

CON SPORT IN PIAZZA. DOMENICA

# Comitato Uisp di Bra rilancia "Bicincittà"

Dopo il successo del maggio scorso un'altra edizione della pedalata

Andata, dalle 10 (iscrizioni dalle 9): piazza Spreitenbach, piazza XX Settembre, via Polenzo, Vittorio Emanuele, Brizio e Sartori; parcheggio Cop, via De Gasperi, strada Lavaceto; si costeggia la tangenziale tra le strade Lavaceto e Ca' del Bosco; strada Gallotto, piazzale Stazione e ristoro Asd Bandito. Ritorno: via Visconti Venosta, strada Crosassa, strada Ca' del Bosco, viale Madonna dei Fiori, via Vittorio Emanuele e Umberto, piazza Roma con passaggio dalla Stazione, via Audisio, via Polenzo, e piazze XX Settembre e Spreitenbach.

Ecco il percorso della «Bicincittà» che domenica nell'ambito di Sport in Piazza, la Uisp, Comitato territoriale di Bra proporrà domenica in piazza Spreitenbach (ex mercato coperto), la seconda edizione dell'anno dopo il successo del 23 maggio scorso.

«La Bicincittà - spiegano alla Uisp di Bra - è un'iniziativa



Domenica appuntamento in piazza Spreitenbach, iscrizioni dalle 9

cicloamatoriale nazionale Uisp per favorire l'utilizzo della bici come mezzo di trasporto pulito e salutare e a spingere affinché i comuni incrementino le piste ciclabili. Il nostro percorso di circa 16 km è adatto a tutti i tipi di bici (tricicli compresi) e coinvolge grandi e piccoli per le vie urbane ed extraurbane. Offriamo colazione e ristoro intermedio giusto per rifocillare i ciclisti a metà del percorso. Con l'iscrizione (4 euro) anche la maglietta».

Rispetto a maggio il tracciato sarà modificato, aumentato in particolare nell'area extraurbana perché le strade cittadine non saranno chiuse al traffico. «Bicincittà - concludono alla Uisp Bra - è un buon modo per aprire Sport in Piazza sperando che vengano coinvolte dai bimbi agli anziani. Il movimento fa bene a qualunque età. [R. A.]

[www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)  
[bra@uispbra.it](mailto:bra@uispbra.it)

## La squadra di casa

Fin dalle gare inaugurali al Complesso sportivo Le Piscine ci sarà anche la squadra di triathlon dei giovani di Bra



TRIATHLON. SABATO

## Ecco le gare decisive per il circuito "Kids" dell'area Nord-Ovest

La piscina coperta «Complesso sportivo Le Piscine» di Bra sabato ospiterà la finale del circuito Nord-Ovest del «Triathlon Kids» federale. Sono attesi 250 giovani fra gli 8 e i 14 anni provenienti da Piemonte, Lombardia, Liguria e Valle d'Aosta. All'evento parteciperà anche la squadra giovanile di triathlon della piscina braidese, che svolge attività da due anni. «Ci stiamo allenando per questa prima ed importante gara con la quale termina una stagione ricca di impegni» spiegano.

La finale è organizzata con l'Albatriathlon (presente fin dalla nascita del team

giovanile del triathlon braidese che oggi ha oltre 20 atleti). Il ritrovo sarà alle 13. La prima batteria di nuoto (categoria Cuccioli) scatterà alle 14,40 (apertura zona cambio alle 13, chiusura alle 15; briefing pre-gara alle 14,15). Per i Cuccioli 8/9 anni previsti 25 metri di nuoto, un km in bici su asfalto e 250 metri di corsa. Per gli Esordienti (10/11 anni), via alle 15 con 50 metri di nuoto, 2000 in bici (sempre su asfalto) e 500 di corsa. Ragazzi (12/13 anni): dalle 15,30, 100 metri in piscina, 4000 in bici e 1000 di corsa. Infine per «Youth A-B, 14/17 anni, 250 metri di nuoto, 8 km di ciclismo e 2000 metri di corsa. [F. NI.]

## In breve

### Volley Come aderire all'Open misto

Per iscriversi al campionato misto Open di volley c'è tempo fino al 30 settembre. Si può scaricare il file dal sito [www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra) inviandolo a [bra@uispbra.it](mailto:bra@uispbra.it) oppure consegnandolo direttamente in segreteria di via Mercantini 9 (telefono 0172/413507). Il campionato scatterà a ottobre per concludersi a maggio 2011. [F. NI.]

