Lunedì **19 ottobre** 2020

CITY SPORT .news

N. 6 | Anno 20

Registrazione Tribunale di Trieste numero 1031 del 13 agosto 2001
Direzione, redazione, amministrazione: Via Slataper, 18 - 34125 Trieste
www.citysport.news citysport@hotmail.it 340 2841104 City Sport Trieste @citysporttrieste

UN CLICK
UNA RIVOLUZIONE
CITY SPORT .news
IL QUOTIDIANO SPORTIVO ONLINE DI TRIESTE
www.citysport.news

UN CLICK
UNA RIVOLUZIONE
CITY SPORT .news
IL QUOTIDIANO SPORTIVO ONLINE DI TRIESTE
www.citysport.news

CALCIO | SERIE C DOPO LA VITTORIA DI SABATO

Non è più un tabù cambiare modulo

La doppietta di **Litteri** dà forza al "partito" di uno schieramento con due punte e il trequartista
Intanto con il **Ravenna** si è vista una squadra capace di reagire dopo lo svantaggio

A PAGINA **3**

PH Nedok

BASKET | SERIE A

Dopo un inizio-shock, nel posticipo di Brescia la rincorsa dell'**Allianz** alla Germani si ferma nell'ultimo periodo
Ai giuliani non bastano i punti di **Alviti** e **Doyle** per mettere a segno un'incredibile rimonta, dopo essere stati sotto di ben 27 lunghezze

A PAGINA **5**

TARDA SERATA

L'EDITORIALE
di Roberto Urizio

Servono scelte chiare e non navigare a vista

Sport fermo o sport attività da salvaguardare? Il nuovo Dpcm illustrato ieri sera dal premier Conte non ha chiarito molto a una prima lettura, tanto che neanche i presidenti delle Federazioni regionali ci hanno capito granché per quanto riguarda il livello territoriale. La formula di consentire lo sport dilettantistico "di interesse nazionale e regionale" ma di fermare quello "di base" lascia tanti interrogativi: si giocheranno solo i tornei gestiti dalle Federazioni regionali? Se sì, anche quelli giovanili? La situazione, naturalmente, la seguiamo passo dopo passo, anche se lo sforzo è quello di parlare soprattutto di partite, risultati e manifestazioni. Non entriamo quindi più di tanto nel merito delle decisioni prese (anche perché, come dicevamo, vanno ancora valutate nel dettaglio) anche se una cosa la si può chiedere con forza, anzi due: chiarezza e prospettiva. La navigazione a vista non fa bene a nessuno: oggi probabilmente sarà tutto più chiaro e capiremo cosa ne sarà dello sport dilettantistico, ma società, atleti e famiglie hanno il diritto di conoscere il destino della loro attività (e non solo nello sport, ovviamente) da qui ai prossimi mesi, e non con uno stillicidio di provvedimenti che cambiano le cose nel giro di pochi giorni.

PALLAMANO | SERIE A

TRIESTE, È UNA VITTORIA NEL SEGNO DEI GIOVANI

A PAGINA **8**

RUGBY | L'INTERVISTA

VENJULIA, PARLA BOZ: "AL LAVORO SUL VIVAIO"

A PAGINA **14**

TRIESTE SERRAMENTI

www.triesteserramenti.com - info@triesteserramenti.com

FINSTRAL® Finestre Porte Verande
Rivenditore selezionato Finstral www.finstral.com

CAMPESATO 1920 = Finestre per la Vita

BAUXT® BLINDATE

GARBELOTTO PAVIMENTI IN LEGNO

BERRY ALLOC® PAVIMENTI LAMINATO

ECLISSE® Controtelai per porte a scomparsa

BERTOLOTTO® PORTE

somfy® SOLUZIONI PER LA CASA INTELLIGENTE

VELUX®

Via Pier Luigi da Palestrina, 1 - Via San Francesco, 16 - TS

Tel. 040 631.794

TRIESTINA	2
RAVENNA	1

(primo tempo 1-1)

GOL: 10' pt Mokulu, 18' pt e 13' st Litteri

TRIESTINA
Offredi 6, Rapisarda 5, Capela 6.5, Ligi 6, Brivio 6, Calvano 6.5, Lodi 6, Rizzo 6.5, Sarno 5.5 (20' st Mensah 6.5), Litteri 7.5 (44' st Filippini s.v.), Gomez 6. (A disp. Valentini, Rossi, Lambrughi, Granoche, Struna, Palmucci).
All. Gautieri

RAVENNA
Raspa 6, Alari 5.5, Jidaiy 5, Marchi 5, Franchini 6, Fiorani 5.5 (18' st Marozzi 5.5), Bolis 6 (35' st Caidi s.v.), Meli 5.5 (22' st Vanacore 5.5), Perri 6, Mokulu 6.5, Ferretti 5.5 (18' st Sereni 5.5). (A disp. Tonti, Salvatori, Zanoni, Marra, Mancini, Martignago, Cossalter).
All. Magi

Arbitro: Matteo Centi di Viterbo (assistenti Marco Cerilli di Latina e Marco Orlando Ferraioli di Nocera Inferiore; quarto ufficiali Stefano Nicolini di Brescia)

Note: ammoniti Marchi, Franchini, Fiorani, Raspa, Jidaiy; calci d'angolo: 7-3; minuti di recupero: 0' e 5'

SALA STAMPA

Il tecnico: "Modulo? Si può cambiare" Stasera la presentazione della squadra

Carmine Gautieri ha parole di elogio per la sua squadra dopo la vittoria con il Ravenna, soprattutto per le condizioni in cui si è affrontata la gara di sabato: "Con il forfait dell'ultimo minuto di Maracchi eravamo davvero corti, considerato che Lambrughi, Struna e Palmucci non erano in grado di giocare. - spiega l'allenatore della Triestina - Di fatto solo Mensah e Granoche potevano subentrare, ma nonostante l'emergenza, abbiamo saputo soffrire contro una squadra che ha corso molto, chiudendo gli spazi e abbassandosi per poi ripartire. Ovviamente dobbiamo migliorare sotto tanti aspetti, ma era importante portare a casa i tre punti e lo abbiamo fatto. Le partite e i campionati sono lunghi, bisogna sempre avere equilibrio e in questa occasione siamo stati bravi a non disunirci". Copertina ovviamente per Litteri ("non lo scopriamo oggi", chiosa Gautieri) ma tiene banco il ruolo di Guido Gomez: "Sia a Legnago che con il Ravenna ha avuto delle occasioni e questo significa che in area c'è spesso, anche se ci arriva in maniera diversa. - sostiene il mister - Questa è una squadra che può giocare con diversi sistemi, il 4-3-3 è il modulo di partenza ma per mettere i giocatori in condizioni di rendere si può anche cambiare". Per mercoledì (turno infrasettimanale in casa della Vis Pesaro, rientrerà dalla squalifica Tartaglia, "ma non so se recupereremo altri giocatori" afferma Gautieri.
Questa sera, intanto, il Comitato Unione e il Comune di Trieste organizzano, nell'arena "Covid free" di piazza Verdi, la presentazione delle tre prime squadre di Triestina Calcio 1918, Triestina Victory e Triestina Femminile. Inoltre ci sarà la consegna da parte del Comune, per l'intero settore giovanile della società alabardata, delle bandierine di stoffa con la scritta "non molliamo mai", che saranno un piccolo omaggio vista la situazione che sta attraversando tutto lo sport. La festa comincerà alle 18.30 con ingresso gratuito, i posti a sedere saranno limitati "Il tutto - affermano gli organizzatori - sarà soprattutto una piacevole momento per tutti i tifosi e gli amanti dello sport cittadino che finalmente potranno riabbracciare e vedere da vicino la propria squadra di calcio".

TRIESTINA | LA GARA CONTRO IL RAVENNA BUONA LA REAZIONE DELL'UNDICI DI GAUTIERI

Ecco la variabile Litteri Possibili le due punte?

La doppietta dell'ex Cittadella e l'ipotesi della svolta tattica

SERIE C - GIRONE B

CARPI - AREZZO	4-1
FANO - IMOLESE	1-2
FERALPISALÒ - SUDTIROL	0-1
GUBBIO - CESENA	1-2
MATELICA - MODENA	2-1
PADOVA - LEGNAGO	1-1
PERUGIA - FERMANA	2-0
SAMBENEDETTESE - MANTOVA	2-0
TRIESTINA - RAVENNA	2-1
VIRTUS VERONA - VIS PESARO	0-0

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
SUDTIROL	11	5	3	2	0	9	2
CARPI	10	5	3	1	1	9	4
MATELICA	10	5	3	1	1	8	5
SAMBENEDETTESE	10	5	3	1	1	7	4
IMOLESE	10	5	3	1	1	7	5
MODENA	9	5	3	0	2	9	4
LEGNAGO	9	5	2	3	0	7	3
FERALPISALÒ	9	5	3	0	2	9	8
TRIESTINA	**9**	**5**	**3**	**0**	**2**	**5**	**5**
PADOVA	8	5	2	2	1	6	4
VIRTUS VERONA	7	5	1	4	0	5	2
CESENA	7	5	2	1	2	7	9
PERUGIA	7	5	2	1	2	7	9
MANTOVA	6	5	2	0	3	8	8
VIS PESARO	5	5	1	2	2	6	8
FANO	3	5	0	3	2	4	7
RAVENNA	3	5	1	0	4	3	10
GUBBIO	2	5	0	2	3	4	8
FERMANA	1	5	0	1	4	1	8
AREZZO	1	5	0	1	4	3	11

PROSSIMO TURNO
AREZZO - PADOVA
CESENA - FANO
FERMANA - GUBBIO
IMOLESE - SAMBENEDETTESE
LEGNAGO - PERUGIA
MANTOVA - MATELICA
MODENA - FERALPISALÒ
RAVENNA - VIRTUS VERONA
SUDTIROL - CARPI
VIS PESARO - TRIESTINA

Non ci si annoia con questa Triestina, nel senso che non sai mai cosa aspettarti. Dopo la batosta di Legnago, l'Unione era attesa da un pronto riscatto sul piano della prestazione e del risultato: missione compiuta se pensiamo ai tre punti ma tutto sommato buone indicazioni sono arrivate anche per quanto concerne la prova sul campo. Non tutto fila liscio, per carità, il gioco non scorre in maniera particolarmente sciolta e qualcosa da registrare c'è pure in fase difensiva (vedi gol di Mokulu), ma il pomeriggio di sabato ha mostrato una formazione in grado di reagire alle avversità, cosa che non si era vista sei giorni prima in terra veneta. Le assenze non hanno certo agevolato il compito di mister Gautieri, che di fatto si è trovato senza l'opportunità di scegliere, gettando subito nella mischia Capela (non male) e regalando l'esordio dal primo minuto al buon Calvano, che insieme a Rizzo hanno offerto dinamismo e protezione a Lodi, ancora non troppo determinante anche se autore di qualche sprazzo discreto. La nota lieta, facile dirlo, è stata Litteri, che ha marchiato a fuoco la partita con due gol di buona fattura: non male per uno arrivato tra mille perplessità. Sul piano tattico non è facile valutare la Triestina di sabato, visto che la rosa ridotta all'osso ha di fatto costretto l'allenatore a scegliere determinati uomini. Certo, si poteva pensare al trequartista e alle due punte, ma Gautieri ha preferito affidarsi al suo modulo di fiducia, sacrificando ancora Gomez sulla sinistra. Ma se guardiamo al futuro, e a quando rientreranno gli infortunati, la questione dello schieramento si pone eccome. L'auspicata esplosione di Litteri e il rendimento costante di Gomez rende più che percorribile la strada che porta alle due punte, visto che lo spostamento a sinistra dell'ex Renate può essere solo una soluzione di emergenza. Certo, il rientro di Mensah (subito incisivo nei minuti giocati contro il Ravenna) e la buona condizione palesata nelle settimane scorse da Petrella (sabato assente) fanno sì che il 4-3-3 non venga per forza accantonato definitivamente, ma l'idea del trequartista con i due attaccanti può avere una logica, in quanto da una parte consentirebbe di avere più presenza in area (senza mettere ai margini Granoche), magari consentendo a Sarno di agire con più libertà di azione tra le linee. Se l'ex catanese proseguisse nel suo momento no, quello sarebbe il ruolo perfetto per Procaccio (ma bisogna aspettarlo un po') o magari per Boultam, che sta recuperando; ma anche un centrocampista con capacità di inserimento potrebbe essere utilizzabile in quella porzione di campo (Maracchi?), anche perché quel ruolo sarebbe anche adatto a disturbare il regista avversario. Insomma, le soluzioni tattiche ci sono e possono essere intercambiabili, anche a partita in corso e, in certi casi, anche senza per forza effettuare sostituzioni. In attesa di avere la rosa al completo o quasi, prendiamo la capacità di reazione mostrata sabato dalla Triestina, aspetto su cui erano emersi dei dubbi. Ora bisogna scendere dall'altalena e dare continuità sul piano mentale e agonistico, prima ancora che su quello tecnico-tattico. Il campionato è tosto ed equilibrato, uno scatto in avanti potrebbe significare molto nella scalata delle gerarchie.

Roberto Urizio

L'esultanza di Gianluca Litteri e, sullo sfondo, di Giuseppe Rizzo, dopo il primo gol di sabato. **Fotoservizio Matteo Nedok**

Simone Calvano, buono il suo esordio dal primo minuto, con tanto di assist per la prima rete dell'Unione

Buona la prima per **Capela**
Bene anche **Calvano** e **Rizzo**

CitySPORT news
ANNO 20 | **NUMERO 6**
Registro del Tribunale di Trieste # 1031 del 13 agosto 2001

Redazione
Via Slataper, 18 - 34125 TS
www.citysport.news
citysport@hotmail.it
340 2841104
fax 040 771151
citysporttrieste
citysporttrieste

Direttore Responsabile Gabriele Lagonigro
Collaboratori Roberto Urizio, Alessandro Asta (redazione); Adriana Firmiani, Michela Blasina, Ketty Russo (grafica); Andrjiana Mesaric (pubblicità e marketing); Ludovico Armenio, Francesco Bevilacqua, Francesca Cesaratto, Maurizio Ciani, Erika Cotic, Emanuele Deste, Davide Furlan, Luca Henke, Benedetta Marcolin, Tiziano Saule, Andrea Tomasella, Mattia Valles.
Pubblicità (in proprio) City Media S.r.l.

