

# **“Life Strong”: una gara di powerlifting per la forza e l’inclusività**

Sport, inclusività e promozione del territorio. Ma anche un question box sul benessere e manifestazioni per sensibilizzare contro la violenza sulle donne.

Tutto questo è “Life Strong”, l’evento sportivo organizzato dalla palestra “Evò Real Fitness” di San Cesario di Lecce, che si svolgerà nella cornice del Parco della Musica di San Donato di Lecce i prossimi 16 e 17 dicembre 2023.

La manifestazione sportiva prevede una gara di panca paralimpica tra atleti disabili (disciplina riconosciuta dal CONI e dal CIP) ed una di pesistica olimpica tra normodotati, ma sono previste anche prove che vedranno in gara entrambi, in una sorta di “inclusività inversa”. Decine gli atleti disabili e normodotati che vi parteciperanno, sia di sesso maschile che femminile, con l’auspicio che l’evento possa essere da sprone ad avvicinarsi alle discipline per tanti altri nuovi atleti.

L’evento sportivo – ideato per mettere in pratica la fattiva e costruttiva collaborazione esistente tra varie squadre pugliesi e per far vivere agli atleti lo spirito vero dello sport agonistico – consentirà agli atleti disabili di misurare la propria preparazione e di confrontarsi con gli atleti delle altre province, dando così loro la possibilità di partecipare ad una competizione vera e dinamica, spesso preclusa a causa del numero esiguo di atleti che praticano la disciplina.

“Life strong” sarà molto di più di una competizione sportiva. Posati i pesi e terminate le gare, infatti, gli atleti si riuniranno in un momento di convivialità e amicizia, per

condividere storie, consigli ed esperienze, per darsi supporto reciproco e condividere le proprie sfide personali affrontate, nella speranza che possano essere d'ispirazione per altri con la loro determinazione, creando così un legame unico tra i partecipanti e gli spettatori.

Nel corso della manifestazione, inoltre, sarà presente uno stand in cui ci si potrà rivolgere ad un nutrizionista, che sfaterà falsi miti e sensibilizzerà gli interlocutori verso un corretto stile di vita ed una frequenza costante nello sport. L'evento, con ingresso gratuito, sarà trasmesso in diretta streaming sui canali social della società sportiva.

Non solo sport. D'intesa con le amministrazioni comunali e le rispettive Pro loco di riferimento, infatti, gli atleti e i loro accompagnatori potranno partecipare a visite gratuite nei centri storici dei comuni di San Donato di Lecce, San Cesario di Lecce e Lequile, per far scoprire loro le bellezze del territorio che li ospita.

Alzare i pesi, ma anche alzare le voci. Nel powerlifting e nella pesistica la forza è celebrata come una virtù, ma esiste una forza ancora più grande: quella delle donne che lottano contro la violenza. "Life strong" sarà pertanto anche un luogo di solidarietà. Aderendo alla campagna di comunicazione

"Allenati contro la violenza" e in forza di un protocollo d'intesa con il Centro antiviolenza "Renata Fonte" di Lecce, infatti, durante l'evento si ribadirà (attraverso coreografie e la proiezione di video a tema) l'importanza di combattere questa piaga sociale anche attraverso lo sport, inteso come occasione di rinascita per tutte le donne vittime di violenza.

La manifestazione sportiva è finanziata dall'Avviso Eventi Sportivi 2023 della Regione Puglia.