



## Terme di Cervia: un paradiso verde per gli sportivi, tra i pini millenari e le saline tante proposte per gli atleti

Marco Onofri

Acqua, sale, fango, sole: qui la natura è protagonista assoluta.

Un team di specialisti è a disposizione per tracciare percorsi personalizzati per gli atleti.

Obiettivo: migliorare le prestazioni sportive, prevenire gli infortuni, sostenere la rieducazione e la riabilitazione motoria

Le vie del benessere sono infinite: specialmente in un luogo come le Terme di Cervia, dove gli sportivi possono approfittare delle tante proposte disegnate su misura per loro, in un contesto di benessere dove l'aroma balsamico dei pini millenari si mescola a quello marino delle storiche saline.

Qui gli sportivi arrivano per combattere lo stress, ritrovare l'energia fisica e mentale, recuperare appieno il potenziale sportivo, prevenire gli infortuni.

E, naturalmente, dedicarsi al proprio sport preferito: running, bike, tennis, canoa, barca a vela, beach volley ecc.

Non è un segreto: lo stabilimento termale di Cervia esercita un fascino particolare sugli atleti, comprese le grandi équipes, come la squadra di pallavolo maschile Ravenna A1, il basket Cervia, la squadra di basket Virtus e il calcio femminile Cervia serie A.

Importanti personalità sportive frequentano le Terme, riconoscendo il potere dell'acqua termale e dei fanghi per il benessere fisico.

Alla base dei trattamenti per gli sportivi, infatti, ci sono gli stessi elementi naturali che hanno reso questo posto una meta prediletta per chi è alla ricerca di salute e benessere: il Fango Liman e





l'Acqua Madre salsobromiodica, estratti nella vicina salina, utilizzati nella fangoterapia, nella piscina termale coperta e nella terapia inalatoria.

Il Fango Liman si forma per evaporazione nei bacini di raccolta del sale, ed è in tutto e per tutto paragonabile, come efficacia terapeutica, a quello del Mar Morto.

Nell'ampio solarium la sua azione benefica è potenziata dai raggi del sole, una vera e propria elioterapia.

I massaggi, i fanghi, la balneoterapia e il movimento nella piscina termale sono di grande aiuto per il raggiungimento e il mantenimento della massima efficienza fisica.

Accanto a queste cure termali "tradizionali", ci sono terapie sofisticate per la rieducazione e riabilitazione motoria.

In ogni caso, gli sportivi – come tutti i clienti delle Terme – sono seguiti in modo personalizzato da un team di professionisti, capaci di stabilire insieme a loro il percorso più adatto alla situazione.

Accanto alla piscina salsobromiodica si trova una palestra, particolarmente adatta per il cardio fitness e per aumentare la resistenza alla fatica, dotata di attrezzature e tecnologie all'avanguardia.

Chi desidera alternare relax, trattamenti e sport può affiancare, ad altre attività, i corsi di pilates e acquagym – nella piscina altamente salina – insieme ad istruttori qualificati.

In particolare, il metodo pilates accresce l'energia e la vitalità, aiutando nel recupero dopo un infortunio o un intervento chirurgico.

Quanto all'acquagym, permette di esercitare i muscoli senza avvertire il carico, dal momento che l'acqua delle Terme sostiene il peso corporeo al 90%.

Ad attirare gli sportivi sono anche le tante possibilità che offrono i dintorni, con competizioni che coinvolgono tantissimi atleti, affascinati dal contesto naturale.

Come l'Ecomaratona del Sale: la seconda edizione si terrà il 6 e 7 maggio.

Il sabato una serie di attività collaterali come la Kids Run sulla spiaggia, Nordic walking, fitwalking e camminata del sale in collaborazione con Atlantide, e il Party Eco Sale a chiusura della giornata.

Domenica l'Ecomaratona (42, 21 e 10 km) e 21 km di Run&Bike non competitiva, partendo dal Fantini Club (Lungomare Deledda 52).

Un evento che vede anche il coinvolgimento delle Terme, che offriranno ingressi open day ai partecipanti competitivi e particolari sconti sui pacchetti termali, e che saranno presenti con uno stand al Bagno Fantini, dove alcuni fisioterapisti effettueranno mini trattamenti di defaticamento agli atleti, al termine della maratona ([www.ecomaratoadelsale.it](http://www.ecomaratoadelsale.it)).

Per chi non ama la competizione, nei 27 ettari di parco intorno alle Terme si trova una rete di sentieri da percorrere con calma, alla scoperta della fauna selvatica, oppure a passo di corsa, per tonificare il corpo e lo spirito.

Chi cerca un'attività più completa può praticare fitness, approfittando delle 15 "stazioni" attrezzate.



Sempre più ciclisti scelgono questo angolo di Romagna: gli amanti dell'off-road hanno a disposizione 20 km di piste ciclabili attraverso le pinete, quella di Cervia e quelle contigue di Milano Marittima, Pinarella e Tagliata, che si snodano tra tratti su argine e valli lagunari, specchi d'acqua e boschi.

E chi non vuole rinunciare alle strade asfaltate può scegliere i percorsi nell'entroterra, reticoli di stradine fra Cervia e Cesena, immerse tra campagne coltivate e casali.

Imperdibili sono le escursioni in canoa, diffuse soprattutto nella zona delle saline, lungo i tranquilli canali del Parco Delta del Po.

Tra una vogata e l'altra, è impossibile non alzare lo sguardo sui fenicotteri e gli altri esemplari di fauna selvatica, da ammirare con il binocolo.

I più dinamici saranno attratti invece dai campi in terra rossa: il tennis a Cervia è un'istituzione fin dagli anni '60.

Chi non resiste al potente richiamo del mare può dedicarsi ai tanti sport che si praticano sulla costa, da quelli in spiaggia, come il beach volley, il beach tennis, il footvolley, a quelli in mare, come il diving e la barca a vela.