City media
Iscrizione Registro Operatori Comunicazione - AGCOM # 15011

Società editrice City Media S.r.l.
Sede Legale
Via Slataper 18 - Trieste - Tel. 340 2841104
P. IVA e Codice Fiscale 01007000324
Amministratore Unico Marco Cernaz

CALCIO ➔ IL PERSONAGGIO

L'IMPRENDITORE | L'INTERVISTA POMPEO TRIA, TITOLARE DELL'AZIENDA MAIN SPONSOR DELLA TRIESTINA

Step ancora vicino all'Unione: "Non volevamo lasciare sola la società in questo momento"

"Una decisione dettata dall'obiettivo di dare un contributo alla nostra città"

In un momento in cui le società sportive, ancora di più nella Serie C di calcio, soffrono per la mancanza di pubblico e di sponsor, la Triestina può contare su un partner che ha deciso di confermare il sostegno all'Unione anche nella stagione in corso. **Step Impianti** ha infatti deciso di proseguire nel rapporto con la realtà rossoalabardata, nonostante la situazione economica a livello italiano e mondiale non sia delle più floride e le incertezze per il futuro non manchino. Ma l'azienda di **Pompeo Tria** ha voluto comunque dare un segnale di vicinanza alla società e alla città di Trieste. Una partnership che era iniziata a novembre dell'anno scorso e che prosegue anche in questa strana stagione 2020/2021. Con il titolare dell'impresa di via Flavia abbiamo tracciato un quadro del suo impegno nel mondo dello sport giuliano (non c'è solo la Triestina, infatti, tra le squadra sostenute da Step) e della realtà economica che stiamo attraversando.

Dott. Tria, nonostante il momento particolare, avete deciso di confermare la sponsorizzazione alla Triestina. Cosa vi ha portato a questa scelta?

«Sponsorizzare la Triestina Calcio per noi significa contribuire alla visibilità della nostra città di Trieste e della sua squadra di calcio. L'Unione è caratterizzata da una gloriosa storia e da grandi protagonisti, quali Nereo Rocco e diversi altri: ci è sembrato giusto continuare a starle vicino».

Quanto incide la pandemia nella scelta di sponsorizzare una realtà sportiva, considerando le limitazioni per l'accesso del pubblico?

«È certo che la pandemia è stata ed è devastante non solo per le attività di carattere sportivo, ma anche per tutte le realtà economiche, in tutti i settori. Nonostante ciò, Step Impianti ed il Gruppo Fintria, al quale appartiene, saranno anche quest'anno main sponsor della Triestina Calcio proprio per non lasciare, in un momento così difficile per tutti, la società da sola, sapendo che - è proprio il caso di dirlo - l'Unione fa la forza».

Avete altre partnership a livello sportivo?

«Step Impianti sponsorizza da diversi anni le squadre maschile e femminile della Pallanuoto Trieste, che anche in questa stagione saranno protagoniste dei rispettivi campionati di serie A1».

Da protagonisti della Barcolana: giusta, seppure dolorosa, la scelta di annullare la regata di due domeniche fa?

«Da armatori dell'imbarcazione oceanica VOR 60 Clean Sport One, riteniamo che la decisione del presidente Mitja Gialuz e del Comitato Organizzatore della Barcolana sia stata non solo saggia, ma nel contempo molto prudente nel farsi carico della tutela e della sicurezza di tutti i partecipanti alla regata. Pertanto c'è l'approvazione di tutto il nostro gruppo per la scelta di non correre inutili rischi, considerate le condizioni meteo particolarmente avverse».

Uscendo dall'ambito sportivo, in quale modo avete affrontato (e state ancora fronteggiando) la complicata situazione attuale?

«In primo luogo abbiamo capito fin da subito che questa sarebbe stata una pandemia - e non poteva essere diversamente - e che andava fronteggiata immediatamente, rispettando tutte le misure, ma anche di più, e le indicazioni fornite dalle Autorità competenti. La complessità di tutte le normative emanate e la loro applicazione hanno creato molti disagi, peraltro necessari per la tutela della salute dei nostri dipendenti, delle loro famiglie e dei nostri clienti. Ma, nonostante le difficoltà, possiamo dire senz'ombra di dubbio che gli sforzi messi in campo hanno fornito risultati ampiamente positivi. Resta comunque fermo il fatto che abbiamo subito un grosso calo di fatturato, ma nonostante questo abbiamo garantito a tutti i nostri dipendenti lo stipendio completo, senza lasciare nessuno per strada».

Dal suo punto di vista, quali sono e quali saranno le ricadute per l'economia triestina e italiana, e come si potrà uscire dalla crisi che si è aperta con l'emergenza sanitaria?

«La pandemia ha messo in evidenza, ed aggravato, tutte le debolezze che la nostra città, ma più in generale il nostro Paese, stavano attraversando. Ed è proprio sulla base di questa situazione, e sulla presa di coscienza delle nostre debolezze, che vanno utilizzate tutte quelle risorse messe a disposizione dalla Comunità Europea per risollevare la nostra Italia con dei progetti necessari allo sviluppo del Paese, ma anche dell'economia, a tutti i livelli. Questo è il momento per dimostrare l'italianità e fare uso del nostro brand, già famoso in tutto il mondo, ma che negli ultimi anni è stato alla mercé di altri Paesi che hanno utilizzato la nostra Italia come mercato commerciale dove fare shopping. È quindi arrivato il momento di mettere da parte gli egoismi personali, di partito, di associazione e di qualsiasi genere, e di dedicarsi tutti assieme con un unico obiettivo: il benessere del Paese e dei cittadini che ne fanno parte».

Roberto Urizio

"Fase difficile ma evitando gli egoismi possiamo uscirne"

In alto, Pompeo Tria in mezzo ai figli Anna e Paolo, anche loro impegnati nell'azienda nata 25 anni fa. Sotto con Mauro Milanese, Maurizio Bottazzi, amministratore delegato di Step Impianti, e la maglia della Triestina griffata Step prima del match con il Sudtirol della passata stagione

L'AZIENDA

FONDATA 25 ANNI FA IMPIANTI E SERVIZI PER DIVERSI SETTORI

Step Impianti Srl viene fondata nel 1995 e inizia ad operare nella costruzione e manutenzione di impianti elettrici industriali e civili, affermandosi in breve tempo come punto di riferimento nella fornitura di impianti ad elevato contenuto tecnologico ed uno dei fornitori più qualificati della grande industria nazionale ed internazionale. Attualmente la società serve con i propri prodotti, impianti e servizi praticamente la totalità dei settori industriali e civili: energia, petrolchimica, siderurgia, movimentazione e portuale, nautica da diporto, ferrotranviario, chimica, carta, cemento, alimentare, farmaceutica, impiantistica civile, condizionamento e refrigerazione.

Negli anni il ruolo dell'azienda si è notevolmente sviluppato, passando da una solida realtà di indotto ad una struttura industriale customer-oriented. Nell'ottica di adeguarsi alle crescenti esigenze di mercato, Step Impianti ha inoltre allargato nel corso degli anni la propria offerta di servizi verso impianti e sistemi chiavi in mano, comprendenti ingegneria, gestione del progetto, approvvigionamento dei materiali, costruzione, assistenza all'avviamento e manutenzione degli impianti.

Fin dalla sua costituzione, la proprietà di Step Impianti si è dimostrata fortemente impegnata nell'ambiente, investendo considerevoli risorse per garantire elevati standard di rispetto delle problematiche ambientali e dello sviluppo sostenibile, al punto di inserire prioritariamente tali aspetti nella propria policy aziendale. In questo contesto, grande è stata sempre la sensibilità nei riguardi della generazione di energia elettrica attraverso le fonti rinnovabili.

SCONTO IN FATTURA 50%

FINESTRE NUOVE
A METÀ PREZZO?

Ecobonus
detrazione 50%
FINO AL 31/12/2020

PREMIUM PARTNER OKNOPLAST

NSD s.r.l Serramenti

MUGGIA (TS) - Strada delle Saline, 30
Tel. 040. 2456150 - www.nsdsrl.it

OKNOPLAST
Le finestre di Design

Offerta subordinata all'accettazione da parte del cessionario finale del credito Ecobonus. Le Condizioni dettagliate dell'offerta sono riportate nell'apposito modulo disponibile presso il Rivenditore.

GERMANI BRESCIA 75
ALLIANZ TRIESTE 63

(29-9, 48-27, 56-48)

GERMANI BRESCIA
Vitali 2 (1/1, 0/3), Parrillo (0/1 da tre), *Chery 14 (2/5, 2/3), Bortolani 5 (1/3, 1/3), *Ristic 4 (2/3), *Crawford 19 (4/5, 3/4), Burns 17 (6/11, 1/3), *Moss 5 (2/2, 0/4), *Sacchetti 5 (0/2, 1/2), Ancellotti 4 (1/3).
All. Esposito

ALLIANZ TRIESTE
Mussini (0/1), *Upson, *Fernandez (0/3, 0/6), Laquintana 13 (5/9, 1/2), Delia 8 (3/7), *Grazulis 8 (4/7, 0/4), *Doyle 18 (3/4, 4/11), *Alviti 14 (1/2, 3/5), Cebasek 2 (1/1, 0/4). N.e. Coronica, Arnaldo, Da Ros.
All. Dalmasson

Arbitri: Sahin, Galasso e Pepponi

Note: tiri da due Brescia 19/35, Trieste 17/34. Tiri da tre Brescia 8/23, Trieste 8/32). Tiri liberi Brescia 13/15, Trieste 5/8. Rimbalzi Brescia 41 (7+34), Trieste 33 (7+26). Assist Brescia 16, Trieste 11.

-1

La valutazione globale di squadra dell'Allianz nel primo, nefasto quarto di gara. Di fatto, è proprio lì che si è decisa la partita.

PALLACANESTRO TRIESTE | LA GARA I BIANCOROSSI RECUPERANO DAL -27, POI LA RESA

Risveglio troppo tardivo La "remuntada" giuliana va in fumo sul più bello

Brescia letale nel finale, black-out Allianz nell'ultimo quarto

Per i "miracoli" ci si deve ancora attrezzare, in casa Allianz: con quel brutto e maledetto vizio già visto a Sassari di complicarsi la vita sul nascere, stavolta la Pallacanestro Trieste non trova la quadra per costruire una "remuntada" che sarebbe stata davvero incredibile, per come si erano messe le cose a Brescia. La Germani fa e disfa dopo aver quasi "passeggiato" per 25 minuti abbondanti di gara, per la squadra di Eugenio Dalmasson nel 75-63 finale c'è tanto orgoglio per essere riusciti a riaprire un match già chiuso, pur con la consapevolezza che non sempre le cose possono andare come accaduto quindici giorni fa contro la Dinamo.
Trieste riparte dal quintetto-base visto contro l'Armani, mettendo in campo sulla palla a due Fernandez, Doyle, Alviti, Grazulis e Upson. Biancorossi rapidamente in difficoltà in avvio, Il primo acuto è bresciano con la tripla di Crawford e il sottomano di Chery, l'Allianz ha invece polveri bagnate al tiro, riuscendo ad "aprire la scatola" difensiva con Alviti prima e Doyle qualche istante dopo (8-5). L'inerzia però è abbondantemente nelle mani della Germani, che ha tanta qualità offensiva e che costringe Trieste a perdere già una caterva di palloni: in un amen il team di Esposito va sul +9 (14-5 al 5'), Dalmasson blocca tutto e chiama time-out: si vede in campo la "new-entry" Delia per dare maggiore profondità in pitturato, ma niente cambia nei minuti che seguono. Anzi, con Burns da lontano a regalare il primo vantaggio interno in doppia cifra (19-7) è notte fonda per i giuliani, che crollano sul -20 del 10' quasi senza accorgersene (29-9). Se il finale di primo quarto era stato da tregenda, poco di buono si vede anche nei minuti successivi: la Germani banchetta letteralmente sino al 36-9 di Crawford, ed è un Everest da affrontare senza bombole di ossigeno quello che la squadra di Dalmasson è costretta a scalare. Poche idee e ben confuse per i giuliani, che riescono finalmente a scollinare in doppia cifra di punti segnati con Grazulis e soprattutto con Alviti. È -18 al 15' (38-20) e perlomeno l'Allianz reagisce dopo aver giocato con l'encefalogramma piatto: ma di strada da fare per impensierire la Germani ce n'è tanta, Chery e Crawford rispediscono al mittente il tentativo di recupero giuliano (46-20), dall'altra parte della barricata c'è Doyle a mettere un po' di pepe in una minestra biancorossa che però è ancora tanto sciapa. Nel finale di periodo arrivano i primi punti triestini di Delia, Brescia però è parecchio lontana a metà gara (48-27).
Per ribaltare la frittata servirebbe una vera e propria rivoluzione sul parquet e, per grande merito di Trieste, ciò avviene: si attiva Grazulis con sei punti di fila e voilà, il gap si assottiglia sul -15, prendendo i connotati di un match che potenzialmente può riaprirsi. E in effetti la Germani perde parecchio smalto e convinzione, Alviti ci mette un nuovo "carico" con un'altra tripla da lontano e l'Allianz è sul 48-36. Esposito corre ai ripari con il time-out, Cebasek inanella di tabella il primo canestro giuliano della sua carriera per il -10 ospite al 26'. Brescia si accorge di non essere più padrona del match e Crawford non basta per riprendere l'inerzia in mano: tripla di Doyle, bomba di Laquintana. Sì, c'è ancora un match tutto da giocare (56-48 al 30'): Trieste arriva a -3 con palla in mano, ma il black-out letale è dietro l'angolo. Brescia si tiene in canna i colpi del ko proprio nei minuti che contano, l'Allianz crolla improvvisamente e vanifica tutto sul più bello. Peccato.

