

DIVERSAMENTE AFF-ABILE
di FIAMMA SATTA

BUCHE A ROMA L'ABITUDINE A CONVIVERCI È PERICOLOSA

Martedì scorso sono stata all'Università di Bologna. L'aula di Lingue e Letterature Straniere, dove ero diretta, era accessibile grazie a un comodo ascensore distante venti metri dall'entrata principale. Per percorrerli sono stata accompagnata da un gentilissimo impiegato che si è scusato per il percorso accidentato, una semplice sbucciatura del manto stradale. Gli ho risposto che, abituata come sono ai sampietrini irregolari e alle buche di Roma, quel breve tratto mi sembrava parquet. L'abitudine è davvero una brutta bestia perché nella quotidianità ci fa sembrare normale quello che normale non è. È normale forse che quando mi portano in giro nella mia città io sobbalzi come una pallina da flipper, arpionata con le mani ai braccioli? Ho sempre paura infatti di cadere a faccia avanti sull'asfalto in caso le ruote anteriori della sedia a rotelle si impuntassero in una buca (mi è già capitato). Ho visto un video sugli stambecchi che passeggiano tranquilli sui ripidi sentieri delle Orobie nel Bergamasco o sulla parete verticale della diga del Barbellino. Non sono uno stambecco, ma mi sento ugualmente un'equilibrista alle prese con le sconnesioni Capitoline.



segui Fiamma anche su **diversamente aff-abile.gazzetta.it**



1 Il «Fitness Tour»: in giro per Londra mescolando attività fisica e turismo; 2 Il cellulare si mette via: sono le ferie «digital detox»; 3 La vacanza «slow» e verde è tra le più gettonate, per Federturismo ANSA



Verde, slow e sconnessa Com'è sana la vacanza

● Le tendenze per l'estate: da Londra di corsa alle ferie senza web E c'è chi offre un soggiorno in cambio di un lavoro da muratore

Francesco Rizzo

Coldiretti calcola che quest'anno 38 milioni di italiani andranno in vacanza, per un periodo medio di 11,3 giorni e, nell'88% dei casi, nel nostro Paese. Federturismo valuta una spesa media di 1500 euro e il 68% dei viaggiatori diretti verso il mare: «Dati in crescita». Ma dietro i numeri ci sono le idee: quali sono le tendenze nuove - o confermate - e le proposte curiose?

IL FITNESS COLTO La trovata è degli inglesi, che sprecano milioni di sterline l'anno in abbonamenti in palestra inutilizzati: godersi una Londra lontana dai tipici tracciati turistici, alternando scoperte culturali, di costume e musicali attraverso un allenamento itinerante. Da qui, il London Fitness Tour, ovvero

visitare la capitale inglese trasformando l'esercizio fisico in esplorazione su percorsi a tema. Non solo a Londra: in Germania organizzano crociere sul fiume Reno a bordo di vascelli attrezzati per il fitness, ma con tappe turistiche.

BIOLOGICO La dipendenza dallo smartphone si cura da tempo anche in vacanza: dall'Alto Adige alla Sardegna, sono sempre di più gli alberghi che puntano sul digital detox, anche offrendo la possibilità di sigillare il telefono in una scatola a inizio vacanza. Chi arriva a fine soggiorno senza aver rotto il sigillo, risparmia sul costo delle attività. Le formule che consigliano o rendono difficile la connessione vengono riprodotte da bed&breakfast dalla Liguria all'Umbria, spesso abbinata alla cultura del biologico e dell'ecosostenibile. Piattaforme

come **ecobnb.it** permettono di filtrare la ricerca delle strutture secondo questo criterio.

A SORPRESA Con **Flykube.com** il pacchetto «Estate a sorpresa» permette di prenotare un soggiorno in hotel (per 5-7 giorni) con la garanzia della vicinanza dal mare: si spende meno ma si conosce la destinazione (dalla Sicilia alla Grecia, da Malta alla Spagna) soltanto pochi giorni prima di partire. A sorpresa.

BARATTO Andare in vacanza barattando il soggiorno con be-

ni o prestazioni: su **baratobb.it** si trova di tutto. Da chi «scambia» due notti di ospitalità per due persone in cambio di «tavolino e sedie bistrot» nel Vicentino alle «sei notti in camera doppia a chi provvederà a piastrellare una cantina», in Liguria; da «chiediamo 5 litri di olio extravergine di oliva per soggiornare una notte in camera doppia» nelle Marche a chi offre posto a Verona in cambio di «una scultura dedicata ad un angelo».

