

Rassegna del 18/07/2012

25/07/12	Donna Moderna	90	I segreti dei campioni	<i>Casalinuovo Flora</i>	1
18/07/12	Provincia - Pavese	38	Tansella sugli scudi a Milano Il titolo regionale Seniores è suo	...	3
18/07/12	Repubblica	62	Qui Londra, viaggio nel folle caos olimpico	<i>Franceschini Enrico</i>	4
18/07/12	Trentino	46	Intervista a Jessica Tomasi - Nel mirino di Jessica l'oro a 5 cerchi	<i>Franchin Luca</i>	6

La vita della 29enne livornese cambia l'11 agosto 2008, quando a Pechino diventa la prima italiana a ottenere l'oro olimpico nel judo. Nel 2010 ha vinto anche gli Europei. Dopo Londra, l'aspetta a settembre l'altro grande appuntamento del 2012: le nozze con l'ex judoka Orazio D'Allura. **Quante ore ti alleni alla settimana?** «34». **A quante gare partecipi in un anno?** «10». **Quante calorie consumi in ognuna?** «800». **La prima cosa che hai messo nella valigia per Londra?** «La bilancia per controllare il peso: gareggio nella categoria "57 chilogrammi"». **Quante divise usi in un anno?** «6 "judogi", si chiamano così: 3 bianchi e 3 blu».

Giulia Quintavalle



OLYCOM

Alex Schwazer



GIANCARLO COLOMBO

Nato a Vipiteno (Bz) nel 1984, è il campione olimpico in carica della 50 chilometri di marcia. Dal 2008 è fidanzato con la pattinatrice Carolina Kostner e ora ha debuttato in libreria con *Quelli che camminano* (Mondadori). **Quante ore ti alleni alla settimana?** «Dalle 25 alle 30». **Ogni giorno corri per...** «30 chilometri. Ovvero 9.000 all'anno». **E consumi...** «2.000 calorie». **Quante scarpe utilizzi in un anno?** «15 paia». **La tua bevanda da runner?** «L'acqua naturale. Ne bevo 300 millilitri per ogni ora di allenamento».



I segreti dei campioni

Cosa mangia la Vezzali quando si allena? Quanti costumi all'anno mette la Pellegrini? Quale make up usano le azzurre della ritmica? Nella carriera di uno sportivo, oltre alle gare e ai record, contano piccoli vezzi e riti portafortuna. Dieci atleti italiani ci hanno confidato i loro prima di partire per i Giochi di Londra

La chiamano l'invincibile: la 24enne veneta è l'unica nuotatrice ad avere battuto più volte il record mondiale in specialità diverse ed è stata la prima italiana a ottenere l'oro olimpico, a Pechino nel 2008. A Londra sogna di ripetersi. **Quante ore ti alleni alla settimana?** «Dalle 33 alle 36». **Quanti chilometri macini in vasca ogni giorno?** «16». **Cosa mangi prima di una gara?** «100 grammi di pasta e bevo 2 litri d'acqua». **Quanti costumi usi in un anno?** «12 in gara. In allenamento ho perso il conto». **Cosa c'è nella tua valigia per Londra?** «Il mio inseparabile cuscino per la notte. E i cuffioni DJ Nilox per isolarmi con la musica nei momenti clou».

Federica Pellegrini



Il capitano della Nazionale di volley (e della Lube Macerata), 30 anni, soprannominato dai suoi tifosi Diabolik, ha esordito in azzurro nel 2001. E da allora si è preso le sue soddisfazioni, con 6 medaglie tra Europei e World League (e il matrimonio nel 2010 con Mihaela Travica, anche lei pallavolista). **Quante ore ti alleni alla settimana?** «Non meno di 16». **Quante schiacciate tiri in un giorno?** «Tra le 30 e le 40». **E quanti palloni usi?** «In ogni allenamento ce ne sono in campo 50!». **Nella valigia per Londra non mancherà...** «La voglia di giocare una grande Olimpiade».