Alessandro Asta
SANDROWEB79

Grande apporto di **Alviti**, discreto l'esordio di **Delia**

Milton Doyle, miglior marcatore dell'Allianz a Brescia con 18 punti ma con un 4/11 dalla linea dei 6 metri e 75 **Ph Nedok**

SERIE A

BRESCIA - TRIESTE	75-63
BRINDISI - TREVISO	99-83
CANTÙ - VENEZIA	67-75
CREMONA - VARESE	80-67
MILANO - ROMA	93-71
PESARO - TRENTO	57-71
SASSARI - FORTITUDO BO	89-86
VIRTUS BO - REGGIO EMILIA	67-77

SQUADRA	P	G	V	P	F	S
MILANO	8	4	4	0	371	271
SASSARI	6	4	3	1	348	317
VENEZIA	6	4	3	1	305	290
BRINDISI	6	4	3	1	338	301
VIRTUS BO	4	4	2	2	324	317
TRIESTE	**4**	**4**	**2**	**2**	**304**	**311**
REGGIO EMILIA	4	4	2	2	311	315
CANTÙ	4	4	2	2	303	311
VARESE	4	4	2	2	329	342
BRESCIA	4	4	2	2	338	325
CREMONA	4	4	2	2	318	344
FORTITUDO BO	2	4	1	3	338	328
PESARO	2	4	1	3	304	319
TRENTO	2	4	1	3	302	321
TREVISO	2	4	1	4	318	377
ROMA	2	4	1	3	291	353

PROSSIMO TURNO
FORTITUDO BO - MILANO
REGGIO EMILIA - BRESCIA
ROMA - PESARO
TRENTO - CREMONA
TREVISO - CANTÙ
TRIESTE - BRINDISI
VARESE - VIRTUS BO
VENEZIA - SASSARI

I SUPPORTER

Il tifo organizzato fuori dal palazzo Curva Nord Trieste: "L'imperativo è non arrendersi alle difficoltà"

Tempi duri per il tifo organizzato, ma l'imperativo è non arrendersi alle difficoltà attuali. Così come molti altri gruppi di supporters sparsi lungo lo stivale italico, anche **Curva Nord Trieste** ha deciso da tempo di non popolare gli spalti dell'Allianz Dome sino a quando le condizioni non lo permetteranno. Una scelta dolorosa ma necessaria, sottolineata da **Andrea Mario**, uno dei rappresentanti del tifo organizzato giuliano: "Il nostro modo di vivere le partite, che va al di là dell'essere semplici spettatori, in questo momento non è percorribile né possibile. La decisione presa già a fine agosto dal nostro gruppo è una questione di responsabilità per se stessi e per gli altri: è giusto dunque che tutte le tifoserie non siano all'interno dei palazzi dello sport. Possiamo solo che aspettare tempi migliori, quando la situazione tornerà a una parvenza di normalità".
Una linea comune dunque, per molti dei supporters che sino a qualche tempo fa riempivano gli impianti di mezza Italia. "A livello nazionale abbiamo avuto alcune occasioni di confronto assieme ad altri gruppi - spiega Mario - al di là della differenza dei colori e della fede sportiva di ognuno, la linea naturale di pensiero è che questo tipo di principi vale per tutti. La si vive male, è innegabile, anche perché il palazzo dello sport per noi è un importante contesto di aggregazione e manca terribilmente a tutti. È il posto dove abbiamo le nostre più grandi amicizie, dove durante la settimana prepari le coreografie e dove condividi pareri e opinioni assieme a chi ama questo sport e questa squadra. Il pensiero è comunque sempre rivolto a chi in questo periodo sta affrontando problemi molto più seri, come la perdita di un posto di lavoro o un lutto. E davanti a questo, tutto passa davvero in secondo piano".
La speranza, una volta conclusa l'emergenza sanitaria, è di non veder dissolversi la passione e il calore nel tifare i propri colori. "Ci sono voluti 13 anni per riempire nuovamente il PalaTrieste - conclude Mario - vogliamo trasmettere l'idea che l'abitudine di andare al palazzo deve restare un aspetto importante". **(A.A.)**

Il corteo organizzato dalla Curva Nord in occasione della partita casalinga dell'Allianz contro Milano di domenica 11 ottobre

UNA STORIA TUTTA DOLCE

La famiglia **EPPINGER** emigrata dall'Ungheria per giungere a Trieste, nel 1848 fonda una delle più importanti attività dolciarie di pasticceria Austroungarica.
Ancora oggi il marchio **EPPINGER** è un punto di riferimento della pasticceria Triestina che per molti aspetti è simile a quella Viennese. Presnitz, Putiza, Pinza, Fave, Marzapane, sono solo alcuni prodotti tipici Triestini che oggi il marchio **EPPINGER** può sfornare per deliziare gli amanti del gusto Mitteleuropeo.

EPPINGER
DOLCI TRADIZIONALI TRIESTE 1848
www.eppinger.it
EPPINGER è un marchio Bom Bom PASTICCERIA
Via Muggia, 4 - 34018 S. Dorligo della Valle
Trieste - Italy - Tel. +39 040821259 - info@eppinger.it

DANEV

A TRIESTE DAL 1954

Specializzati nella gestione degli spurghi di impianti fognari civili

Spurgo pozzi neri

Videoispezioni

Lavori edili

Progettazioni

Danev Dragotin +39 040 25 28 113 + 39 040 25 28 124
Stazione di Prosecco 29/c - Sgonico (TRIESTE) www.danev.it info@danev.it

Go2digital
marketing ▸ web ▸ software

SALI A BORDO PER TROVARE NUOVE SOLUZIONI DIGITALI PER LA TUA AZIENDA

- Realizzazione siti web
- E-commerce & vendita online
- Campagne Facebook & Instagram
- Promozione & strategia online
- Sviluppo software
- Video & foto

Contattaci per un preventivo senza impegno
+39 3200113351 - info@go2digital.it
www.go2digital.it - Via Commerciale 21, Trieste

PALLAMANO TRIESTE	28
ALBATRO	21

(primo tempo 12-12)

PALLAMANO TRIESTE
Bosco, Bratkovic 5, Dapiran 7, Di Nardo 1, Hrovatin 6, Kuodys 5, Mazzarol, Milovanovic, Parisato, Pernic 1, Popovic 1, Sandrin 1, Stojanovic 1, Visintin, Zoppetti.
All. Oveglia

ALBATRO
Bobicic 2, Canete 6, Cuello 8, Cuzzupè, Grande, Mizzoni, Murga 3, Nobile, Pola 1, Quattrocchi, Sortino 1, Vanoli, Vinci.
All. Vinci

Arbitri: Riello e Panetta

SERIE A | LA GARA LA SECONDA VITTORIA DI FILA È NEL SEGNO DELLA "LINEA VERDE"

La gioventù biancorossa è l'elemento essenziale per mettere ko Albatro

Zoppetti favoloso tra i pali, buone indicazioni da Stojanovic

1

Il numero di tiri dai 7 metri in favore di Trieste, in pratica quello di Mazzarol sbagliato a tempo scaduto

Una piccola dimostrazione di maturità. Di fatto, proprio quello che serviva dopo il "sacco" di Cassano Magnago di sette giorni prima. Per la Pallamano Trieste il 28-21 di sabato scorso contro la Teamnetwork Albatro è motivo di soddisfazione e al tempo stesso di riflessioni positive per la banda di Giorgio Oveglia: la seconda vittoria di fila mantiene i giuliani nei piani alti della classifica, ma forse ciò che importa di più è un principio di continuità di rendimento e di risultati che serve come il pane a questa squadra, che di tormenti (tra infortuni e cambio tecnico in corsa) ne ha già avuti parecchi.

6-15-16-44 Se siete amanti della cabala, tenete buona questa "combinazione" per il futuro: sono i numeri di maglia di Giacomo Hrovatin, Aleksandar Stojanovic, Nicolò Zoppetti e Dovydas Kuodys. Quattro ragazzi che, per motivi diversi, sono stati tra i protagonisti della vittoria di sabato contro Siracusa. Il primo, classe 2002, è giocatore divenuto titolare fisso dopo il "crack" fisico di Radojkovic e ormai imprescindibile nello scacchiere giuliano: al di là dei sei gol di sabato, è bravo a leggere bene buona parte delle situazioni offensive e più in generale è un punto di riferimento della squadra. Il secondo, di anni ne ha solamente 16: eppure, dopo aver segnato il suo primo gol in serie A proprio sabato scorso, è stato in ala una delle mosse vincenti di Oveglia, diventando una piccola scheggia impazzita contro la 6-0 siciliana. Il terzo è stato il vero protagonista del match, entrando dalla panchina e con almeno dieci parate provvidenziali in un momento della partita dove l'inerzia era profondamente in bilico: davvero niente male, per il portierino nato nel 2000. L'ultimo, colui che è arrivato da poco a Trieste ma che piano piano si sta facendo apprezzare e amare dal popolo biancorosso, per l'energia profusa sul parquet e per l'efficienza offensiva fatta vedere in campo quando tutti gli altri compagni di squadra stavano facendo fatica a segnare. Niente di meglio gli si potesse chiedere, in questa prima fase di "vita giuliana".

Giacomo Hrovatin: per il centrale una gara positiva in attacco

Le reti di **Dapiran** e **Bratkovic** chiudono la pratica nel finale

"SENATORI" CHIRURGICI Il +7 finale è risultato quasi "bugiardo" per quello che si era visto nei sessanta minuti contro l'Albatro, bravo a giocarsela almeno sino a metà del secondo tempo. La verità è forse un'altra: sin quando si era accontentata di andare al piccolo trotto, Trieste ha fatto una fatica del diavolo per togliersi dalle calcagna gli ospiti. Nel momento in cui invece si è ripertiti in seconda fase e si è andati ad attaccare con più convinzione l'area dei nove metri avversaria, tutto è profondamente cambiato a Chiarbola. Di fatto, questa squadra dipende molto dalle proprie punte di diamante (tradotto, Dapiran e Bratkovic), il concetto di base è a questa preziosa coppia basta davvero poco per accendersi e diventare chirurgica in campo. Non accontentarsi di andare alla stessa velocità degli altri diventa imprescindibile, anche perché contro Siracusa un primo tempo al piccolo trotto ha finito col favorire il team meno tecnico in campo. Una variabile da sistemare, in vista di sfide contro avversari decisamente più ostici e tecnici.

VADE RETRO, INFORTUNI Un'altra settimana difficile messa alle spalle, con il capitano Visintin mai in campo sabato scorso e con Popovic utilizzato letteralmente con il contagocce. In Pallamano Trieste si continua a fare i conti con le noie fisiche, motivo che non permette di allenarsi al meglio. Se è vero che questo sodalizio ormai da anni combatte contro la sfortuna da… infermeria, va considerato che un minimo di buona sorte è essenziale per poter crescere. Forse sarebbe meglio riempire l'impianto di via Visinada con corone d'aglio, per combattere i malefici. O no? **(A.A.)**

IL DOPO GARA

Oveglia si gode il bis: "Stiamo crescendo, ma quanti acciacchi"

Se la gode proprio tutta, questa seconda vittoria consecutiva collezionata dopo il ritorno temporaneo in panchina. **Giorgio Oveglia** benedice il risultato contro Albatro, anche perché non è stato facile fare lo scalpo al team siciliano: "Abbiamo pagato sicuramente il fatto di non aver avuto **Visintin** e **Popovic** a nostra disposizione nel corso della settimana di allenamenti, di contro abbiamo dato spazio ai giovani che hanno saputo dare tanti minuti di qualità. Ora dobbiamo avere un attimo di pazienza, perché per migliorare il nostro gioco dovremo recuperare diversi giocatori. Concentriamoci ora su Eppan che il nostro prossimo obiettivo, poi le due settimane di sosta ci saranno utili per ricomporre un po' i pezzi. Ad ogni modo sono ottimi questi due punti, nel finale di partita siamo stati maturi".

SERIE A

BRESSANONE - MERANO	RINVIATA
CONVERSANO - CINGOLI	36-31
FONDI - EPPAN	29-31
PRESSANO - BOLZANO	RINVIATA
SASSARI - MOLTENO	36-20
SIENA - CASSANO M.	28-24
TRIESTE - ALBATRO	28-21
FASANO	RIPOSA

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
SASSARI	13	7	6	1	0	208	168
CONVERSANO	12	7	6	0	1	226	193
BOLZANO	12	6	6	0	0	184	157
SIENA	11	7	5	1	1	203	190
CASSANO M.	10	8	5	0	3	212	200
TRIESTE	**10**	**8**	**4**	**2**	**2**	**206**	**198**
PRESSANO	8	5	4	0	1	139	128
EPPAN	6	7	3	0	4	202	211
BRESSANONE	4	6	2	0	4	158	154
MERANO	3	3	1	1	1	79	80
CINGOLI	3	7	1	1	5	196	213
FASANO	2	7	1	0	6	188	210
FONDI	2	8	1	0	7	195	224
ALBATRO	2	7	1	0	6	165	197
MOLTENO	2	7	1	0	6	176	214

PROSSIMO TURNO
ALBATRO - SASSARI
BOLZANO - CONVERSANO
CASSANO M. - FONDI
CINGOLI - BRESSANONE
EPPAN - TRIESTE
MERANO - PRESSANO
MOLTENO - FASANO
SIENA: RIPOSA

