

ETÀ: 36-45

COLAZIONE
yogurt greco con frutti di bosco e noci

PRANZO
gamberi alla griglia, contorno di arrosto zucca

CENA
pollo grigliato cospice con broccoli al vapore

DIGIUNO
segui il metodo 16/8

ETÀ: 26-35

COLAZIONE
farina d'avena condita con banane e fave, cannella

PRANZO
paperoni ripieni di spinaci e feta con quinoa

CENA
salsa per rchiladas di patate dolci e fagioli neri

DIGIUNO
segui il metodo 12/12

ETÀ: 46-55

COLAZIONE
yogurt greco con frutti di bosco e noci

PRANZO
gamberi alla griglia, contorno di arrosto zucca

CENA
pollo grigliato cospice con broccoli al vapore

DIGIUNO
segui il metodo 16/8

ETÀ: 56+

COLAZIONE
farina d'avena condita con banane e fave, cannella

PRANZO
paperoni ripieni di spinaci e feta con quinoa

CENA
salsa per rchiladas di patate dolci e fagioli neri

DIGIUNO
segui il metodo 12/12

Trento Film Festival 2024, premiato l'aquilano Luca Cococchetta col suo film sul Monte Corno

di Redazione | 06 Maggio 2024 @ 09:33 | CULTURA



Il Premio del pubblico **Miglior Film di Alpinismo – Rotari al Trento Film Festival 2024: Montagne e Culture**, è andato a **“Monte Corno – Pareva che io fossi in aria”** di Luca Cococchetta (Italia 2024).

Il film racconta la vicenda di Francesco De Marchi, che il 19 agosto del 1573 scala, con una piccola spedizione, la vetta impervia del Corno Grande, sul Gran Sasso, realizzando un'impresa epica per il suo tempo, raggiungere una vetta che lui riteneva essere la montagna più alta d'Italia.

Narrato dalle parole di Francesco De Marchi, con una dettagliata ricostruzione, il film racconta la scalata attraverso immagini spettacolari della salita sulla roccia calcarea del Corno Grande.

Luca Cococchetta, Classe 1982, nasce e studia a L'Aquila. Nel 2008 vince le selezioni per corso propedeutico di regia del Centro Sperimentale di Cinematografia a Roma e dal 2010 inizia a produrre cortometraggi e documentari con la sua casa di produzione Visioni Future.

“Esprimo la più grande soddisfazione nel vedere Luca vincere un premio così prestigioso, a dimostrazione della sua bravura e del successo che riscuotono le immagini e le storie della nostra montagna lontano dai confini dell'Abruzzo.

Tra i sostenitori del progetto figura l'Amministrazione Separata degli Usi Civici di Assergi, sempre pronta a promuovere le iniziative e le manifestazioni che danno lustro al nostro Gran Sasso”. Così il Consigliere Comunale Delegato alle Politiche della Montagna, Luigi Faccia.



Scoprite la gamma Adidas Active Skin & Mind



Adidas Active Skin & Mind, Pure Fresh...

4,29€

Spedizione e altri dettagli