Ritiro estivo precampionato

9-21 luglio 2016

wellness natura sport | VAL DI PEJO

FOTOGRAFIE CALGLIARICALCIO.COM (download)

VIDEO YOUTUBE: INTERVISTA RASTELLI I ARRIVO A PEJO I ALLENAMENTO

Festa a Pejo in onore di Bruno Alves neo campione d'Europa con il Portogallo

Parte all'insegna dell'entusiasmo e dell'esultanza il ritiro estivo precampionato del Cagliari Calcio in Val di Pejo, visto che il nuovo acquisto Bruno Alves domenica sera, con il suo Portogallo, ha realizzato uno dei grandi sogni dei calciatori continentali, conquistare il titolo europeo. Se a Parigi e a Lisbona i festeggiamenti sono durati tutta la notte, i compagni di squadra del forte giocatore lusitano, incollati al televisore dell'hotel Kristiania di Cogolo di Pejo per assistere alla finalissima, hanno gioito al gol di Eder ai supplementari, che ha regalato un po' a sorpresa il successo al Portogallo. Messaggi e, soprattutto, un video di congratulazioni sono stati spediti da mister Rastelli e da alcuni giocatori a Bruno Alves, anche se non ha fatto parte dell'undici titolare, ma è stato schierato nella formazione che, in semifinale, aveva sconfitto il Galles per 2 a 0. Tutti a letto dopo la cerimonia di premiazione, in vista della seduta del giorno successivo.

Anche oggi la giornata, per i giocatori del Cagliari, è cominciata con la sveglia alle ore 8 e la colazione alle 8,30. Quindi si sono diretti verso il campo di allenamento. Alcuni di loro, e tra essi il mister Massimo Rastelli, hanno preferito evitare di utilizzare i bus navetta e percorrere a piedi gli 800 metri che separano l'hotel Kristiania dal campo: una sgambata utile per attivare i muscoli.

La seduta di questa mattina è stata prevalentemente fisica. I giocatori hanno sfruttato la palestra, lavorando soprattutto sulla parte alta del corpo. A seguire corsa ed esercizi. Infine, consueto tuffo nelle fresche acque del ruscello vicino al campo: una decina di minuti di refrigerio che hanno donato sollievo ai muscoli affaticati.

Hanno lavorato a parte Bartosz Salamon e Federico Melchiorri. Il difensore polacco, reduce dai Campionati Europei, si è aggregato ai compagni, interrompendo le vacanze e dando prova ancora una volta di grande professionalità e attaccamento ai colori. Il centravanti, invece, prosegue il recupero dopo l'infortunio al ginocchio, insieme al preparatore atletico Gianfranco Ibba.

Al termine della seduta il capitano rossoblù Daniele Dessena ha incontrato la stampa: «È stata dura star fuori mentre la squadra veleggiava verso la Serie A; in ogni caso ho raggiunto il mio obiettivo tornando in campo per una manciata di minuti contro la Salernitana. Ho lavorato in modo intenso col professor Ibba per rientrare in condizione al ritiro estivo. Il nostro traguardo dev'essere la salvezza. Abbiamo giocatori esperti, che ci possono dare una grossa mano. La cosa più importante rimane il gruppo».

Val di Pejo, un paradiso incontaminato nel Parco Nazionale dello Stelvio

La Val di Pejo è una piccola valle ricca di perle naturali, situata nel settore trentino del Parco Nazionale dello Stelvio, ai piedi del maestoso gruppo montuoso dell'Ortles-Cevedale. Essa è caratterizzata da foreste di abeti, larici e macchie di verdi pascoli sovrastati dal possente spettacolo dei ghiacciai, da cui nascono limpidi ruscelli che si riversano in valle dando vita a spettacolari cascate. La massiccia presenza dell'acqua nelle sue svariate forme rappresenta un elemento essenziale e in Val di Pejo tale risorsa, che sgorga dal sottosuolo con diverse fonti minerali, ha determinato la nascita del termalismo e dello stabilimento di Peio Fonti, famoso in tutto il mondo per le proprietà terapeutiche delle sue acque.

TRENTINO | Val di Sole | Comune di Pejo

La Val di Pejo, un'oasi naturale in cui l'ospitalità è di casa, è sinonimo di natura, storia e cultura, sport e vacanza attiva, relax e benessere**.** Trekking, nordic walking, percorsi per tutti i gusti dedicati alla mountain bike, rafting sul fiume Noce, passeggiate tra innumerevoli sentieri, sci alpino, sci da fondo, scialpinismo, snowboard, passeggiate con le racchette da neve rappresentano soltanto alcune delle tante attività da praticare in valle**.**