SERIE A1 MASCHILE | LA SITUAZIONE IL FUTURO DEI CAMPIONATI APPESO ALLE DECISIONI GOVERNATIVE

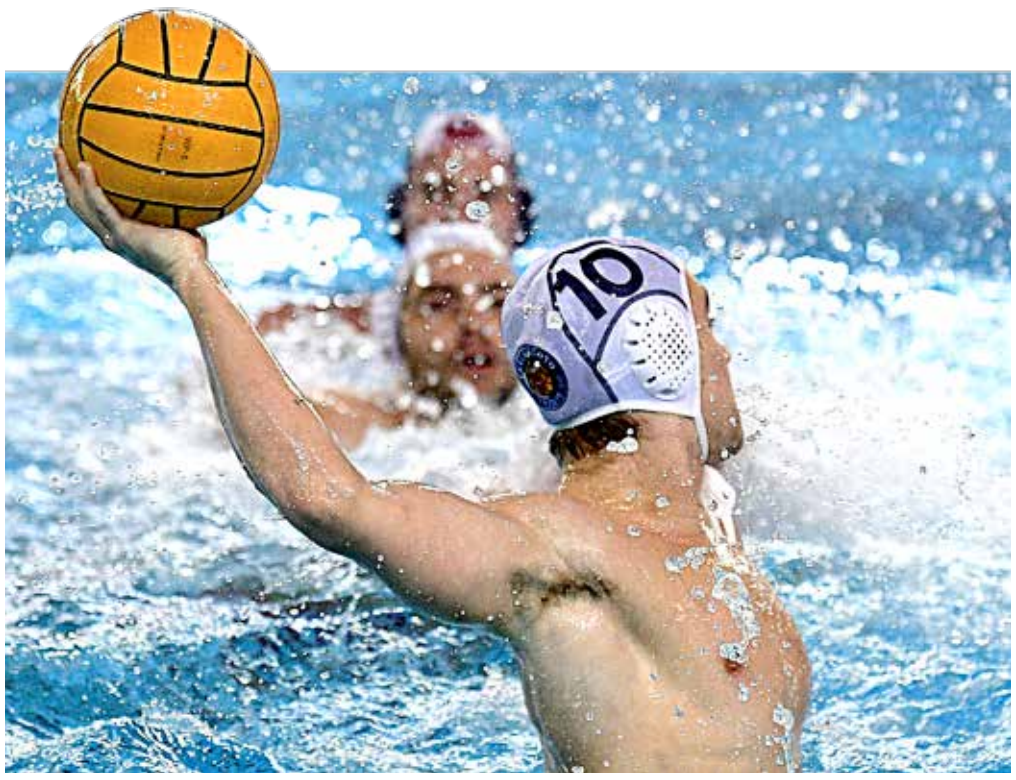
Ancora tante incognite Intanto la prima "bolla" tra il 27 e 29 novembre

Ipotesi e speculazioni in attesa di comunicazioni ufficiali

Il futuro (prossimo) è appeso al Dpcm. Le decisioni governative potrebbero stravolgere - di nuovo, dopo il lungo stop primaverile - il mondo della pallanuoto italiana. I campionati di A1 maschile e A1 femminile, come sappiamo, non sono ancora iniziati, e a caduta è fermo praticamente tutto il movimento della waterpolo nazionale. Alla vigilia, più o meno vicina, di importanti appuntamenti internazionali: i preliminari di Champions League per An Brescia e Siracusa, il girone di Euro Cup per Pallanuoto Trieste e Rn Savona, il torneo preolimpico femminile di Trieste per il Setterosa del c.t. Fabio Zizza, che cerca la qualificazione ai giochi a cinque cerchi di Tokyo.

IPOTESI E DATE

Le prime speculazioni sono apparse sulla Gazzetta dello Sport. Come già ampiamente sviscerato, l'A1 maschile dovrebbe svolgersi su quattro concentramenti, nel corso dei quali tutte le 13 squadre del massimo campionato nazionale giocherebbero tre partite in un fine-settimana lungo. E fino a qua nessuna novità. La Gazzetta però ha pubblicato le date di questi concentramenti: 27-29 novembre, 28-30 gennaio, 19-21 marzo e 30 aprile-2 maggio. Poi, in linea teorica, si dovrebbero svolgere play-off e forse play-out con un format ancora tutto da valutare. La sede, anche qui non riveliamo nulla, sarebbe il Bella Vita & Efa Village di Lignano, dove si costituirebbe la cosiddetta "bolla" per le squadre partecipanti. Nulla invece è trapelato per quanto riguarda l'A1 femminile, il Centro Federale di Ostia pare rappresenti il luogo ideale dove approntare la "bolla".



Michele Mezzarobba in azione: quando rivedremo gli alabardati in vasca in un match di campionato?

MODELLO LOMBARDIA?

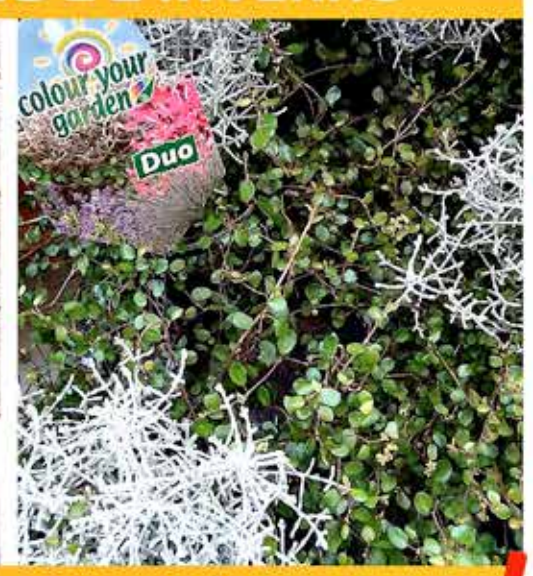
I punti interrogativi sono tanti, in questo particolare frangente, e aleggia lo spettro di un blocco totale delle attività. Che però potrebbe mettere la parola "fine" sulla vita di tantissime società di pallanuoto. Che fare, quindi? L'idea arriva dalla Lombardia, dove su decisione dei massimi esponenti istituzionali regionali, si è deciso per lo stop all'attività giovanile e locale, che tradotto in gergo pallanuotistico significa che le squadre che prendono parte a campionati nazionali, quindi A1, A2 e serie B, possono continuare ad allenarsi e eventualmente a giocare le partite. Certo, significherebbe sacrificare i già tanto bistrattati settori giovanili, ma almeno si potrebbe garantire l'attività di alto livello. In attesa di tempi migliori.

CONTAGIO

L'An Brescia continua a fare i conti con le positività da Covid-19, che adesso ha colpito (oltre al portiere della nazionale Del Lungo e Christian Presciutti) anche Jacopo Alesiani, Vincenzo Dolce e i fratelli Gianazza. Un bel problema per la compagine di Sandro Bovo, che tra tre settimane circa dovrà giocare i preliminari di Champions League. Un contagiato in casa Pro Recco, si tratta del mancino Gonzalo Echenique: squadra in isolamento per dieci giorni quindi, aspettando un altro giro di tamponi.

ANCHE A OTTOBRE UN MARE DI NOVITÀ

TANTE PIANTE PERENNI PER L'AUTUNNO E L'INVERNO



ANCHE COMPOSIZIONI GIÀ PRONTE!

PER VOI UN NUOVO ASSORTIMENTO UTENSILI

E UN RICCO REPARTO PITTURE...

BRICOCITY TRIESTE - VIA PAOLO RETI, 2 - TRIESTE

TANTE OFFERTE SULLE NOSTRE PAGINE SOCIAL

CAMPIONATI | LA GIORNATA TRIPLO VOLAS, IL KRAS PASSA IN VIA PETRACCO. A SEGNO ANCHE BREG E VESNA

L'Eccellenza è giuliana Colpaccio della "Roia"

San Luigi e Chiarbola in vetta, 4-3 bianconero alla Victory

La vetta dell'Eccellenza è tutta triestina grazie a San Luigi e Chiarbola. I derby premiano Kras, Roianese, Breg e Vesna.

ECCELLENZA

La conferma e la sorpresa. Il San Luigi centra la quarta vittoria consecutiva e si porta in testa alla classifica: 4-2 in casa del Lumignacco con apertura e chiusura di Ciriello; Mazzoleni e Grujic gli altri marcatori. Insieme alla squadra di Ravalico c'è il neopromosso Chiarbola Ponziana che fa a fette anche il Torviscosa, sconfitto 3-0 grazie a Male, Zoch e Olio. Sconfitta in casa per il Sistiana, battuto 2-1 dal Brian. Il gol di Colja non basta ai delfini per completare la rimonta contro la squadra di Lignano. Resta inchiodato a quota zero il Primorec 1966, che contro il Ronchi perde 5-0 in casa, in una gara sempre in mano agli ospiti, avanti di tre gol già nel primo tempo. A peggiorare le cose anche le espulsioni di Ciliberti e Capraro.

PROMOZIONE

Il derby di giornata va al Kras Repen che espugna via Petracco, battendo 3-0 il Trieste Calcio. Il solito Volas trascina i biancorossi con una tripletta. Davanti a punteggio pieno c'è sempre lo Zaule, che si conferma imponendosi per 4-1 sul Valnatisone grazie alle marcature di Dussi, Crevatin, Lombardi e Mastromarino. Ko esterni per Sant'Andrea e Costalunga: i biancoazzurri non raccolgono punti sul campo dell'Azzurra Premariacco (3-1 il risultato), non va meglio ai gialloneri che cadono 3-0 in casa della Pro Romans Medea.

PRIMA CATEGORIA

La Roianese torna in campo e vince il derby con la Triestina Victory. Partita vibrante e ricca di gol: a spuntarla sono i bianconeri per 4-3 nonostante la doppietta di Godeas e il gol di Omari per la Victory; i due Montebugnoli e Menichini regalano la gioia alla "Roia". Bene lo Zarja che ha la meglio sull'Isonzo grazie alla rete messa a segno da Bernobi nel primo tempo. Pareggio per il Domio sul campo del Centro Sedia: 2-2 il risultato finale con le reti di Maio e Gorla per la formazione di Biloslavo. Cade in casa invece il San Giovanni, battuto di misura dal Mladost.

SECONDA CATEGORIA

Quaterna del Breg ai danni dell'Opicina. Carbone apre le marcature nel primo tempo, poi la squadra di casa prende il largo con Danieli, Delvecchio e Cermelj. L'altra sfida tutta triestina va al Vesna, che in casa batte di misura il Muglia grazie alla rete di Pojani. Pareggio per il Montebello Don Bosco: il gol di Sozio sul campo del Piedimonte vale un punto. Niente da fare per il Campanelle (battuto in casa 4-1 dall'Azzurra Gorizia) e per il Cgs, sconfitto 4-2 a Moraro nonostante il vantaggio di Gerometta e il rigore di Mascolo che aveva accorciato le distanze sul 3-2.

TERZA CATEGORIA

Esordio in campionato vincente per il Muggia 2020 che non ha problemi contro il Pieris: 5-1 per la squadra di Potasso con Albertini e Puzzer sugli scudi. La Ts&Fvg Academy perde in casa con l'Unione Friuli Isontina (2-1, rete di Mantengoli), mentre il Muglia B perde 2-1 a Mossa. Rinviata Primorje - Roianese B.

SERIE C FEMMINILE

Sconfitta in campionato per la Triestina, battuta 2-1 a Trento. Sotto dopo pochi minuti, le ragazze di Melissano pareggiano al 40' con Paoletti, ma a una decina di minuti dal termine arriva la rete che fa esultare la squadra di casa e costringe le alabardate al secondo ko in due gare.

AMATORI

Seconda sfida di Coppa Regione favorevole al San Luigi che supera 6-2 il Muglia con doppiette di Moscoli e Manduca e reti di Pacillo e Tegas su rigore.

UNDER 19

POKER PER IL SAN LUIGI E I LUPETTI

Conferme per Domio, Sant'Andrea e Trieste Calcio nel gruppo M. La squadra di Mattonaia batte 3-0 lo Zaule, trovandosi subito avanti con D'Aquino. I viola restano in gara fino all'espulsione di Palisca, poi i padroni di casa chiudono i conti con Bernardis e Mistron. Il "Santa" piega la Triestina Victory 2-1 segnando nel primo tempo con un rigore di Hatzakis e una punizione di Angelini. Gli alabardati si riavvicinano con Ostiche ma poi il palo dice di no a Casciano. Poker del Trieste Calcio sul Muglia: Savino porta avanti i lupetti nel primo tempo, mentre Fuligno sbaglia un rigore. Nella ripresa la squadra di Nonis chiude i conti con un penalty di Calacione, ancora con Savino e infine con Visentin. Nel girone N il Kras batte il San Giovanni con una rete per tempo: Giovannini porta in vantaggio i biancorossi nei primi 45'; rossoneri più vivi nella ripresa ma Formigoni dal dischetto chiude la gara. Quaterna del San Luigi allo Zarja in una gara controllata dai biancoverdi, in vantaggio con Guanin prima della tripletta di Savron.

ECCELLENZA

CHIARBOLA - TORVISCOSA	3-0
FIUME VENETO - FONTANAFREDDA	1-0
LUMIGNACCO - SAN LUIGI	2-4
PRIMOREC 1966 - RONCHI	0-5
PRO CERVIGNANO - CODROIPO	1-2
PRO FAGAGNA - GEMONESE	1-0
SISTIANA - BRIAN LIGNANO	1-2
SPAL CORDOVADO - PRO GORIZIA	0-3
TAMAI - RIVE D`ARCANO	0-0
TRICESIMO - CORNO	2-0

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
CHIARBOLA	12	5	4	0	1	11	3
SAN LUIGI	12	5	4	0	1	12	8
TAMAI	11	5	3	2	0	11	2
RIVE D`ARCANO	10	5	3	1	1	7	1
TORVISCOSA	10	5	3	1	1	11	7
FIUME VENETO	10	5	3	1	1	7	4
PRO GORIZIA	9	5	3	0	2	7	3
CORNO	9	5	3	0	2	5	5
CODROIPO	8	5	2	2	1	7	5
BRIAN LIGNANO	8	5	2	2	1	5	4
SISTIANA	7	5	2	1	2	5	4
TRICESIMO	7	5	2	1	2	7	9
SPAL CORDOVADO	6	5	2	0	3	3	6
GEMONESE	5	5	1	2	2	8	8
RONCHI	5	5	1	2	2	8	8
PRO FAGAGNA	5	5	1	2	2	4	7
PRO CERVIGNANO	4	5	1	1	3	6	10
FONTANAFREDDA	0	4	0	0	4	1	6
LUMIGNACCO	0	4	0	0	4	3	11
PRIMOREC 1966	0	5	0	0	5	2	19

PROSSIMO TURNO

BRIAN LIGNANO - SPAL CORDOVADO
CODROIPO - FIUME VENETO
CORNO - PRIMOREC 1966
FONTANAFREDDA - CHIARBOLA
GEMONESE - SISTIANA
PRO FAGAGNA - TAMAI
PRO GORIZIA - LUMIGNACCO
RONCHI - RIVE D`ARCANO
SAN LUIGI - PRO CERVIGNANO
TORVISCOSA - TRICESIMO

PROMOZIONE

AZZURRA - SANT`ANDREA	3-1
FORUM JULII - SANTAMARIA	1-2
JUVENTINA - STARANZANO	1-0
OL3 - GRIGIONERI	4-1
PRO ROMANS - COSTALUNGA	3-0
RISANESE - SEVEGLIANO	1-1
TRIESTE CALCIO - KRAS REPEN	0-3
ZAULE - VALNATISONE	4-1

