

RAVENNATODAY

Parmigiano e piadina romagnola nella dieta dell'Ironman

La dieta dello sportivo è fondamentale nella preparazione atletica, per cui anche gli hotel si sono attrezzati per offrire agli sportivi gli alimenti consigliati dalla organizzazione Ironman

Redazione

18 settembre 2017 17:04



15mila litri di bevande isotoniche e 8500 lattine di Redbull: sono solo alcuni numeri legati alla gara estrema che vedrà impegnati 2500 atleti e 1600 volontari che scenderanno sui percorsi per supportare gli atleti in gara in una corsa sfrenata verso la qualificazione per la gara alle isole Hawaii. La dieta dello sportivo è fondamentale nella preparazione atletica, per cui anche gli hotel si sono attrezzati per offrire agli sportivi gli alimenti consigliati dalla organizzazione Ironman. Fra questi **non poteva mancare la piadina romagnola**, che compare fra gli alimenti della prima colazione e nello spuntino di post allenamento in alternativa al pane tostato. Anche il parmigiano appare nella dieta bilanciata dell'atleta, proposto fra i piatti della sera.

IN EVIDENZA

► Numeri da record per l'Ironman. Bonaccini: "Una conferma dell'ottima stagione turistica"

Nel frattempo continuano i preparativi per accogliere gli atleti, visitatori e tifosi. Prende forma l'Iroman Village sul lungomare Deledda che sarà attivo dal 20 settembre per la 4 giorni sportiva con apertura dal mattino con animazione e dj set con la musica di Radio Bruno. Sarà presente uno stand dell'Ufficio Turismo per offrire supporto ed informazioni agli ospiti presenti con attività, luoghi da visitare, consigli e tipicità non solo di Cervia ma anche degli altri territori toccati dal circuito. Saranno presenti allo stand anche Bertinoro, Forlimpopoli e Ravenna in un gazebo e un piccolo desk autoportante dedicato a Cervia Turismo sul lungomare all'altezza dell'area dove ancora sono visitabili le sculture di Sabbia, anzi: per l'occasione l'area si arricchirà di una nuova scultura dedicata proprio alla manifestazione. Dalle 14 alle 23.30 del 23, giorno della gara anche in piazza Garibaldi, area di passaggio della running, sarà parte della grande festa con animazione realizzata in collaborazione con Radio Bruno.

IN EVIDENZA

► **Ironman, viabilità rivoluzionata: accesso dall'aeroporto e servizi navetta**

Saranno chiusi tutti gli istituti scolastici del comune di Cervia solo per sabato 23. Per la comunicazione ai cittadini il Comune di Cervia metterà in campo il servizio Allert System. Quella di Ironman è una ottima occasione per il comune di Cervia per testare questo sistema informatizzato di comunicazione per situazioni di emergenza. Tutti i cittadini riceveranno martedì una telefonata con messaggio registrato che riporta indicazioni relative alla viabilità delle giornate e l'avviso della chiusura delle scuole. Un sms arriverà giovedì 21 settembre a chi non avesse risposto al telefono martedì. Per agevolare i movimenti nella viabilità modificata delle giornate, dalle 20 di venerdì 22 alle 24 di domenica tutti i parcheggi saranno gratuiti compresi quelli normalmente a pagamento ma naturalmente sarà vietata la sosta di veicoli sui percorsi di gara con divieto di sosta e rimozione forzata. La segnaletica ne darà comunicazione con largo anticipo. Attivo nella giornata del 23 il servizio gratuito di navetta dai vari parcheggi di Milano Marittima e Pinarella verso Cervia e ritorno, dalle 9 alle 22 circa. Nelle zone delle gare, il pubblico può arrivare a piedi e in bici muovendosi sui percorsi predisposti. L'accesso in bici e a piedi sarà invece sempre possibile su tutta l'area di gara per permettere agli spettatori di seguire la competizione e alle persone in generale di muoversi su tutta l'area. I volontari regoleranno gli afflussi ed aiuteranno le persone negli attraversamenti dei circuiti. La statale 16 Adriatica che congiunge Cervia a Ravenna a Rimini è libera alla circolazione, come pure la via Dismano da utilizzare per raggiungere Cesena. Stazione e Ospedale San Giorgio sono accessibili e i mezzi di soccorso possono transitare ovunque.

I più letti della settimana

Dramma nella notte, due agenti della polizia di Stato perdono la vita in un incidente

Nudismo e scambi di coppia: la "crociera del sesso" attracca al porto di Ravenna

Caos all'Esp: vuole pagare in saldo la merce della nuova collezione e picchia la commessa

Tragedia di Lido Adriano, gli agenti deceduti mentre correvano a sedare una rissa

"Il paradiso ha due angeli in più". Ecco chi erano i due poliziotti morti

Poliziotti uccisi in un incidente stradale, i messaggi delle autorità: "Profondo dolore"
