

**BASKET** ♦ La società rivierasca risente della crisi, aggravata da alcune scelte poco felici della Federazione

# Lavagna cantiere aperto Tanti nodi da sciogliere

Nicola Daneri è il nuovo allenatore al posto di Vaccaro  
Dolorosa la partenza della Principi. Difficile costruire un budget



Un cantiere ancora aperto. La Polysport Lavagna si appresta a vivere la seconda stagione di serie A3 cercando di superare il difficile momento economico, che a livello sportivo si protarrà ancora a lungo, aggravato da alcune scelte della federazione nazionale che non sembrano aver avuto a cuore le realtà "a conduzione familiare" capaci, pur nel loro relativamente piccolo, di brillare di luce propria.

A una settimana dalla ripresa degli allenamenti (primo appuntamento dell'anno mercoledì 28 agosto al Parco Tigullio) in casa biancoblu si lavora febbrilmente per cercare di trovare la quadratura del cerchio, per disputare una stagione capace di mantenere tutte le promesse effettuate a giocatrici e allenatori.

Proprio sulla panchina l'avvicendamento più eclatante, con Nicola Daneri che subentra a Vittorio Vaccaro dopo due brillanti stagioni; confermato nel ruolo di vice Marco Annigoni, a completamento di un tandem

## LA NOTA LIETA

### MINIBASKET UN VERO BOOM



In un momento particolare per il glorioso club rivierasco, da registrare una nota positiva. Si registra un boom di iscritti nel minibasket grazie all'eccellente lavoro di Eliana Carbonell e Fiorella Dal Ri, capaci con la loro bravura di calamitare bambini e bambine.

giovannissimo (49 anni in due) carico di entusiasmo e di esperienza maturata accanto ai grandi coach che negli ultimi tempi si sono accomodati alla guida di Lavagna e Spezia.

Sul fronte giocatrici, l'unica differenza sicura rispetto all'anno scorso è la partenza di Chiara Principi, approdata al piano di sopra al New Basket A-Zena. Grazie alle nuove regole è stato sufficiente (insieme alla volontà della giocatrice) versare il parametro per completare il trasferimento, che in casa Polysport non è stato indolore; non basta a capire le emozioni che ha scatenato una tipica frase dell'indimenticato Piero Peirano, storico dirigente lavagnese improvvisamente mancato poco più di un anno fa: «I soldi non giocano», e sul parquet Principi lascia un vuoto difficilmente rimpiazzabile nell'immediato.

Assieme alle "risorse umane" da mandare in campo, l'altro obiettivo della società è relativo a quelle economiche, perché la politica del contenimento dei costi è già stata praticata: quando non ci sono compensi da tagliare - le giocatrici biancoblu non ne percepiscono - anche il semplice rimborso di un'auto da Spezia a Lavagna rischia di diventare un lusso insostenibile.

Le buone notizie vengono dal basso, con la partecipazione ai campionati under 19 e under 17, quella probabile all'under 15 e under 13, e gli esordienti maschili. Prosegue infine la proficua collaborazione con Rapallo, anche se in casa Polysport non si chiude la porta in faccia a nessun sodalizio: "l'unione fa la forza" e ogni possibile aiuto è sempre ben accetto, più che mai in momenti come questi.

FEDERICO GRASSO

Chiara  
approdata  
a Genova

«I soldi  
non vanno  
in campo»

**LA SCELTA** ♦ Rinuncia alla C

## Sestri Levante passo indietro per ripartire di slancio

Conto alla rovescia. Mercoledì prossimo primo allenamento per il Centro Basket Sestri Levante sotto la guida del coach Fiorenzo Terribile. Si riparte dal campionato regionale: decisione sofferta ma necessaria per programmare un futuro sempre più importante.

«Dopo sei anni nei campionati nazionali - spiega il presidente Giacomo Conti - sempre conquistati sul campo, abbiamo deciso di fare un passo indietro. Una scelta dolorosa, ma necessaria. Un atto di responsabilità, per preservare l'eccellente lavoro svolto in quasi 40 anni di storia e per non compromettere la futura attività. C'è una crisi economica feroce, che ha messo in ginocchio tutti i settori del nostro Paese. E il mondo dell'associazionismo sportivo, soprattutto quello che in questi anni ha fatto progetti basandosi esclusivamente sulle sponsorizzazioni, è al centro di questo uragano. Numeri impietosi quelli delle società sportive che hanno chiuso i battenti. Noi ci siamo salvati da questo uragano perché abbiamo fatto progetti sulla crescita dei giovani e abbiamo fatto i passi secondo le nostre gambe. Insomma, un



Giacomo Conti

passo indietro quest'anno, per oltrepassare questo periodo ma con lo sguardo rivolto al futuro».