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
ZAULE	12	4	4	0	0	14	7
PRO ROMANS	10	4	3	1	0	7	2
JUVENTINA	8	4	2	2	0	5	2
KRAS REPEN	7	4	2	1	1	11	7
SANTAMARIA	7	4	2	1	1	4	3
AZZURRA	6	3	2	0	1	7	4
TRIESTE CALCIO	6	4	2	0	2	5	6
SEVEGLIANO	5	4	1	2	1	5	6
OL3	4	3	1	1	1	6	5
COSTALUNGA	4	3	1	1	1	4	4
FORUM JULII	4	4	1	1	2	5	6
RISANESE	4	4	1	1	2	4	6
GRIGIONERI	3	4	1	0	3	5	9
VALNATISONE	2	4	0	2	2	2	8
SANT`ANDREA	1	4	0	1	3	1	7
STARANZANO	0	3	0	0	3	2	5

PROSSIMO TURNO

COSTALUNGA - ZAULE
GRIGIONERI - JUVENTINA
KRAS REPEN - RISANESE
SANT`ANDREA - PRO ROMANS
SANTAMARIA - AZZURRA
SEVEGLIANO - FORUM JULII
STARANZANO - TRIESTE CALCIO
VALNATISONE - OL3

PRIMA CATEGORIA

CENTRO SEDIA - DOMIO	2-2
FIUMICELLO - MARIANO	2-3
GRADESE - AQUILEIA	1-2
ISM GRADISCA - RUDA	1-2
SAN CANZIAN - UFM	0-3
SAN GIOVANNI - MLADOST	0-1
TRIESTINA V. - ROIANESE	3-4
ZARJA - ISONZO	1-0

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
RUDA	7	4	2	1	1	8	5
AQUILEIA	7	4	2	1	1	8	6
DOMIO	7	3	2	1	0	8	6
UFM	6	2	2	0	0	6	0
ROIANESE	6	3	2	0	1	9	7
MLADOST	6	2	2	0	0	2	0
MARIANO	5	3	1	2	0	9	8
ZARJA	4	3	1	1	1	3	3
FIUMICELLO	3	2	1	0	1	4	3
CENTRO SEDIA	3	3	0	3	0	7	7
ISONZO	3	3	1	0	2	4	4
SAN GIOVANNI	3	3	1	0	2	1	4
TRIESTINA V.	2	4	0	2	2	8	11
ISM GRADISCA	1	3	0	1	2	3	5
GRADESE	0	2	0	0	2	2	7
SAN CANZIAN	0	2	0	0	2	1	7

PROSSIMO TURNO

AQUILEIA - FIUMICELLO
DOMIO - TRIESTINA V.
ISONZO - CENTRO SEDIA
MARIANO - ISM GRADISCA
MLADOST - SAN CANZIAN
ROIANESE - GRADESE
RUDA - SAN GIOVANNI
UFM - ZARJA

SECONDA CATEGORIA

BREG - OPICINA	4-1
CAMPANELLE - AZZURRA GO	1-4
ISONTINA - LA FORTEZZA	2-1
MORARO - CGS	4-2
PIEDIMONTE - MONTEBELLO	1-1
ROMANA - AUDAX	1-0
SOVODNJE - TURRIACO	2-2
VESNA - MUGLIA	1-0

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
AZZURRA GO	9	4	3	0	1	8	3
BREG	9	4	3	0	1	7	2
MORARO	8	4	2	2	0	9	6
SOVODNJE	8	4	2	2	0	5	3
MUGLIA	7	4	2	1	1	4	1
ISONTINA	6	3	2	0	1	5	4
VESNA	6	4	2	0	2	5	4
AUDAX	6	4	2	0	2	5	6
TURRIACO	4	3	1	1	1	5	4
ROMANA	4	4	1	1	2	1	2
OPICINA	4	4	1	1	2	2	7
LA FORTEZZA	3	3	1	0	2	4	5
MONTEBELLO	3	4	0	3	1	4	5
CGS	3	4	1	0	3	4	7
PIEDIMONTE	2	3	0	2	1	1	2
CAMPANELLE	1	4	0	1	3	2	10

PROSSIMO TURNO

AUDAX - MORARO
AZZURRA GO - ROMANA
CGS - PIEDIMONTE
LA FORTEZZA - VESNA
MONTEBELLO - ISONTINA
MUGLIA - BREG
OPICINA - SOVODNJE
TURRIACO - CAMPANELLE

TERZA CATEGORIA

MOSSA - MUGLIA B	2-1
MUGGIA 2020 - PIERIS	5-1
PRIMORJE 1924 - ROIANESE B	RINVIATA
STARANZANO U23 - POGGIO	1-5
TS&FVG ACADEMY - U. FRIULI ISONTINA	1-2

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
MUGGIA 2020	3	1	1	0	0	5	1
U. FRIULI ISONTINA	3	1	1	0	0	2	1
MOSSA	0	0	0	0	0	0	0
POGGIO	0	0	0	0	0	0	0
PRIMORJE 1924	0	0	0	0	0	0	0
TS&FVG ACADEMY	0	1	0	0	1	1	2
PIERIS	0	1	0	0	1	1	5
MUGLIA B	FUORI CLASSIFICA						
ROIANESE B	FUORI CLASSIFICA						
STARANZANO U23	FUORI CLASSIFICA						

PROSSIMO TURNO

MUGLIA B - MUGGIA 2020
PIERIS - TS&FVG ACADEMY
POGGIO - PRIMORJE 1924
ROIANESE B - MOSSA
U. FRIULI ISONTINA - STARANZANO U23

TORNEO CITTÀ DI TRIESTE SFIDA DECISIVA IN PROGRAMMA DOMANI, MA TUTTO DIPENDE DALL'ATTESO DPCM

Ci vuole uno spareggio tra Pintaudi e Bagatto

Campionato femminile, la finale è fra Salisburg e Vrhnika

Ci vorrà lo spareggio per assegnare il titolo. Pintaudi e Bagatto vincono entrambe (contro Glorious Bastards e, a tavolino, con il Bara Team) e restano appaiate in testa. La partita decisiva è in programma domani, ma ovviamente bisogna attendere le decisioni del Governo.
Ultima giornata in Serie C con il Tormento che festeggia la promozione nonostante la sconfitta con la Carrozzeria Servola; ma perde anche il Black List (con la capolista Settetocai) che giocherà il play-off.
Nel torneo femminile finale tra Salisburg University e Vrhnika. La squadra che ha vinto la prima fase supera 2-1 l'Excalibur...lone, mentre le slovene piegano con lo stesso punteggio le Compagnucce. Finale per il quinto posto tra Montebello (non si presenta il Costalunga alla gara di semifinale) e Pink Clover, che vince la prima partita stagionale battendo 4-3 le Nagane Mujesane.

SERIE A

PINTAUDI - BASTARDS 5-3
GOL: 2 Tampieri, 2 Giglione, Flego; 2 Di Lenarda, Delise
MAL MESSI - GENERALI 7-2
GOL: 4 Rebula, 2 Kerpan, Zennaro; 2 Bernabei
EXCALIBUR - SERBIA 4-3
GOL: 2 Kryeziu, 2 Sabahj; 2 Radosevic, autorete
BAR SARA - MARCELLO 3-9
GOL: 2 Talozzi, Crevatin; 4 Cardea, 2 Fernetich, Audino, Acic, Bektic
MANCINI - REKRE 7-7
GOL: 2 Caserta, 2 Francin, 2 Franco, Marussi; 4 Delgiusto, 3 Jakomin
HOPS - DA PINO 3-1
GOL: 2 Dulic, Puzzer; Marino
BARA TEAM - BAGATTO 0-2
(a tavolino)

Classifica: Pintaudi 42, Al Bagatto/Old Stars 42, Excalibur/Brada Impex 41, Rekre-A-Team/Fjaka 40, Pizzeria Mancini 34, Serbia Sport 32, Gomme Marcello Revisioni 32, Gruppo Generali 20, Hops Beer/Al Toscano 18, Mal Messi/Bar Tabor 17, Glorious Bastards/Mor 16, Bar Sara/N.M. 15, Bara Team/Borgo San Quirino 13, Pizzeria Da Pino/Harbour L.M. 0

SERIE C

SAN GIUSTO - BULLDOG 1-1
GOL: Bensi; Sossi
SAMARCANDA - ARROGANTE 5-5
GOL: 2 Benes, Dell'Aglio, Opatti, Giorgini; 3 Giorgi D., Bonanno, Giorgi R.
BLACK LIST - SETTETOCAI 3-7
GOL: Mennilli, Aleni, Meloni; 3 Nuzzi R., Benetton, Nuzzi M., D'Addabbo, Vescovo
SERVOLA - TORMENTO 11-8
GOL: 3 Botteri, 2 Stanissa, Dandri, Folchini, Savron, Valzano, 2 autoreti; 3 Fonda, 2 Rovis, D'Alia, Caselli, autorete
BUNKER - TURBO 6-6
GOL: 3 Blasina, D'Orlando, Calzi, Vrsè; 2 Ban, Monaro, Brecevich, Coslan, Nardin

Classifica: Settetocai 40, L'Arrogante 38, Tormento 35, Black List 33, Il Laboratorio Acconciature 25, Bunker Wine 25, Carrozzeria Servola/Auro Elettricità 25, Pizzeria San Giusto/Gomme Marcello 22, L'Atelier 13/Tattoo Studio 20, A.S. Turbo 20, F.C. Bulldog 15, Samarcanda 9, Tokaiselvadigo 2

FEMMINILE
SEMIFINALI 1° POSTO

COMPAGNUCCE - VRHNIKA 1-2
GOL: Giovannini; 2 Milavec
SALISBURG - EXCALIBUR...LONE 2-1
GOL: Orlando, Zandonà; Piana

SEMIFINALI 5° POSTO

NAGANE - PINK CLOVER 3-4
GOL: 2 Pintus, Gaspari; 2 Ronconi, Milana, Merzvak
MONTEBELLO - COSTALUNGA 2-0
(a tavolino)

TORNEO VETERANI

COPACABANA E ME.MI. SONO IN SEMIFINALE

Me. Mi. Costruzioni e Pizzeria Copacabana sfideranno rispettivamente Pozzecco e Gomme Marcello nelle semifinali per il titolo. Di Donato e soci piegano il Serbia 6-3, mentre il "derby" tra pizzeria va a Cappelli e compagni che battono La tappa 5-3. Nelle semifinali della Coppa dell'Amicizia (tra le squadre escluse dai play-off), l'Istria supera 6-3 il Belvedere mentre i Veterani Muggia eliminano ai rigori la Carrozzeria Ciesse.

QUARTI DI FINALE

ME.MI. - SERBIA 6-3
GOL: 3 Di Donato, Campo, Giuffrè, Eler; 2 Cvecji, Stojanovic
LA TAPPA - COPACABANA 3-5
GOL: 2 Canazza, Coccoluto; 2 Prisciandaro, 2 Cappelli, Bisiacchi

SEMIFINALI COPPA AMICIZIA

MUGGIA - CIESSE 4-4
(9-8 dopo i calci di rigore)
GOL: 3 Bellantuono, Kosir; 2 Stefnucci, Giuressi, Giorgesi
ISTRIA - BELVEDERE 6-3
GOL: 4 Giraldi, Di Bacco, Moussa; Butera, Bordon, Rupolo

COLONCOVEZ
Laboratorio, inizio con pioggia di gol Crazy, bene l'Istria

Nella prima giornata della **Football League**, goleada del Laboratorio che supera 15-3 il Bar Inter con cinque gol di Chierini e Romano e tripletta di Furlan; dall'altra parte non bastano i tre gol di Gallucci. Il Termogas piega 7-2 il Bar Margherita (cinquina di Gajic) mentre il Civico 6 ha la meglio per 6-3 sulla Banda Lasko con quaterna del solito Di Luca; tre punti anche per la Betola che si impone 2-1 sul Capo in B. L'unico pareggio è quello tra Acli Cologna e Antica Barberia Napoletana che impattano 7-7 al termine di una gara scoppiettante.
Nel **Trieste Football Crazy** (anche qui si è giocata la prima giornata) bene l'Istria che si impone 7-3 sull'Edilcasa con quattro gol di Stefani. Partenza positiva anche per il Dolci di Fulvio che si sbarazza di Quei del Ricre per 5-1. Esordio con tre punti anche per il Buffet Caciopo 2, vittorioso per 5-3 sull'Abbigliamento Nistri, e per il Radio Taxi, che ha la meglio sulla Sissa per 6-4 grazie alle quattro reti messe a segno da Bosco.

TORNEO TERGESTINO IN SERIE B BENE IL NEW SOUND, IN C IL CJ LOGISTICS ALLUNGA IN VETTA ALLA CLASSIFICA

L'aggancio del Brezzilegni In D2 scatto del Macedonia

Si è giocato fino a martedì, primo dello stop a seguito del Dpcm che ha fermato (non senza polemiche e incertezze) l'attività amatoriale. In Serie A il Brezzilegni supera 2-1 il Wolf e aggancia la vetta; a segno anche l'Edil Nostra (6-2 al Di Napoli). In B bene New Sound, Hellas e Gambia mentre in C allunga il Cj Logistics che batte il Drunk e approfitta del ko del Vill'Arabona con l'Highax e del pareggio del Mefazzo con il Garibaldi. In D primi punti per gli Egregi che superano i Mappets, mentre in D2 il Macedonia batte il Mujateam e lo scavalca in vetta.

