

TENNIS ♦ Presentata la entry list del torneo genovese

# Aon, tabellone ricco aspettando i botti finali

Lorenzi, Ramos, Carreno e Volandri sicuri  
Per Fognini e Seppi dipenderà da New York

Paolo Lorenzi, Alberto Ramos, Pablo Carreno Busta e Filippo Volandri sono i quattro migliori giocatori della entry list dell'undicesima edizione dell'AON Challenger Memorial Giorgio Messina.

Un poker di atleti che va a impreziosire un tabellone interessante, soprattutto se i due big Fabio Fognini e Andreas Seppi saranno precocemente eliminati dagli US Open e potranno usufruire della wild card messa per loro in cassaforte dagli organizzatori del 100.000 dollari di Valletta Cambiaso.

D'altronde i due Davismen azzurri hanno da tempo ufficializzato la loro intenzione di partecipare all'AON Challenger, naturalmente New York permettendo. E

un altro top 50, magari proprio lo spagnolo Albert Montanes, vincitore a Valletta lo scorso anno, grazie alle nuove norme ATP, potrebbe giocare il prossimo settembre sul centrale Beppe Croce.

Restiamo ai nomi che si leggono fra i 22 dell'entry list resa pubblica ieri dall'ATP.

Paolo Lorenzi, 32 anni a dicembre, romano di nascita ma senese di adozione, è attualmente numero 72 del ranking mondiale, ma è stato numero 49 nel marzo scorso, testa di serie numero due al Masters ATP Challenger nel 2012 e quest'anno ha esordito in Coppa Davis e ha avuto sulla racchetta tre match point non sfruttati contro Gilles Simon al secondo turno del Master

1000 di Indian Wells.

Albert Ramos, 25 anni, numero 75 ATP, vanta un best ranking da 38 del mondo raggiunto a maggio 2012, anno in cui raggiunse la finale nell'ATP 250 di Casablanca. Un altro interprete della scuola iberica è Pablo Carreno Busta, 22 anni, numero 90 ATP, che quest'anno ha superato le qualificazioni al Roland Garros perdendo poi da Roger Federer al primo turno sul centrale. In aprile ha battuto a Casablanca il detentore del titolo, Pablo Andujar.

Filippo Volandri, attualmente numero 96 del mondo, non ha bisogno di presentazioni. Lui Federer lo ha battuto, a Roma nel 2007, quando raggiunse le semifinali agli Internazionali d'Ita-



## Volandri

UNA CARRIERA LUNGHISSIMA

Filippo Volandri è giocatore professionista dalla stagione 1997. Grande tifoso di Milan e Livorno, è rientrato questa settimana nei top 100 dopo la finale nel Challenger di San Marino, dove ha perso dal giovane interessantissimo Marco Cecchinato, che giocherà a sua volta nel torneo genovese

lia. Nello stesso anno il livornese raggiunse gli ottavi al Roland Garros e centrò il suo best ranking al numero 25 della classifica ATP. Il 5 settembre compirà 32 anni. E' reduce dalla finale persa contro la sorpresa Marco Cecchinato nell'importante Challenger di San Marino.

L'entry list di Valletta propone agli appassionati altri protagonisti importanti del circuito mondiale.

Primi fra tutti Ruben Ramirez Hidalgo, 35 anni, numero 50 del mondo nel 2006, Dustin Brown, il tedesco-giamaicano dalle trecce rasta, formidabile in doppio, protagonista nell'ultimo Wimbledon dell'eliminazione di Hewitt.

Poi lo sloveno Aljaz Bedene, che a inizio anno ha rag-

giunto le semifinali a Chennai dopo aver battuto il numero 17 del mondo Stanislav Wawrinka e anche lo stesso siciliano Marco Cecchinato, oggi numero 180 del mondo, che ha sorprendentemente battuto Volandri in finale a San Marino la settimana scorsa, è un giocatore da tenere d'occhio.

Nomi importanti anche fra gli esclusi dai primi 22 dell'entry list, Potito Starace, Alessandro Giannessi, Alessio Di Mauro e Gianluca Naso.

L'undicesima edizione dell'AON Challenger Memorial Giorgio Messina, già a un paio di settimane dal via, si presenta quindi agli appassionati promettendo spettacolo.

ENRICO CASARET



Edmil Albertone, un altro successo

PODISMO ♦ Attività molto nutrita in Liguria e Piemonte: si correrà anche il giorno di Ferragosto

## Marcia della luce a Khelifi

Albertone vince la "Monte Orsaro", Boccardo la "Avis" di Riva

Quasi trecento i partecipanti alla Marcia della luce di Chiale di Voltri, in notturna dal tunisino Mehdi Khelifi (Acquaviva Bari), abbinato alle manifestazioni su strada genovesi, che si è imposto dopo otto chilometri davanti a Corrado Ramorino (Città di Genova) e a Giuseppe Pace (Podistica Peralto). In campo femminile ha vinto la maratona Rita Broggi (Maratoneti Genovesi), atleta di casa, davanti a Susanna Scaramucci (Varazze) e a Laura Romei.