TRENI Per valorizzare e incentivare il turismo *slow* una legge ha permesso di recuperare 18 linee ferroviarie dismesse che consentono ai treni a vapore di far scoprire paesaggi e territori spesso poco battuti. Un esempio? L'Archeotreno Campania che, una volta al mese, viaggia da Napoli fino ai parchi archeologici di Pompei e Paestum.

35

● Il 35% della spesa di italiani e stranieri in vacanza è destinato alla tavola, anche per cibo di strada o specialità: emerge da un rapporto Coldiretti del 2018

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BOX OFFICE: 19 MILIONI Il «Soldado» di Sollima: boom negli Usa

● Ottimo debutto negli Usa per «Soldado», action-thriller con Benicio Del Toro e Josh Brolin, sequel di «Sicario»: il film, diretto dall'italiano figlio d'arte Stefano Sollima («Acab», «Gomorra-La serie»), ha incassato 19 milioni di dollari nel primo weekend, alle spalle di «Jurassic World - Il Regno Distrutto» e «Gli Incredibili 2». Primo incasso fra le uscite del fine settimana negli Stati Uniti, «Soldado» racconta la lotta ai narcos, protagonista un agente federale e un uomo la cui famiglia è stata sterminata dai boss. In Italia a ottobre.

IL LISTINO MEDUSA Torna Zalone Il nuovo film a inizio 2019

● Fine gennaio, inizio febbraio 2019: è la data di uscita del nuovo film di Checco Zalone, reduce dai 65 milioni di euro di incasso di «Quo vado?» nel 2016. L'annuncio ieri durante la presentazione dei listini Medusa. Titolo provvisorio: «L'amico di scorta». Per Natale la scommessa è il ritorno della coppia Boldi-De Sica, dopo tredici anni di separazione, in «Amici come prima», con De Sica travestito da badante dello stesso Boldi. Tra le altre novità, «L'uomo del labirinto», di Donato Carrisi, «Un nemico che ti vuole bene» con Diego Abatantuono e il nuovo film di Ficarra&Picone.



Checco Zalone, 41 anni

VASCOLIVE DAL 28 GIUGNO IN EDICOLA

La Gazzetta dello Sport Tutto il rosa della vita

OROSCOPO LE PAGELLE di ANTONIO CAPITANI

21/3 - 20/4 ARIETE 7- Stare fuori dalla mischia potrebbe farvi produrre in modo ottimale. Il lavoro arriva, decolla, si stabilizza, il sudombelico è supersonico.	21/4 - 20/5 TORO 7+ La Luna rende fattivo lo spirito di squadra nel lavoro. Gli amici vi supportano fattivamente, i successi aumentano, le profferte suine appagano il giusto.	21/5 - 21/6 GEMELLI 6- Lavoro e rapporti paiono travagliatini. Organizzatevi, riguardatevi, tranquillizzatevi. Amor sfigatino, sudombelico scattante, poco attento al buongusto.	22/6 - 22/7 CANCRO 7+ La Luna incentiva il lavoro, i viaggi, i contatti con individui e luoghi lontani. Il cuore palpita, il brio suino raggiunge vette elevate, recuperate arretrati.	23/7 - 23/8 LEONE 7 Potete intortare chiunque, oggi, col carisma che vi avvolge. Oltre che ottenere vantaggi economici. C'è gaudio amoroso, ma una certa sfighina fornicatori.	24/8 - 22/9 VERGINE 6- Certa gente rompe. Ignorate e lavorate: riscuoterete successi decisamente concreti. In amore il cuore si sente un po' solo. E il suino inside you stenta.
23/9 - 22/10 BILANCIA 6,5 Il lavoro vi chiede di farvi il sedere dodecagonale per la fatica e per la richiesta altrui di precisione. Ma trionfate senza se e senza ma! Sudombelico reattivo.	23/10 - 22/11 SCORPIONE 7 La motivazione è supportata dalla fortuna e vi fa arrivare praticamente ovunque. O quasi. L'amor vi inebria, il suino inside you ha sufficiente slancio.	23/11 - 21/12 SAGITTARIO 5,5 Gli zebedei si trasciano, voi potreste trascurare lavoro e cose utili. Ripigliatevi! L'amor avvilisce più dell'anticipo Irpef, ma il sudombelico sprinta.	22/12 - 20/1 CAPRICORNO 7+ Da colloqui, viaggi e conoscenze sembrano scaturire chance utili, sia lavorative sia suine. E forse arrivano pure soldi. Don't sfigoabbat, dunque.	21/1 - 19/2 ACQUARIO 7+ Notiziona in fatto si soldi ci cova, oggi, a giudicare dalla Luna redditizia. L'attività fisica, compresa quella suina, fa miracoli, lo stress cala, voi non rompete.	20/2 - 20/3 PESCI 8 La Luna tratteggia una giornata serena, guadagni d'immagine, avvii azzeccati. Siete anche più stimati e più fantasiosamente inclini alla fornicazione.

