

NUOTO ❖ In una prova assai diversa dai duecento farfalla che l'atleta dell'Andrea Doria predilige

Pavone si arrende solo a Marin nei misti

Parte addirittura meglio dell'ex fidanzato della Pellegrini, poi difende il secondo posto. La sua compagna di squadra Picchio settima negli 800



Francesco Pavone, che a livello federale risulta tesserato per Andrea Doria e Esercito, ha conquistato una prestigiosa medaglia d'argento nel corso della prima giornata dei campionati italiani di categoria che si disputano fino a venerdì a Roma. Una rassegna che vede mille nuotatori in piscina: davvero un successo.

In una gara che certo non è la sua (i 400 misti seniores) Francesco, che si voleva riscattare dall'opaca prova dei mondiali di Barcellona, è riuscito a cogliere l'argento in una competizione che ha visto in prima fila Luca Marin, atleta simbolo del nuoto italiano.

L'atleta seguito da Patrizia Bozzano è stato grandioso nella prima parte davvero sparata (26"71 ai cento), tanto che a metà gara si è trovato in testa davanti all'ex compagno di Federica Pellegrini. Un cedimento nell'ultima parte gli ha fatto sfuggire l'oro (una vittoria che sarebbe stata clamorosa) ma

PALLANUOTO

CAMOGLI E BOGLIASCO UNDER17 SUPER



Vincendo rispettivamente contro Lazio e Canottieri Napoli, Camogli (nella foto Cavallini, al passo d'addio con i bianconeri dopo una incredibile serie di successi a livello giovanile) e Bogliasco hanno concluso al vertice dei rispettivi gironi di finale del campionato Under 17 maschile, in corso alla Sciorba. Ora via ai quarti di finale

non l'argento, conquistato in 4'22"18 nonostante la rimonta del forestale Luca Dioli, terzo in 4'22"60.

Pavone ha quindi subito dimenticato la delusione dell'eliminazione in batteria nella "sua" gara dei duecento farfalla ai Mondiali di Barcellona con una prova tutta cuore e classe, a riprova del livello qualitativo da lui raggiunto in questi anni. Del resto il quinto posto sempre nei duecento farfalla degli ultimi europei parlava abbastanza chiaro....

BENE PICCHIO E ZANARDI. Virginia Picchio (Andrea Doria) si è piazzata al settimo posto degli 800 metri stile libero cadette con 9'08"46, mentre il primo posto è andato a Francesca Bertotto (Team Veneto) in 8'42"48.

Carola Zanardi (Genova Nuoto) è stata undicesima negli 800 metri juniores, una delle competizioni più veloci, visto che la

toscana Linda Caponi (Empoli) ha stabilito il nuovo limite italiano con 8'38"90. La giovane mezzofondista ha chiuso in 9'10"03.

RISULTATI- Uomini - 400 misti seniores: 1° Luca Marin (Canottieri Aniene) 4'19"50; 2° Francesco Pavone (Andrea Doria/Esercito) 4'22"18; 3° Luca Dioli (Forestale) 4'22"60; 9° Alessandro Facchini (Amatori Savona) 4'28"04.

400 misti juniores: 1° Lorenzo Tarocchi (Toscana) 4'22"24; 20° Andrea Bordinelli (Rapallo) 4'38"87.

Donne - 800 metri stile libero juniores: 1° Linda Caponi (Toscana) 8'38"90; 2° Alissa Tettamanzi (Aqua-sport) 8'44"21; 11° Carola Zanardi (Genova nuoto) 9'10"03.

800 stile libero cadette: 1° Francesca Bertotto (Team Veneto) 8'42"48; 7° Virginia Picchio (Andrea Doria) 9'08"46,

DANILO MAZZONE

Zanardi undicesima juniores

Caponi vince con primato

Carattere

IL PODIO DOPO LA DELUSIONE

Qualcosa non ha indubbiamente funzionato nella avventura di Francesco Pavone ai Mondiali di Barcellona. Ma il pupillo di Patrizia Bozzano non ha certo perso tempo per centrare una risposta eloquente

VOLLEY ❖ Dopo la promozione

Amis Admo ritorna in D Idee chiare e ambizioni

L'Amis-Admo ritorna a calcare il palco della serie D femminile, ripartendo da un mix di vecchie guardie e giovani talentuose. La squadra guidata da Marco Trabucco, dopo aver conquistato la promozione l'anno scorso vincendo il campionato di prima divisione, restando in testa dall'inizio alla fine, continua brillantemente il suo cammino, frutto di un progetto intelligente e studiato a dettaglio dalla dirigenza e dallo stesso allenatore.