### MARCIAAVIS

Andrea Boccardo (Podistica Valpolcevera) ha vinto la Marcia Avis di Ri-

va Trigoso, una corsa su strada dal percorso accidentato ma panoramico, precedendo l'amico rivale Riccardo Cusinato (Delta Spedizioni) e Patrizio Magni (Città di Genova). In campo femminile bella affermazione di Daniela Olcese (Maratoneti Genovesi), davanti a Paola Corini (Maratoneti Tigullio).

### MONTE ORSARO

Edmil Albertone (Città di Genova) ha ripreso a dominare le scene del Basso Monferrato con il primo posto della Corsa di Monte Orsaro a Pareto (AL). Alle sue spalle Achille Faranda (Ata Acqui) e Hicham Dhimi (Nove-

se). In campo femminile dominio di Cristina Bavazzano (Novese) davanti a Susanna Scaramucci (Varazze) e Rita Marchet (Maratoneti Genovesi). Da segnalare anche il primo posto nella M60 di Alfonso Gifuni (Cambiaso Riso) e il terzo di Claudio Vassallo (Maratoneti Genovesi), mentre nella MF50 ha vinto Giovanna Moi (Delta).

### CORSE FERRAGOSTO

Il caldo e il clima vacanziero non condizionano certo le corse su strada: domani il gruppo podistico Ban-

ca D'Italia organizza la classica Camminata di San Luca di Molare (AL), con partenza alle 9. Otto chilometri nel verde, adatti a tutti, con montepremi in grado di soddisfare le più svariate esigenze.

Tra le donne vince Broggi

Scaramucci al secondo posto

### CORSA DI PIAMPALUDO

Dopodomani si corre a Sassello (Savona) la prima campestre di Piampaludo, corsa su strada dal grande fascino ambientale, in una zona di pregio naturalistico. Si parte alle 9. Premi per tutti.

[d.m.]

SPECIALE ♦ Continua il percorso di avvicinamento alla gara in programma il 29 settembre

## Caruggincursa, la prova lunga Saliscendi nel cuore di Genova

La prova lunga della Caruggincursa, di dieci chilometri, consiste in un'alternanza di tratti pianeggianti e altri in salita, che indubbiamente richiedono una saggia distribuzione delle forze, onde evitare crisi nei punti cruciali come, ad esempio, l'erta di via San Lorenzo, i saliscendi attorno a via Cairoli, lo strappo iniziale di via delle Fontane.

Domenica 29 settembre si parte alle 9 dal Porto Antico, successivamente gli atleti attraversano piazza Caricamento, porta dei Vacca, via del Campo, via San Luca, piazza Caricamento, Bigo, Magazzini del cotone, Mandraccio, via Porto Antico, piazza Raibetta, via San Lorenzo, piazza Matteotti, Palazzo Ducale, piazza De Ferrari, vico San Matteo e piazza San Matteo, piazza Campetto, via Luccoli, vico Spada, piazza del Ferro, via della Maddalena, via del Tempo

Buono, via Cairoli, vico dell'Argento, via Lomellini, piazza Foscatello, via San Luca, via al Ponte Reale, piazza Caricamento, Bigo, e inizia il secondo giro.

L'arrivo è posto all'interno del Porto Antico. La partenza della "family run", invece, avverrà alle 10.15 di fronte a Palazzo San Giorgio.

Consisterà solamente in un giro, per un totale di 5,7 chilometri.

Per informazioni e iscrizioni si può consultare il sito [www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it)

**SECONDA SETTIMANA**

**AUMENTIAMO I TEMPI DELLA CORSA**

Abbiamo "rotto il ghiaccio" con una prima settimana di allenamenti durante i quali abbiamo alternato cammino a corsa. Adesso, nella seconda settimana dedicata all'allenamento, inizieremo a aumentare gradualmente i carichi di lavoro facendo aumentare la durata della corsa. Allora inizieremo con lo schema seguente.

Si alterneranno un minuto di cammino e due di corsa per sei volte. La durata della seduta sarà di diciotto minuti, dei quali dodici di corsa.

Si seguirà tale schema almeno tre volte la settimana per giorni alterni (l'ideale sarebbe: lunedì, mercoledì e venerdì). Si seguirà il criterio (antico, ma sempre valido) della corsa sostenuta a un ritmo al quale si potrà chiacchierare tranquillamente con un'altra persona. Sarebbe interessante, inoltre, condividere l'allenamento con un'altra persona. Naturalmente il compagno/a di allenamenti dovrebbe sostenere un'andatura pari alla nostra. Sarebbe pericoloso iniziare la nostra "avventura" di training con un campione regionale di mezzofondo o con un atleta di un certo livello. ... Fondamentale è poi, d'estate, idratarsi adeguatamente e, nelle giornate particolarmente soleggiate, munirsi di un cappellino.

Se si corre il mattino, andrà fatta una colazione a base, ad esempio di fette biscottate con la marmellata, almeno un'ora e mezza prima dello sforzo.

DANILO MAZZONE