GAZZA METEO
a cura di 3BMETEO.COM

OGGI

Milano MAX 33° MIN 23°
Roma MAX 30° MIN 22°

DOMANI

Milano MAX 32° MIN 23°
Roma MAX 31° MIN 21°

DOPODOMANI

Milano MAX 30° MIN 21°
Roma MAX 29° MIN 21°

TELECONSIGLIO

LA SERIE TV «QUANTICO»

LA SCUOLA FBI TRA INTRIGHI E TERRORISMO

Su Fox la seconda parte della stagione 3 di «Quantico», serie tv nata nel 2015 su un gruppo eterogeneo di reclute dell'Fbi: sono tutti brillanti e preparati e sembra impossibile che uno di loro abbia in mente di progettare il più grande attacco terroristico dopo gli attentati dell'11 settembre. Nel cast Priyanka Chopra, Josh Hopkins e Jake McLaughlin. **DA VEDERE STASERA SU FOX ALLE 21.00**

LO SPORT IN TV

CALCIO BELGIO-GIAPPONE Mondiale (replica) 15.00 - MP SPORT SVEZIA-SVIZZERA Mondiale 16.00 - CANALE 5 FRANCIA-ARGENTINA Mondiale (replica) 19.00 - MP SPORT 2 COLOMBIA-INGHILTERRA Mondiale 20.00 - CANALE 5 BRASILE-MESSICO Mondiale (replica) 20.00 - MP SPORT	AUTOMOBILISMO GP FRANCIA F1. Gara, da Le Castellet (replica) 23.00 - SKY F1	MOTOCROSS GP INDONESIA MX2. Gara 2. Da Pangkal Pinang, Indonesia (replica) 15.00 - EUROSPORT 2 GP INDONESIA MXGP. Gara 2. Da Pangkal Pinang, Indonesia (replica) 20.30 - EUROSPORT 2
BASKET UTAH JAZZ-MEMPHIS GRIZZLIES Sacramento Summer League (replica) 12.00 - SKY SPORT NBA CLEVELAND CAVALIERS-BOSTON CELTICS NBA (replica) 15.00 - SKY SPORT NBA SAN ANTONIO SPURS-ATLANTA HAWKS Utah Summer League (replica) 19.00 - SKY SPORT NBA SACRAMENTO KINGS-GOLDEN STATE WARRIORS Sacramento Summer League (replica) 23.00 - SKY SPORT NBA	BEACH VOLLEY CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO (replica) 21.00 - EUROSPORT 2	TENNIS WIMBLEDON 2ª giornata 12.30 - SKY SPORT UNO WIMBLEDON 2ª giornata 14.00 - SKY SPORT ARENA, SKY SPORT UNO WTA ANTALYA (replica) 18.30 - SUPER TENNIS ATP EASTBOURNE (replica) 20.00 - SUPER TENNIS WTA ROMA (replica) 1.30 - SUPER TENNIS
	CICLISMO CAMPIONATO BRITANNICO (replica) 12.00 - EUROSPORT 2 MARATONA DLES DOLOMITES (replica) 21.05 - RAI SPORT	MOTOCICLISMO GP OLANDA MotoGP. Gara (replica) 19.00 - SKY SPORT MOTOGP GP OLANDA Moto3. Gara (replica) 21.00 - SKY SPORT MOTOGP GP OLANDA Moto2. Gara (replica) 24.00 - SKY SPORT MOTOGP
		TIRO CON L'ARCO COPPA DEL MONDO Arco curvo. Da Salt Lake City, Stati Uniti (differita) 8.30 - EUROSPORT