«L'anno scorso mi è stata offerta l'opportunità di far crescere questo gruppo e fin dai primi allenamenti ho capito che c'era del materiale importante su cui lavorare - commenta il tecnico - Quest'anno abbiamo il dovere e gli stimoli giusti per far bene, senza troppe ambizioni o obblighi di classifica, lavoreremo serenamente per far crescere e portare ad un buon livello le giocatrici più giovani, pur non trascurando le atlete più esperte che svolgono un ruolo fondamentale all'interno della squadra, sia fuori sia dentro al campo».

Questa società vanta la peculiarità di possedere una rosa formata interamente da giocatrici del posto e proprio a questo proposito Chiara Rossi (classe '88), dopo l'esperienza alla Serteco Volley School in serie C, ritorna "in patria" per rinforzare la squadra che l'ha vista crescere, diventando un importante tassello del sestetto titolare.

«Ritornare a giocare nella propria città non è mai semplice, anche perché tutti si aspettano tanto da me - dice Chiara Rossi - Qui ho però ritrovato tante amiche e voglio supportare la squadra il meglio possibile grazie anche all'esperienza che ho acquisito giocando a Genova. Ci aspetta un anno carico di motivazioni e sono sicura che io e le mie compagne faremo di tutto per vincere e migliorare. Ritorno umile dalla serie C ma con la grinta giusta e soprattutto con tanta voglia di giocare a pallavolo».

L'Amis-Admo si candida quindi come papabile squadra rivelazione del torneo, forte anche di giocatrici ormai affermate se pur giovani come Clelia Bacigalupo e Giulia Pasquinoli (entrambe classe '93), e di atlete di esperienza quali Lara Mannino, Elisa Cozza, Chiara Bassi e il capitano Valeria Scisciò, abituata sicuramente ad essere protagonista in campionati ben più difficili.

«Noi giocatrici più esperte abbiamo il dovere di insegnare e far vedere alle ragazze più giovani come ci si comporta in palestra, sia sul piano tecnico sia sul piano della disciplina - commenta la Scisciò, capitano ex Latte Tigullio Rapallo e Genova Vgp - Infatti potranno fare il salto di qualità solo quelle che oltre al talento si dimostreranno mature. Io come le altre ragazze più esperte ci mettiamo a disposizione del mister e avendo ancora molta voglia di giocare daremo tutto per sorprendere».

PAOLONOLI



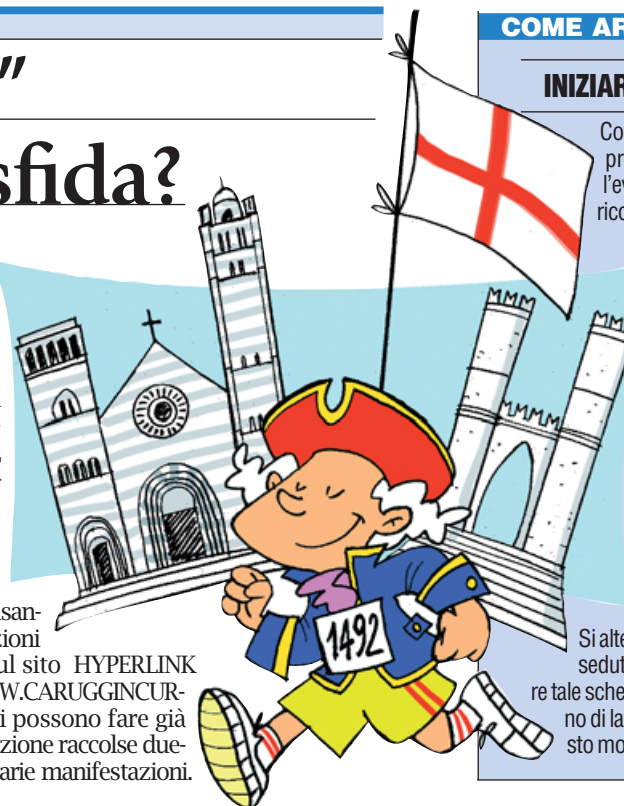
L'EVENTO ❖ Scalda i motori la corsa che ha il patrocinio del nostro giornale

Riecco la "Caruggincursa" Sei pronto a una nuova sfida?