Un lavoro importante fatto dalla società levantina: «In sette anni, undici giovani sono diventati giocatori di categoria nazionale. Siamo una delle poche realtà in Italia che è riuscita a fare campionati nazionali utilizzando i propri ragazzi per almeno sette decimi della rosa. Numeri che parlano da soli, se non avessimo lavorato bene, non ci sarebbe stata la quantità e la qualità di questi anni».

Si riparte con un'ossatura consolidata e si sta lavorando per trattenerne un giocatore di grande livello come Luca Cantelli. Ma da parte di tutti la volontà di continuare l'avventura in questo gruppo: «Tanti ragazzi, che sono di-

ventati atleti, che hanno espresso un buon livello tecnico. Un buon gruppo, molto legato alla società. Che ha contagiato anche chi è venuto da fuori. Come il pivot livornese, globetrotter che non era mai riuscito a fare due stagioni nella stessa città. A Sestri è stato tre anni e sta pensando seriamente di fare la quarta stagione consecutiva. Questo gruppo poteva tranquillamente ricollocarsi in altre squadre, poteva continuare a fare campionati nazionali. Ha deciso invece di rimanere, in una categoria inferiore, solo per supportare la scelta della società. Sono orgoglioso di questo gruppo. Affrontiamo questo nuovo campionato regionale con molta umiltà, sapendo che è un campionato difficile e nuovo per noi. Al momento non ci diamo obiettivi, se non quello di divertirci».

«Passo  
obbligato  
e  
strategico»

«I giovani  
ci daranno  
la spinta»

**SPECIALE CARUGGINCURSA** ♦ La seconda edizione della kermesse dedicata alle donne

## Caruggintacchi si prepara ad un altro grande successo

Una bella novità dell'edizione 2012 di Caruggincursa è stata "Caruggintacchi", uno sprint di circa cento metri in prossimità dell'area del Porto Antico (esattamente al Mandraccio) riservato alle donne.

Una kermesse che vuole esaltare il ruolo della donna nello sport, e non solo. Secondo le organizzatrici la manifestazione è fatta per ricordare i mille impegni che ha la donna nella vita di tutti i giorni. Vivere in "rosa" significa anche sobbarcarsi mille cose, "correre" per impegni vari (famiglia, lavoro) magari non con calzature appropriate, ma proprio sui tacchi, che da tempo rappresentano una sorta di "feticcio" (in tutti i sensi) della femminilità.

E allora ecco una corsa che vuole ricordare quanti diritti da conquistare abbia ancora l'altra metà del cielo, come si sia ancora lontani da uno sport al femminile, malgrado tutti i

successi che le nostre donne stanno conquistando nelle discipline più disparate, in tempi purtroppo di femminicidio e altri soprusi.

La competizione, che già l'anno scorso per l'originalità della proposta ebbe una simpatica eco anche al di fuori della nostra città, si svolgerà sabato 28 settembre alle 19.

Per informazioni ci si può rivolgere al sito [www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it). Non bisogna a tutti i costi vincere, già esserci e schierarsi al via, per le signore, è comunque un bel segnale da trasmettere al mondo.

DANILO MAZZONE



**LA TERZA TAPPA DI AVVICINAMENTO**

### COMINCIARE A CORRERE

Siamo arrivati alla terza puntata per chi voglia iniziare a correre e abbia come obiettivo la preparazione della dieci chilometri "Caruggincursa". Il caldo afoso di luglio si è un po' attenuato e noi ci siamo abituati anche alla calura. Quindi, dovremmo incontrare meno difficoltà nel seguire il programma di training: occorre però idratarsi ancora e non esporsi troppo (nei limiti del possibile) al sole nelle ore centrali della giornata.

Lo schema della settimana è quello di alternare un minuto di cammino e tre di corsa per cinque volte. La durata della seduta sarà di 20 minuti, dei quali 15 di corsa.

L'ideale sarà quello di allenarsi almeno tre volte la settimana, allenandosi un giorno sì e uno no. Ad esempio lunedì, mercoledì e venerdì. Volendo, si può aggiungere un giorno (es la domenica) nel quale verrà replicato l'allenamento del venerdì.

Non ci si stancherà mai di raccomandare moderazione negli sforzi: in particolare il tratto di corsa andrà percorso a una velocità alla quale si possa continuare a parlare. Alla fine della seduta è raccomandabile eseguire esercizi di stretching (polpaccio, schiena etc) al fine di ridurre le tensioni muscolari. L'obiettivo è anche quello di diventare capace di correre almeno quaranta minuti consecutivi, ossia diventare un jogger.