



Hdemia del Ciclismo ed altro

E' stato un giorno dagli eventi tradizionali o ricorrenti . Quel che non ricorreva è stato ,invece,inatteso e tragico considerando le notizie giunte dalla Spagna.

Oltre la primavera, che si è presentata in una splendida giornata di sole,andava ricordata anche per le vittime delle associazioni del malaffare e per quanto alla Calabria andava anche ricordato

Scritto da Administrator
Lunedì 21 Marzo 2016 21:38 -

il calabrese che ideò il Calendario Gregoriano.

A parte queste considerazioni, stamattina un rumore piacevole di catene misto ad un vociare inconsueto , è stato notato per il passaggio di tanti ciclisti.



Nel nostro comune si sono rinfrescati e poi gustato un gelatone fresco (non freddo) che il Regno del Gelato aveva appena messo in vetrina.



Col benessere di una bella “riposata “ e contemporanea “chiacchierata “ sulla piazzetta ,si è avuto modo di scambiare e apprendere qualche simpatica notizia . Saluti per qualche conoscente , qualche informazione sull’abitato e sul territorio in genere.

I ciclisti erano tanti e facenti parti di varie squadre e gruppi che si sono ritrovati insieme per l'amore della bicicletta . Partiti da Amantea sarebbero arrivati sino a Borgia e ritorno ad Amantea. Insomma da mare a mare.



Giovani e adulti erano in una comune beatitudine e c'è da sperare che iniziative simili possano manifestarsi con più facilità e organizzazione.

Si potrebbe dire che :

Per godersi la bella stagione, la bicicletta rappresenta uno strumento ideale perché sana e divertente. Pedalare in maniera moderata e costante significa svolgere un esercizio aerobico che, se protratto nel tempo, permette di allenare il sistema cardiocircolatorio e respiratorio.

Salendo in sella 2/3 volte a settimana per almeno 40 minuti, si tonifica la muscolatura delle gambe e dei glutei, ma anche delle braccia e della pancia.

Ma non sono solo questi i benefici della bicicletta. Per documentarsi e saperne di più , basta cercare ***Hdemia della Bicicletta*** e su ***facebook*** in particolare quello di ***Amantea o Borgia*** .