### Ciclismo L'«Audax Bike» al primo posto



La «Audax Bike» (foto) ha vinto la classifica per società al campionato provinciale Uisp cicloturismo «Trofeo Cicli Maisner» organizzata dall'Asd Pedale Carmagnolese con 136 ciclisti su un percorso di circa 60 km. Intanto, domenica 19 (partenze dalle 8 alle 9) a Roreto di Cherasco seconda prova del campionato regionale cicloturismo Uisp, 11ª prova del campionato cicloturismo con cicloturistica di 60 km e medio fondo di 100 km. [R. A.]

FITNESS. NUOVE TENDENZE

## Si possono provare Amaca stretch e Trx

Sempre nell'ambito di «Sport in Piazza» - la manifestazione promozionale voluta e organizzata dalla Provincia e dal Comitato provinciale del Coni insieme alle varie amministrazioni comunali coinvolte - domenica la Uisp Bra proporrà due novità di fitness che sfideranno la gravità e anche la noia. Grazie alla palestra di strada Crosassa (telefono 0172/432095; mail [palestra@uispbra.it](mailto:palestra@uispbra.it); sito Internet [www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)) si potranno praticare «Trx» e «Amaca stretch».

«Con il controllo di istruttrici - spiegano i promotori - si proveranno "Suspension training" (una sorta di altalena per la tonificazione corporea) e "Amaca stretch" (si resta appesi per aria in amache fissate al soffitto), una nuova generazione di attrezzi che permetteranno al fisico di compiere movimenti senza gravare sulle articolazioni. I corsi per le tecniche che prendono spunto da yoga, pilates, danza e circo - concludono alla palestra di strada Crosassa a Bra - sono a numero chiuso (10 persone). Gli interessati si affrettino». [F. NI.]



PISCINE DI BRA E FOSSANO

## Corsi e attività in acqua: ultimi posti

Ultimissimi posti disponibili alle piscine comunali di Bra e Fossano gestite dalla Uisp per i corsi iniziati a pieno ritmo. Per Bra (con numerose novità fra cui la «card» personale per regolarizzare gli accessi alle vasche) rivolgersi allo 0172/411356; mail [piscinadibra@uispbra.it](mailto:piscinadibra@uispbra.it). Per Fossano: 0172/646193, 327/2194226, fax 0172/646967. [F. NI.]

IN CAMPO. SCOMMESSA ORGANIZZATIVA

## Campionato di calcio a 5 alla Madonna dei Fiori

Il nuovo campionato di calcio a 5 sui campi comunali della Madonna dei Fiori, organizzato dal Comitato Uisp di Bra in orario serale, inizierà a ottobre. «È la nostra nuova sfida - spiegano gli organizzatori - e pertanto il prezzo è promozionale, "sotto costo", pagabile in due rate che comprendono direzione gare, affiliazione, campi, premiazioni. Il numero di giocatori è illimitato. Ci sono comunicati online, aggiornamento classifiche sul sito [www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra) e possibilità

di partecipare alle fasi territoriali, regionali e nazionali.

Per adesioni: segreteria Comitato Uisp di Bra, via Mercantini, 9 (telefono 0172/431507), mail [bra@uispbra.it](mailto:bra@uispbra.it).

Ogni squadra potrà tessere un numero illimitato di giocatori. Il termine d'iscrizione è fissato per fine mese. «Ci auguriamo che questa nostra nuova iniziativa abbia grande successo - spiegano alla Uisp Bra - Lo sforzo organizzativo è importante, è una scommessa nella quale crediamo molto». [R. A.]

# UISP BRA

## PROGETTO GRANDITÀ

il movimento e gli anziani

**LA GINNASTICA DOLCE**  
IN PALESTRA E IN PISCINA  
una proposta di movimento senza età che rispetta le possibilità e i ritmi di ognuno. Senza sudare, correre, saltare o gareggiare: una ginnastica equilibrata svolta con moderazione attraverso semplici esercizi.

Appuntamenti mono o bisettimanali con corsi articolati su 11 settimane:  
38 € 10 lezioni; 68 € 20 lezioni;  
190 € annuale.

Palestre: Palestra di Strada Crosassa, Palatenda del Bescurone, Palestra delle scuole Maschili e la piscina di Bra.

**Piscina di Bra**  
0172.411356  
mail: [piscinadibra@uispbra.it](mailto:piscinadibra@uispbra.it)

**Palestra di Strada Crosassa**  
0172.432095 [palestra@uispbra.it](mailto:palestra@uispbra.it)  
[www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)

B.M

UFFICIO

MACCHINE E MOBILI PER UFFICIO  
STAMPANTI - PLOTTER  
SISTEMI MULTIFUNZIONALI  
PERSONAL COMPUTERS  
SOFTWARE  
SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

da 30 anni al vostro servizio

BI.EMME UFFICIO S.R.L.

12042 BRA (CN) - Via Cuneo, 13 - Tel. 0172.41.29.97

[info@biemmeufficio.it](mailto:info@biemmeufficio.it)