SERIE A

EDIL NOSTRA - DI NAPOLI 6-2
GOL: 4 Krieziu, Xhyliqi Ard., Xhyliqi Arj.; Molinaro, Mingrone
WOLF BAR - BREZZILEGNI 1-2
GOL: Loche; Rihter, Gossi

Classifica: Adria 19, Brezzilegni 19, Edil 16, Urban 16, Bar G 16, Spaghetti 15, Generali 12, Di Napoli 12, Wolf 8, Pecchiari 4, Diletti 3, Garganistan 0

SERIE B

G&G - NEW SOUND 3-10
GOL: Mangiamele, Tropeano, Babich; 4 Tonini, 4 Rovis, 2 Carfora
VOLTAREN - HELLAS 5-6
GOL: 2 Kadillari, 2 Del Zotto, Stocca; 4 Stoduto, Cincotta, Coniglio
GAMBIA - A TUTTO GAS 3-1
GOL: Jallow, Keita, Famara; Lanteri

Classifica: Sbronzi 24, Sound 22, Dafina 19, Retrò 17, Voltaren 11, Gambia 10, Terzo Tempo 10, Hellas 9, G&G 8, Buffo 7, Benevengo 7, Gas 2

SERIE C

DRUNK - CJ LOGISTICS 3-7
GOL: 2 Liu, Campisi; 3 Damonte, 2 Criste, Antonaci, Rotaru
MEFAZZO - GARIBALDI 6-6
GOL: 3 Parolin, 2 Zanini, Zampini; 3 Suber, 2 Monas, Rauber
ITALIA FOREVER - INAZUMA 9-3
GOL: 3 De Angelis, 3 Catarinella, 2 Marino, Scotto; Schiffo, Pellizer, D'Angelo
VILL'ARABONA - HIGHAX 7-11
GOL: 3 Zaro, 2 Morucchio, Maurizio, Nobilio; 5 Rovis, 3 Goat, 2 Ramondo, Perusco

Classifica: Cj 20, Mefazzo 16, Vill'Arabona 16, Kassadilaskos 14, Garibaldi 14, Highax 13, Panzetta 13, Una Volta 13, Italia 11, Admira 9, Drunk 6, Inazuma 1

SERIE D

SPORTCAR GT - EDILCOLOR 6-2
GOL: 2 Lonzarich, Bragato, Visconti, Craus; Menozzi, Pizzo Visconti
EL CHIAVO - ATLETICO 4-5
GOL: 2 Palluzzi, Damiani, Valenti; 2 Parolin, Ionicianu, Suzzi, Dandri
MAPPETS - EGREGI 7-8
GOL: 4 Ubaldini, Lavorino, Desimon, Albanese; 5 Boido, Serafini, Pasin, autorete

Classifica: Lions 21, Sport Car 17, Bobetsk 15, Togax 13, Edilcolor 13, Atletico 12, Micatanto 11, Mattonaia 9, iVision 6, El Chiavo 4, Mappets 3, Egregi 3

SERIE D2

MUJATEAM - MACEDONIA 5-12
GOL: 2 Giorgini, Aljanmasi, Tropeano, Benes; 4 Arslani, 3 Abdulai, Elmazi M., Elmazi Am., Elmazi Al., Alili, Jahja

Classifica: Macedonia 7, Mujateam 6, Goldon 3, Blu 1, Arac 0, Paladini 0

CRESE WINTER
I primi a fermarsi: "Scelta dopo seri approfondimenti"

La Crese Winter è l'unico torneo che si è fermato subito dopo l'ultimo Dpcm: "Nei momenti successivi alla pubblicazione di questo provvedimento restrittivo, ho effettuato tutti gli accertamenti possibili del caso, interpellando in prima persona i responsabili di MSP Italia. - ha spiegato in una nota l'organizzatore **Mattia Milazzi** - Il numero sempre crescente di contagi, però, mi ha imposto un ulteriore momento di riflessione. Tenendo conto di tutti questi elementi, ho deciso in prima persona di informarvi che la Crese Winter non riprenderà prima della fine del decreto di cui sopra".

L'INTERVISTA | IL PERSONAGGIO

Partenza dei tornei, situazione palestre avvio dei corsi e il referto elettronico L'intervista a 360° al presidente Manià

Una situazione mutevole di giorno in giorno da una parte, la difficoltà organizzativa a programmare con lungimiranza dall'altra. Il comitato **Fipav Trieste Gorizia**, come la maggior parte delle realtà sportive e non, vivono questo periodo con preoccupazione per la crescita dei contagi.

Presidente Paolo Manià, come vede il momento attuale per il movimento del volley?

Con incertezza ma con la convinzione di volerci preparare a tutti i tipi di scenari che potremmo avere. Scherzavo recentemente con i consiglieri e dicevo che sembra di esser tornati a cinque mesi fa, dove avevamo protocolli che cambiavano ogni cinque giorni e prospettive che ballavano

tra le più nere e rosee in poco tempo.

In tutto questo però il comitato sta lavorando per l'avvio della stagione.

«È chiaro che tanto dipenderà dall'andamento dei contagi, dai provvedimenti che ci verranno comunicati da Stato e Regione, ma nel frattempo noi proviamo a buttar giù il programma stagionale. In questa settimana avremo una riunione di comitato, in cui discuteremo le formule dei vari campionati, di serie e giovanili, anche in relazione alle iscrizioni pervenute. Abbiamo programmato di partire con i primi tornei o il week-end del 14 novembre o quello successivo, analogamente con i campionati maggiori di serie C e D. Con il presidente regionale Alessandro Michelli poi avremo una consulta dove completeremo ogni aspetto per programmare il tutto al meglio».

Il fischio d'inizio è legato anche alla situazione palestre della provincia di Trieste.

«Naturalmente siamo vincolati da quel problema in quanto in quelle di proprietà dell'EDR lo scorso anno venivano disputate la stragrande maggioranza delle partite. A tal proposito, negli scorsi giorni abbiamo ricevuto conferma ufficiale dell'apertura di 7 impianti, che entreranno in funzione tra fine novembre e inizio dicembre. Sono contento che riapriranno Volta e Oberdan, due impianti fondamentali, attendiamo ancora novità dal Galilei. Speriamo che questo ritardo non crei difficoltà nella ripresa dei vari campionati».

Per quanto inerente invece al Volley S3?

«Lì purtroppo siamo ancora in alto mare. Come tutti sappiamo, con i decreti e le leggi attualmente in vigore è impensabile vedere quel grande affollamento a Calvola. Abbiamo già valutato la strada dei concentramenti, pensiamo di poter avviare la macchina tra dicembre e gennaio, in maniera tale da poter garantire comunque sei tappe ai più piccoli».

Oltre a tutto l'aspetto legato ai campionati, il Comitato Territoriale è molto attivo nella formazione, giusto?

«Sì, abbiamo chiuso proprio in questi giorni le iscrizioni per i corsi di arbitro e segnapunti associato, abbiamo lanciato anche quello per la qualifica di ufficiale di gara, che quest'anno verrà svolto via Zoom, e a breve, sempre nel ramo dei fischietti, avremo il corso di aggiornamento per chi è già nel ruolo».

Novità infine anche per il referto elettronico.

«A seguito di una cospicua richiesta delle società, abbiamo deciso di posticipare l'obbligatorietà del suo utilizzo nei campionati di Prima e Seconda divisione femminile, fermo restando che però tale strumentazione è vivamente consigliata».

Mattia Valles

VOLLEY | COPPA REGIONE MASCHI, VOLLEY CLUB KO CON LA FINCANTIERI

È bis della Sartoria Bene lo Sloga a Villa Olympia colpo fuori

Pareggio settimanale per lo Zalet di coach Maver

Seconda settimana di sfide e cinque partite giocate per quanto concerne la Coppa Regione femminile e maschile. Partendo dal torneo del gentil sesso, bis dell'Antica Sartoria che, dopo aver dominato la gara-1 con la Fincantieri, si ripete con il medesimo punteggio anche nel derby triestino contro le biancorosse di Martin Maver, sconfitte a Monrupino 3-0. Match dominato in lungo ed in largo dalle ospiti, brave a partire forte e a chiudere il primo parziale a quota venti. Più semplice il resto della gara, con i set chiusi rispettivamente a 14 e 17. Per le bianconere di Stefini due successi su due in questo avvio.

È stata invece una settimana di totale pareggio per le carsoline che, oltre alla già raccontata sfida con l'Antica Sartoria e complice l'affermazione di sei giorni fa per 3-1 sull'Olympia, chiudono il bilancio in perfetto equilibrio. Tre punti infrasettimanali quindi per le biancorosse della regista Vattovaz, ciniche nel superare 3-1 l'Olympia con una grande prova di Tientcheu, autrice di 16 punti in quattro set. Nel terzo incontro settimanale

Primo successo stagionale per l'Olympia Trieste di Federico Paron **Ph Mattia Valles**

del girone A, netto successo delle neroarancio di coach Federico Paron, vincenti per 3-0 sulle giovani della Fincantieri Monfalcone. Soddisfazione in casa Olympia, con ben 9 giocatrici a sporcare il referto, guidate da capitan Visintin, top scorer del match con 13 firme.

Due le sfide disputate nel campo maschile, con la seconda giornata consegnata agli annali. Entusiasmante maratona in quel di Villa Vicentina e successo in rimonta per lo Sloga Tabor di mister Loris Manià. Due volte sotto e due volte costretti a rincorrere, prima della zampata finale, operata nel quinto decisivo set. Dopo aver ceduto ai vantaggi il primo parziale, cambio di ritmo per i biancorossi e 1-1 siglato a quota venti. Meno combattuti invece i successivi due tempi, con le squadre a dividersi la posta in palio. Nel quinto e decisivo set, volata fondamentale per i triestini, bravi a sorprendere i friulani sul 15-7, issandosi momentaneamente in testa al girone in solitaria a quota 5. Colpo esterno infine per la Fincantieri che, complice una grande prestazione, sorprende i bianconeri del Volley Club per 3-1. Triestini sempre costretti a rincorrere il gioco dei biancoblù sin dalle prime battute, con gli isontini addirittura sul doppio vantaggio. Normale accademia infine nel quarto e conclusivo set, con il Volley Club ad issare bandiera bianca anticipatamente a quota 10. **(M.V.)**

FEMMINILE - GIRONE A

ZALET - OLYMPIA TRIESTE 3-1
(25-23; 25-18; 19-25; 25-21)

FINCANTIERI - OLYMPIA TRIESTE 0-3
(13-25; 9-25; 21-25)

ZALET - ANTICA SARTORIA 0-3
(20-25; 14-25; 17-25)

Classifica: Antica Sartoria 6, Olympia Trieste e Zalet 3, Fincantieri 0

MASCHILE - GIRONE A

VILLAINS - SLOGA TABOR 2-3
(27-25; 20-25; 25-14; 15-25; 7-15)

VOLLEY CLUB - FINCANTIERI 1-3
(19-25; 22-25; 25-21; 10-25)

Classifica: Sloga Tabor 5, Villains 4, Fincantieri 3, Volley Club 0

SPORT E BENEFICENZA

Lions Club Trieste Europa: Ugo Gerini, i progetti del nuovo "pres" "Vicinanza ai giovani e allo sport"

Il **Lions Club Trieste Europa** è uno dei sette Lions Club di Trieste ed è fra i più numerosi con 45 soci. Il nuovo presidente è **Ugo Gerini** *(nel tondo)*, uomo dai mille interessi e dalla vita piena di soddisfazioni e aneddoti. Fin da ragazzo si divide tra scuola e sport, con nuoto prima e canottaggio poi come discipline praticate. Proprio con il remo raggiunge grandi risultati diventando campione italiano universitario. Un legame con lo sport che lo accompagna sempre e lo porta come giornalista a condurre "Telequattro Sport" e a partecipare, per un periodo, al Caffè dello Sport. Grazie a queste esperienze riesce a pagarsi gli studi e consegue la laurea in medicina, che gli permette di intraprendere la carriera di nefrologo che tuttora porta avanti, senza tuttavia abbandonare gli altri interessi: lo sport, appunto, e la storia navale italiana, di cui è da sempre grande esperto (anche grazie al suo passato nella Marina Militare), tanto da pubblicare numerosi libri.

Recentemente Gerini è diventato il presidente del Lions Club Trieste Europa, con l'obiettivo di continuare a far del bene a chi ne ha bisogno: "Il nostro sodalizio si impegna in opere di beneficenza, dando una mano al maggior numero di persone. Non abbiamo un target specifico, diamo il nostro supporto senza distinzioni. Raccogliamo denaro con iniziative culturali di vario genere, e tutto il ricavato va alla comunità. La speranza è di aumentare i soci, per raggiungere traguardi ancor più significativi". Un'attività molto utile per la città, che però il neo presidente sogna di rimodellare e riammodernare, spostando l'attenzione anche su temi a lui vicini: "Mi piacerebbe poter aiutare il mondo dei giovani e delle associazioni sportive che, nonostante gli sforzi, faticano a portare avanti l'attività; realtà che nel mio trascorso sono state fondamentali per farmi diventare quello che sono oggi. Mi riferisco al canottaggio, ma cercheremo di dare il nostro supporto anche ad altre discipline".

Lo sport come filo conduttore, tra medicina e beneficenza, con la grande passione, mai svanita, per la Triestina, alla quale Gerini associa uno dei più bei ricordi d'infanzia: "Era il 1979, avevo 14 anni e andai in trasferta a Vicenza. Si giocava Triestina-Parma, spareggio valido per la promozione in serie B. Migliaia di tifosi raggiunsero il Veneto in treno per assistere all'evento, tutti legati da un senso d'appartenenza e da un brivido che sinceramente fatico a ritrovare nel calcio di oggi. La partita andò male, vinse il Parma (in cui giocava Carlo Ancelotti, *n.d.r.*), ma è un ricordo che porterò per sempre con me".

Tiziano Saule

IMPIANTI ELETTRICI MARTELLANI DAVIDE

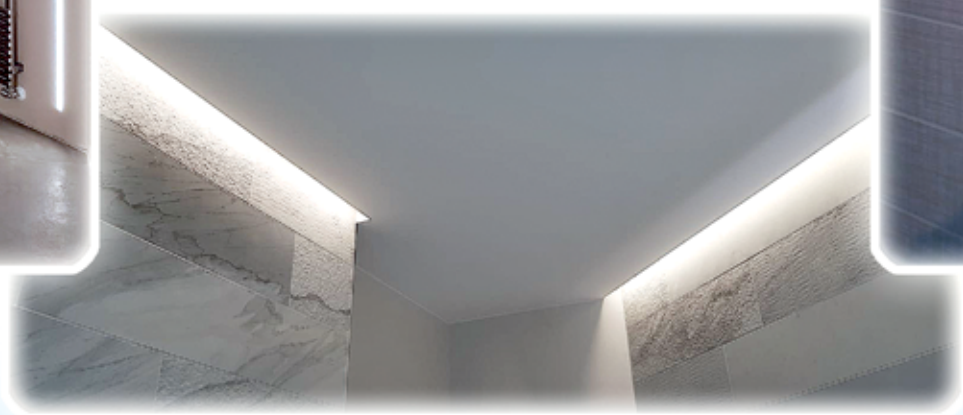
succ. di MAURO D.

