



**MEETING EUROPEO
“LIFELONG SWIMMING 60&dintorni”
per la promozione dell’Invecchiamento Sano ed Attivo
17 settembre 2016
Piscina Bruno Bianchi**

COMUNICATO

Trieste ospita, sabato 17 settembre 2016, la giornata conclusiva del **Progetto europeo LifeLong Swimming**, che ha l’obiettivo di promuovere il valore dello sport, i benefici del nuoto e dell’acqua, dove ci si muove in assenza di peso e senza pericolo di traumi, e più in generale la cultura della vita attiva tra adulti e senior.

Non a caso la giornata conclusiva del Progetto **LifeLong Swimming**, promosso dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN), si tiene a Trieste, una città che ha antiche tradizioni sportive ed è ai primi posti in Europa per longevità della popolazione.

Il **Meeting Internazionale Lifelong Swimming 60&dintorni** si tiene alla Piscina Bruno Bianchi, dalle ore 09.00 alle 16.00, ed è strutturato con una formula originale che unisce un incontro internazionale di nuoto con incontri e brevi conferenze sui benefici del movimento e del nuoto per una **Lunga Vita Attiva**.

Si inizia con l’ **H2Openday**, organizzato dal Centro Federale Trieste della FIN con la collaborazione l’Associazione Lunga Vita Attiva, dalle ore 09.00 alle 13.00, aperto gratuitamente agli Over60 con varie attività, tra le quali anche yoga in acqua.

Si continua alle 11.00 con le due **“Staffette 450mix”**, una mista e una veloce, con una formula che gli organizzatori hanno definito “libertaria”, innovativa ed amichevole, che prevede 8 partecipanti, 4 donne e 4 uomini, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i 450 anni complessivi, favorendo la libera aggregazione di nuotatrici e nuotatoti di età diversa, che gareggeranno insieme, in frazioni di 25 metri.

Le squadre partecipanti provengono da Spagna, Turchia, Malta, Svizzera, Portogallo, Austria, Slovenia, Croazia e naturalmente Italia. Il decano della manifestazione, dall'alto dei suoi **85 anni**, sarà lo **spagnolo Roberto Alberiche Navarro**. Assieme a nuotatrici e nuotatori di diverse età, disputeranno le staffette "libertarie", con la massima libertà nella successione delle frazioni, principianti, appassionati, master, ex azzurri, "vecchie glorie" e anche atleti che hanno partecipato ai **Giochi Olimpici**, come **Lalla Cecchi, Roma 1960 e Tokyo 1964, Franco Del Campo, Città del Messico 1968, Gianni Minervini, Los Angeles 1984, Seul 1988, Barcellona 1992**.

Il Meeting si concluderà con una **visita turistico-culturale**, per far conoscere agli ospiti italiani e stranieri, la storia, le tradizioni multiculturali e l'architettura di **Trieste**, e poi con una serata conviviale dedicata alle premiazioni, alla presentazione dei **risultati del Progetto europeo LifeLong Swimming**, e all'incontro tra persone di lingue e culture diverse, accomunate dallo stesso spirito sportivo e un comune modello di vita attiva.

Si ringrazia per la cortese attenzione

Ariella CUK

Presidente Associazione Lunga Vita Attiva