«Sei pronto per una nuova sfida?». Questo è il motto dell'ottava edizione di "Caruggincursa", in pratica una due giorni di avvenimenti sportivi in grado di raccogliere le adesioni di principianti, agonisti, amatori, e qualcosa di più, viste l'ampio spettro di proposte offerto dall'iniziativa organizzata come di consueto dalla Cambiaso Risso running team in partnership con il nostro giornale.

Sabato 28 settembre alle 15 nel Porto Antico ci sarà l'apertura del Villaggio sportivo. Alle 16 ci sarà la kids run (1 km) riservata ai ragazzi delle categorie giovanili. Il chilometro dovrà essere percorso attorno alla zona dei Magazzini del Cotone. Alle 17.30 una novità assoluta come la special sprint, una gara di velocità. Alle 19 viene proposta Caruggintacchi, manifestazione di corsa sui tacchi (in pratica uno sprint sulle calzature simbolo del "be sexy" femminile), una corsa che l'anno scorso riscosse buon favore e simpatia. Domenica 29 settembre ecco i momenti agonistici veri e propri: la prova competitiva di dieci chilometri e la non competitiva di 5,7. La

prova competitiva si snoda su un anello davvero suggestivo che tocca il Porto Antico, via San Lorenzo, via Gramsci, via Lomellini, passando vicino a monumenti come la Cattedrale, alle edicole del Centro Storico, a tante viuzze suggestive ricche di ombra e storia, che rendono Genova famosa in tutto il mondo. L'albo d'oro vede atleti come Armando Sanna, Ridha Chihoui, Elena Riva, insomma tanta atletica che conta e che, anche quest'anno, renderà viva e pulsante la manifestazione. Le informazioni su iscrizioni e altro si trovano sul sito [HYPERLINK "http://www.caruggincursa.it"](http://www.caruggincursa.it) WWW.CARUGGINCURSA.IT Ovviamente le iscrizioni si possono fare già adesso. L'anno scorso la manifestazione raccolse duemila partecipanti, suddivisi nelle varie manifestazioni.



COME ARRIVARE PREPARATI

INIZIARE MOLTO PIANO

Con questo articolo iniziamo una serie di appuntamenti per preparare al meglio la dieci chilometri di "Caruggincursa", l'evento sportivo per eccellenza che si disputa nel Centro Storico di Genova il prossimo 29 settembre, organizzato dalla società Cambiaso Risso con partnership del Corriere Mercantile. Le tabelle che presentiamo da questa prima occasione sono rivolte ai sedentari, coloro che hanno scelto la gara organizzata dalla Cambiaso Risso per sperimentare un nuovo tipo di attività fisica.

IL METODO DELL'ALTERNANZA. Per chi è sedentario e vuole iniziare a correre, c'è il sistema dell'alternanza di momenti nei quali si cammina e corre. In pratica, la prima settimana, per un minimo di 3 volte e un massimo di 6, si alternano per 10 volte, 1 minuto di cammino e 1 di corsa. In seguito, il minuto di cammino resta invariato, ma la durata della corsa sale nella seconda settimana a 2 minuti e le ripetizioni sono 6, a 3 minuti nella terza settimana con 5 ripetizioni e a 4 minuti nella quarta settimana. Lo schema di lavoro è il seguente per la prima settimana.

Si alternano 1 minuto di cammino e 1 di corsa per 10 volte. La seduta dura 20 minuti, dei quali 10 di corsa. Si consiglia di ripetere tale schema per tre volte a settimana. L'ideale è di alternare un giorno di lavoro a uno di riposo. Ad esempio, ci si può allenare in questo modo lunedì, mercoledì e venerdì.