DA PIÙ DI 20 ANNI AL TUO SERVIZIO!

Impianti SMART e DOMOTICI

Fino al 31/12/2020 con un impianto smart in regalo il Google Home Mini

AMPIA SCELTA ILLUMINAZIONE A LED



INSTALLATORE IQ QUALIFICATO sicurezza

Rendi la tua CASA PIÙ SICURA con un nuovo impianto d'allarme LOGISTY

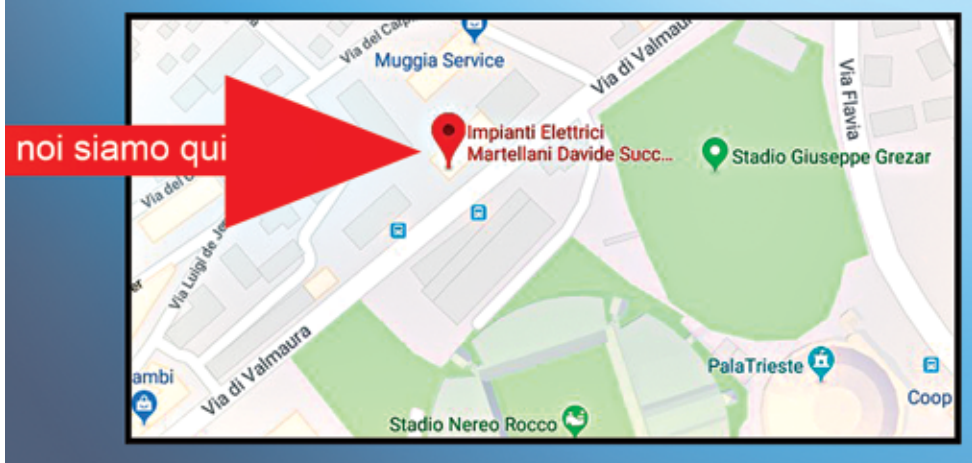
IMPIANTI D'ALLARME E VIDEOSICUREZZA

- **Sveglie** · **Orologi da parete** · **Piccoli elettrodomestici**
- **Lampade** · **Fax e servizio fotocopie a colori**

nonché oltre 50 tipi di batterie!

... e tanto altro ancora!!!

IMPIANTI ELETTRICI MARTELLANI



DAVIDE SUCC. DI MAURO D.

VIA VALMAURA, 13 (TS)
Tel. 040 827369
Fax 040 8333338
info.martellani@gmail.com

LA STAGIONE | SI RICOMINCIA?

Meno di un mese al via: il Venjulia è pronto a partire Si annuncia un'annata imprevedibile

C'è entusiasmo in casa **Venjulia Rugby** in vista del nuovo anno, nonostante la stagione a venire si preannuncia come la più complicata degli ultimi anni. Se il calendario dell'anno passato è stato bruscamente interrotto dallo scoppio dello stato di emergenza, con la Federazione rugbistica che per prima in Italia ha deciso di fermare i campionati, le indicazioni per il 2020/21 non sono altrettanto chiare e l'impressione è quella di vivere un po' alla giornata. Ad oggi si giocherà, hanno fatto sapere gli addetti ai lavori, anche se con un regolamento leggermente diverso rispetto a quello tradizionale. Le nuove norme prevedono una decina di misure sperimentali, applicabili a discrezione del direttore di gara. Tra queste figurano la limitazione dei reset della mischia e dei partecipanti alle fasi di ruck e maul, la riduzione da 5 a 3 secondi di tempo necessari a rimettere in gioco il pallone, il cartellino immediato per i placcaggi alti. Le formazioni biancorosse, al grido "social" di **#TorniAmoVenjulia**, stanno svolgendo gli allenamenti al Campo Ervatti di Sgonico seguendo alla lettera i protocolli sanitari emanati dal Ministero, per essere pronti a scendere in campo nella migliore condizione fisica. Ufficialmente, il campionato di Serie C

inizierà il 15 novembre, salvo nuove direttive. La First XV dei Cani Sciolti affronterà l'insidioso Mestre, dopo aver portato a termine la preparazione sotto la guida del nuovo staff, insediatosi a fine giugno e composto dal tecnico **Luca Lombardo**, ai tempi capitano della squadra - rientrato a Trieste dopo l'esperienza a Gorizia - e dal vice **Sebastiano Cecco**. I due hanno raccolto il testimone di Sergio Kelemenic e di Maurizio Pribaz. Confermato invece il preparatore atletico **Vincenzo Capozza**, responsabile da quest'anno anche della palestra dell'impianto.

A livello societario, il sodalizio ha stretto una collaborazione con la Pallamano Trieste all'insegna dei valori condivisi: rispetto, forza, abnegazione, coraggio, amicizia, passione e divertimento. Inoltre il Venjulia è entrato a far parte del circuito Italian Districts, che permette ai tifosi e agli appassionati di sostenere la squadra destinando una quota degli acquisti di ogni giorno nelle oltre 200 attività convenzionate. Si annuncia quindi un anno particolare, in cui a fare la differenza saranno più che mai la coesione, lo spirito di squadra e la motivazione. Oltre alla prima squadra, il Venjulia sarà presente nei campionati nazionale under 18, under 16 e under 14, oltre che con i giovanissimi del minirugby e con la squadra femminile.

L'INTERVISTA | IL PRESIDENTE IL BILANCIO A TUTTO TONDO DI MAURIZIO BOZ

"Sono sempre ottimista, l'ho appreso dallo sport Ho fiducia in Lombardo"

"Al lavoro su un vivaio di livello e sul settore femminile"

Ha da poco meno di un mese compiuto 60 anni e anche per la prossima stagione sarà in prima linea alla guida del Venjulia. Colonna portante del rugby triestino, il Presidente Maurizio Boz fa il punto della situazione in casa biancorossa. Come sempre, ci tiene a mantenere alto l'umore e motivare staff tecnico e giocatori a dare il meglio nonostante il periodo difficile. L'obiettivo principale, a suo avviso, è la crescita del gruppo nella sua totalità, a partire dai giovani.

Maurizio Boz, come arriva la squadra alla stagione che partirà ufficialmente il 15 novembre all'Ervatti?

«Ci stiamo allenando senza sosta da luglio, seguendo tutte le normative del caso. Il gruppo della First XV ha ritrovato fiducia nelle proprie capacità superando le difficoltà interne che hanno caratterizzato le ultime travagliate stagioni. Dobbiamo scendere in campo partita dopo partita con la volontà di fare bene e uscire dal campo sempre a testa alta. Troviamo sulla nostra strada avversarie competitive che ci daranno filo da torcere. In campo voglio vedere l'orgoglio di chi sa di aver fatto cose importanti in questi anni».

Come è stato accolto il ritorno di Lombardo a Trieste?

«L'attuale coach è stato a lungo capitano e giocatore di punta della società. Dopo l'esperienza a Gorizia, possiamo dire che sia tornato a casa, rivestendo un nuovo ruolo di grande responsabilità ed estremamente delicato. Personalmente mi piacciono tanto il suo stile di gioco quanto la sua capacità di coinvolgere i ragazzi e fare gruppo. Un ringraziamento va naturalmente al coach uscente Sergio Kelemenic, che rimane con noi come guida tecnica delle squadre under 18 e under 14, dove ci sono molti ragazzi che cresceranno sportivamente grazie alla sua esperienza».

Il presidente del Venjulia Maurizio Boz

Ci stiamo **allenando senza sosta** da luglio **seguendo** le **norme**

A questo proposito, continua il percorso di costruzione di un vivaio di livello...

«Come ho sempre detto, sono i giovani il futuro della squadra. Siamo geograficamente svantaggiati rispetto a molte società italiane, perché la posizione defilata della città fa sì che siano pochi i giocatori a trasferirsi da noi. Per questo il futuro del movimento dipende dalla nostra capacità di attirare e crescere i talenti in erba».

Per quanto riguarda la squadra femminile?

«Per il primo anno abbiamo allargato il roster anche alle rugbiste di Gorizia, grazie alla collaborazione con il club locale che ha allargato la rosa a quasi venti atlete. Questo ci permetterà di iscriverci alla Coppa Italia e avere sempre a disposizione almeno 6 ragazze per scendere in campo e altrettante riserve. Siamo anche in fase di definizione del coach».

Due sono le novità degli ultimi giorni: la partnership con la Pallamano Trieste e l'adesione al circuito commerciale Italian Districts...

«Due progetti a cui teniamo molto, il primo per motivi di appartenenza al nostro territorio, di amicizia e storia comune. Il secondo per valorizzare al massimo il coinvolgimento della nostra comunità sostenendo allo stesso tempo un gran numero di aziende locali».

In questi tempi duri, qual è il messaggio che si sente di mandare?

«Sono sempre positivo, questo sport mi ha insegnato ad esserlo in ogni circostanza. Nei momenti difficili bisogna dimostrarsi intelligenti e mantenere allo stesso tempo serenità e buon umore. Sono fiero del lavoro che stiamo facendo per dare risposte a tante famiglie e la possibilità ai giovani di allenarsi e coltivare la propria passione per la palla ovale».

Ludovico Armenio

LE SQUADRE

First XV in cerca di riscatto Giovani al lavoro in palestra Novità per la femminile

Oltre alla First XV e ai giovani del minirugby, sono **quattro** le squadre che si preparano a fare i conti con le sfide della stagione 2020/2021. Tre le formazioni giovanili: **under 18**, **under 16** e **under 14**, che disputeranno i rispettivi gironi interregionali, e la femminile, iscritta alla Coppa Italia.

La prima squadra dei "**Cani Sciolti**" riparte nuovamente dalla Serie C, due anni dopo la retrocessione. I ragazzi di Coach Lombardo e Cecco sono motivati a riscattare le uscite non sempre brillanti delle stagioni passate. Gli innesti di quattro giovani dalla under 18 danno nuova linfa e opzioni tecniche alla rosa e al nuovo staff tecnico. Under 18 che così come l'under 14 sarà guidata dall'esperto **Kelemenic**, il cui apporto sarà fondamentale per la maturazione dei futuri maggiorenni. Soprattutto per i più giovani è previsto un nuovo piano di allenamento fisico, aspetto ritenuto prioritario da tutti gli addetti ai lavori, su cui intervenire per colmare il gap con le dirette concorrenti, senza tuttavia trascurare l'allenamento tecnico. Proprio per questo il preparatore atletico della First XV **Vincenzo Capozza** si occuperà della condizione fisica dei ragazzi per due volte a settimana nella rinnovata palestra dell'Ervatti. Le ragazze della femminile, invece, giocheranno la Coppa sotto il nome di Venjulia, mentre il prossimo anno si presenteranno come Gorizia, in virtù dell'innesco di 6 atlete giuliane. L'obiettivo, in questo caso, è disputare tutte le gare del girone e crescere dal punto di vista del gioco. Il settore minirugby (under 12) ha subito il preventivato ridimensionamento, a causa della situazione sanitaria che ha scoraggiato numerose famiglie a iscrivere i propri figli a un percorso sportivo, specie se comprende contatti ravvicinati. Sono in programma incontri di open day che si svolgeranno in sicurezza e nel rispetto delle norme dedicati specificatamente ai giovanissimi, in collaborazione con le scuole del territorio.

CANOTTAGGIO | SUPER CAMPIONATO

Ben otto titoli italiani per il Saturnia Uno a testa per Ausonia e Canoa S. Giorgio da giovedì a ieri sul lago di Varese

Ben 8 titoli italiani al Saturnia, 1 all'Ausonia e alla Canoa S. Giorgio al Super Campionato di canottaggio, che da giovedì a ieri si è disputato sul lago di Varese, e che è riuscito a recuperare tutte le manifestazioni tricolori in tipo libero della stagione non disputate causa pandemia. Assente la squadra Nazionale assoluta e pesi leggeri reduce dagli Europei di Poznan, colpita da un caso di Covid e in quarantena per 10 giorni, protagoniste sono diventate le società che hanno saputo meglio interpretare il periodo di lockdown. Sono stati 108 i club provenienti da tutta Italia; il Saturnia, leader indiscusso, riusciva nell'impresa di conquistare 8 titoli, 5 al femminile e 3 al maschile. Un team importante quello in rosa, che ha vinto e convinto, aggiudicandosi le

doppiette nel 4 senza e 4 di coppia under 16, quelle delle due ammiraglie junior e senior ed il 4 senza junior, con un gruppo pronto a spiccare il volo nelle rispettive squadre nazionali. Una grande prova di carattere per i 4 moschettieri del Saturnia, due dei quali, Ferrio e Marsi, in maglia azzurra all'Europeo under 23, e gli altri due esclusi dalla rassegna continentale, Giurgevich e Secoli, che hanno dato dimostrazione di grandi capacità, mettendo la firma ai titoli under nel 4 di coppia ed assoluti nel 2 senza e 4 senza, premiando quello "stratega" di Spartaco Barbo, coach del Saturnia e della nazionale under 23 e non olimpica.
Grande soddisfazione per i gradesi dell'Ausonia, che con la campionessa europea nel 4 di coppia pesi leggeri, Ilaria Corazza, allenata dallo zio Daniele Corazza, ha vinto il titolo italiano nel singolo pesi leggeri under 23, e per i friulani della Canoa San Giorgio, preparati da Massimiliano Candotti, che nella gara più affollata, il singolo ragazzi, sono riusciti a portare in bacheca il tricolore con Marco Dri.
Soddisfazioni da podio infine per la Canottieri Trieste di coach Lukan, che in due giorni saliva due volte sul podio con il bronzo del singolista esordienti Filippi e l'argento per la Bartolovich, ad 1 solo centesimo dal titolo, e per la Nettuno di coach Cristin, con l'argento nel 4 senza junior femminile ed il bronzo nel 2 senza under 23 pesi leggeri.
Nel 4 di coppia pesi leggeri femminile infine, titolo per la triestina Cozzarini, tesserata per il RC Genovese.

Campioni d'Italia: 4 senza ragazze Gottardi, Pahor, Gregorutti, Canetti (Saturnia); singolo ragazzi Dri (San Giorgio); 4 di coppia ragazze Gottardi, Pahor, Gregorutti, Canetti (Saturnia); singolo under 23 pesi leggeri femminile Corazza (Ausonia); 4 di coppia under 23 Giurgevich, Ferrio, Secoli, Marsi (Saturnia); otto senior femminile Costa, Premerl, Millo, Dorci, Pellizzari, Secoli, Pelloni, Zerboni, timoniere Wiesenfeld (Saturnia); 2 senza senior Giurgevich, Marsi (Saturnia); 4 senza senior Giurgevich, Ferrio, Secoli, Marsi (Saturnia); otto junior femminile Costa, Premerl, Mitri, Dorci, Pahor, Gregorutti, Gottardi, Cardoso, timoniere Wiesenfeld (Saturnia); 4 senza junior femminile Mitri, Pahor, Gregorutti, Gottardi (Saturnia); 4 di coppia pesi leggeri femminile Cozzarini (RC Genovese).

ATLETICA | CORSA SU STRADA 250 RUNNER ALL'EVENTO PROMORUN

4ª Corsa dei Castelli: Gebrhiwet da record, Fabris trionfa in rosa

Mattia Prandini e Nicol Guidolin i primi triestini

Ieri mattina si è disputata la 4ª edizione della **Corsa dei Castelli**, organizzata dalla Promorun di Michele Gamba, che in 10 km passando per le rive collega il castello di Miramare a quello di San Giusto. Quasi 250 i partecipanti con un trio di top runner che è andato in fuga dando spettacolo. Yassine Rachik voleva onorare l'esordio con le Fiamme Oro Padova; entrato in gruppo sportivo a fine settembre, ci teneva a ripagare la fiducia ricevuta nonostante venisse da un brutto infortunio. I contendenti etiopi, Hagos Gebrhiwet e Bayelign Teshager, hanno fatto gioco di squadra e a 3 km dall'arrivo, con un'accelerazione improvvisa, hanno tagliato fuori dai giochi l'atleta azzurro; il bronzo olimpico dei 5000, Gebrhiwet, terminata la dura salita di via del Monte, ha servito l'affondo decisivo, trionfando nel piazzale delle Milizie con il nuovo record di 29'49". Podio completato da Teshager (30' netti) e Rachik (30'22"). Al 4° posto, in una cavalcata sostanzialmente solitaria, lo spagnolo Jesus Olmos Pascual e 5° il keniano Joash Kipruto Koech, che a momenti non veniva ripreso dal bravo Tobia Beltrame, abitante di Romans ma tesserato per la Trieste Atletica; 32'18" il suo crono. Beltrame ora spera che non ci siano sorprese e venga confermata la Carsolina Cross del 22 novembre, curata proprio dal sodalizio gialloblù. In una manifestazione dall'alto tasso tecnico, il primo corridore triestino è stato Mattia Prandini della Sportiamo, 22° in 38'05".

Partenza da Miramare in griglie e con mascherina, nel rispetto delle norme

Anche la prova femminile si è decisa nel tratto conclusivo. Battistrada fin dallo start, Nicol Guidolin dell'Evinrude solo nell'ultimo chilometro si è lasciata sfilare dalla veneta Marta Fabris, del Team KM Sport. La Guidolin ha spiegato così la beffa finale: «Sono abituata alle gare di trail dove, dopo una salita impegnativa, si tira un po' il fiato. Ma non su strada!» ha esclamato con tono scherzoso. La Fabris ha comunque il dislivello nelle corde, provenendo geograficamente dall'altopiano di Asiago e sportivamente dallo sci di fondo; inoltre conosceva il percorso perché ha vissuto per un anno in città, per via della sua specializzazione in medicina dello sport. Lei ha trionfato in 38'39", la Guidolin è giunta 2ª in 38'57" e al 3° posto un'altra veneta, Silvy Turcato dell'Atletica Piombino Dese, in 40'24". 4ª piazza per Giulia Pessot dell'Atl. Brugnera prima di trovare un'altra triestina, Elisa Turolo del San Giacomo, 5ª in 41'16".
Anche alla Corsa dei Castelli, com'era avvenuto una settimana prima all'EuroMarathon, ha dato il proprio apporto l'associazione FareAmbiente, a consolidare il binomio sport-ambiente. Come ha spiegato il coordinatore regionale Giorgio Cecco, «se l'anno scorso ci eravamo occupati della pineta di Barcola, quest'anno abbiamo dato il nostro contributo alla pulizia dei fondali del canale di Ponterosso con il sostegno pure della Promorun, nell'ambito del progetto pilota "aMare Fvg" promosso dalla Regione».

Maurizio Ciani

L'INTERVISTA

Ustn, la scuola nuoto è ripartita con entusiasmo. Belleli: "L'85% ci ha confermato la presenza!"

Una scuola nuoto con la "S" maiuscola, dimostratasi capace di districarsi con ottimi risultati anche nelle situazioni più complicate e desiderosa di crescere senza porsi limiti. Si può definire così una delle realtà più intriganti del mondo **Ustn**, che vede come responsabile **Alessandra Belleli** *(nella foto)*, un mix di entusiasmo contagioso e professionalità allo stato puro. "Per raccontare l'inizio della nuova stagione bisogna partire dal periodo del lockdown. Lì ci siamo ritrovati senza il nostro elemento naturale, l'acqua, ma siamo riusciti a coinvolgere e dare supporto a tutti i nostri atleti, grandi e piccoli. Attraverso Zoom, mentre con i grandi ci siamo incentrati sugli esercizi atletici, con i piccoli tutto il team di tecnici ha dovuto fare uso della propria creatività e fantasia per offrire ai bambini dei giochi divertenti. Per loro era difficile stare dietro ad uno schermo ma la gioia che dimostravano soprattutto nel rivedere, anche se solo virtualmente, i tecnici ci ha fatto capire che avevamo raggiunto l'obiettivo prefissatoci".
Belleli aggiunge con orgoglio che "la conseguenza sorprendente dell'impegno primaverile è stata che in questa stagione 2020/2021 l'85% degli iscritti ci ha confermato la presenza. Ad oggi ci ritroviamo così con 200 partecipanti alla scuola nuoto, che va dai 3 anni fino all'età adulta, con i nuotatori più grandi che hanno 17 anni e che continuano a vivere la vasca 2/3 volte a settimana, nonostante non abbiamo intrapreso la via agonistica".
Il percorso che ogni anno la scuola nuoto targata Ustn allestisce si basa sulla certezza che gli atleti saranno seguiti da un gruppo di tecnici preparati e che si dedicano agli iscritti ben oltre le 2 ore trascorse in piscina: "Siamo in 12 tra istruttori e aiuto-istruttori. Ci sentiamo e ci scambiamo idee ogni giorno senza tregua, per migliorare sempre più le attività proposte e, in questa situazione difficile, le procedure di accoglimento e uscita dalla piscina dei nuotatori. Inoltre ogni mese ci incontriamo tutto lo staff per fare il punto sulla crescita degli partecipanti".

Emanuele Deste

SPORT E SALUTE

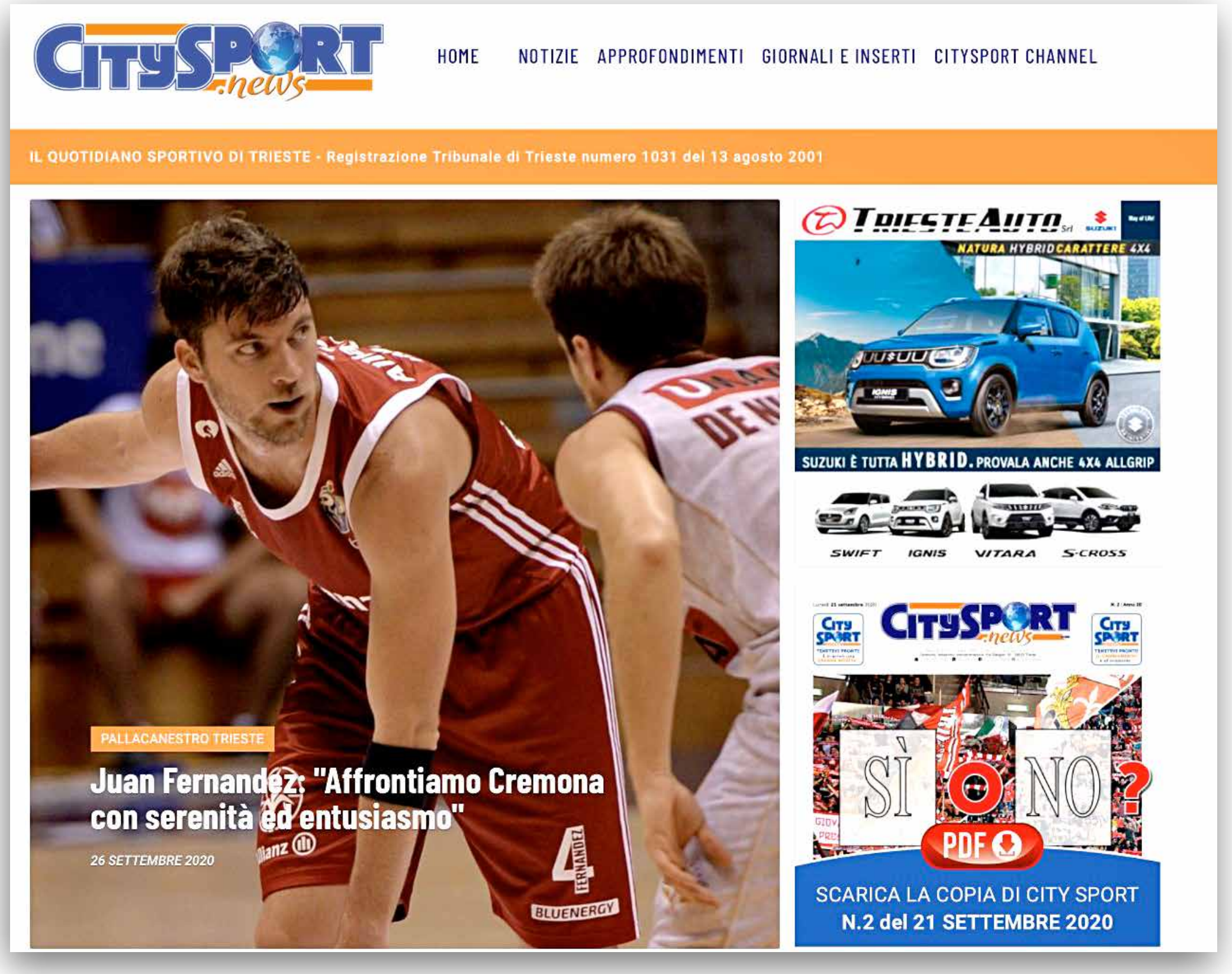
LE RISPOSTE DELL'ESPERTO LAVORO AEROBICO E PESI: PRIMA L'UNO O L'ALTRO?

Quando andiamo in palestra spesso ci domandiamo se sia il caso di associare oppure no il lavoro aerobico - cyclette e tapis roulant - e quello con i pesi; oppure ci chiediamo se vada fatto prima l'aerobico o i pesi? La risposta in senso assoluto non esiste, tutto dipende dai nostri obiettivi. Nel dettaglio, se la priorità è quella di dimagrire un po' sarebbe più opportuno far precedere il lavoro con i pesi, se invece l'obiettivo è legato ad aumenti di forza o di ipertrofia (aumento di volume del muscolo) si può invece far precedere il lavoro aerobico come riscaldamento.
A sostegno dell'attività con i pesi prima di quella aerobica è la funzionalità della colonna vertebrale. Il lavoro aerobico sul tapis roulant, ad esempio, può indurre una temporanea e transitoria riduzione del volume dei dischi intervertebrali che sono un vero e proprio ammortizzatore naturale interposto tra una vertebra e l'altra, con lo scopo di attenuare le pressioni sviluppate durante i movimenti soprattutto a livello toracico e lombare. Lo schiacciamento lombare è quello più comune, dal momento che in questa zona si concentrano le maggiori rotazioni e le forze più intense. Questa situazione riduce la funzionalità della colonna, incrementando il potenziale rischio di infortuni derivante dall'impiego successivo dei sovraccarichi (allenamento con i pesi), soprattutto quando questi ultimi sono particolarmente elevati e in quegli esercizi che agiscono fortemente in termini di compressione sulle vertebre.
In ultimo, il lavoro aerobico dopo quello con i pesi migliora il recupero e riduce perfino le sensazioni dolorifiche fisiologicamente prodotte dal lavoro di forza, ottimizzando pertanto le sessioni successive.
Inoltre, che si decida di iniziare l'allenamento con il lavoro aerobico o con quello con i pesi, basilare per il mantenimento di uno stato sciolto e disinvolto della flessibilità e della mobilità corporea è associare lo stretching statico (allungamento muscolare), il sistema di stretching più conosciuto che prende spunto dallo yoga, che può essere eseguito dopo il lavoro aerobico e prima di quello con i pesi o nella fase di defaticamento post-esercizio con carichi. Prima dello stretching è importante che il muscolo sia caldo. Per eseguirlo correttamente si deve individuare il gruppo muscolare da allungare, cercare una posizione comoda ma efficace che, una volta raggiunta, va mantenuta per un tempo da 15 a 30 secondi. L'allungamento non deve superare la soglia del dolore.
Concludendo, svolgere il lavoro con i pesi prima dell'attività aerobica:
- ottimizza il processo di utilizzo dei grassi corporei;
- incrementa il rilascio di GH (maggiore impiego dei grassi);
- riduce i rischi sulla colonna vertebrale derivante dalla perdita di volume dei dischi intervertebrali;
- evita di giungere stanchi al lavoro con i sovraccarichi;
- riduce l'indolenzimento muscolare migliorando il recupero;
- è la situazione perfetta per chi vuole migliorare la propria massa muscolare controllando i livelli di grasso corporeo.

Rino Magri
Istituto Fisioterapico Magri

UN CLICK
UNA RIVOLUZIONE

IL QUOTIDIANO SPORTIVO ONLINE DI TRIESTE



www.citysport.news