Cristian Savani



PH: FIORENZO GALBATI

Josefa Idem 47 anni e non sentirli. A Londra la canoista nata in Germania nel 1964, e naturalizzata italiana, sarà la prima donna a partecipare all'ottava Olimpiade consecutiva. Ha vinto 38 medaglie in tutta la sua carriera. **Quante ore ti alleni alla settimana?** «48: 8 al giorno per 6 giorni, esclusa la domenica». **Quanto pesa la tua canoa?** «12 chili». **Ogni giorno per quanti chilometri voghi?** «Dai 10 ai 20». **Il tuo "strappo" goloso?** «Ogni 6 settimane mangio una pizza con mio marito Guglielmo e i miei figli Janek e Jonas». **Quanta crema solare usi?** «Un barattolo, protezione 30, ogni sette giorni».



Marco Galiazzo Per tutti è il Robin Hood di Padova, dove è nato nel 1983. Nel 2004, ad Atene, ha vinto l'oro nel tiro con l'arco. È aviare capo dell'Aeronautica militare. **Quante ore ti alleni alla settimana?** «Almeno 20». **Quante frecce scocchi al giorno?** «In media 150-200». **Quanto pesa il tuo arco?** «3,2 chili. Tengo lo stesso fino a quando mi accorgo che qualcosa non va». **Quante frecce porterai a Londra?** «24. Sono quelle "da gara" che seleziono dopo centinaia di prove». **Cosa bevi in pedana?** «Mezzo litro d'acqua con sali minerali».

Alessandra Sensini

Nel 1982, a 12 anni, è salita per la prima volta su una tavola da windsurf. E non è più scesa. Quella di Londra è la sua sesta Olimpiade. A Pechino nel 2008 si è aggiudicata l'argento. **Quante ore ti alleni al giorno?** «2 a terra e 2 in mare». **Quante calorie consumi in una gara?** «1.000». **Quanto pesa la tua tavola?** «Quasi 6 chili». **Cosa c'è nella valigia per Londra?** «Tutti i regali dei tifosi: li porto a ogni Olimpiade». **Qual è l'accessorio di cui non puoi fare a meno?** «Le creme solari per corpo e capelli. Ne uso 4 confezioni al mese».



Filippo Magnini

Classe 1982, è il re dello stile libero. In bacheca ha medaglie europee, mondiali e olimpiche. Ha conquistato persino la tv (quanto era bravo, nel 2008, da inviato all'Isola dei famosi...). E il cuore di Federica Pellegrini. **Quante ore ti alleni alla settimana?** «36, tra preparazione e piscina». **A quante competizioni partecipi in un anno?** «10. E in ognuna gareggio nei 100 e 200 metri stile libero, e nella staffetta 4x100». **Quanti occhiali usi in un anno?** «4: li metto specchiati nelle gare all'aperto». **Il numero portafortuna?** «Ne ho due: 48 e 12. È il tempo, 48 secondi e 12 centesimi, con cui ho vinto il primo Mondiale nel 2005».

Valentina Vezzali

A 38 anni è la donna dei record: nel fioretto individuale ha conquistato 14 titoli nazionali, 14 Coppe del mondo, 6 ori mondiali e 3 ori olimpici consecutivi (2000, 2004 e 2008). E a Londra, dove è la portabandiera italiana, vuole il quarto. **Quanto ti alleni?** «4 ore al giorno». **Quante scarpe usi?** «Un paio ogni 20 giorni». **E quanti fioretti?** «In gara 5 e rompo 15 lame in un anno». **Cosa mangi?** «Pasta in bianco tutti i giorni: 80 grammi con filo d'olio e parmigiano». **Nella valigia per Londra c'è...** «La crema per le gambe. Ne uso un flacone a settimana».



Elisa Blanchi

A 24 anni, è una delle veterane delle "farfalle", le azzurre della ginnastica ritmica. Ha già disputato due Olimpiadi e vinto 97 medaglie. **Quante ore ti alleni alla settimana?** «40». **E quante al giorno ne dedichi agli esercizi con nastri e cerchi?** «In media 4». **Quanti body cambi?** «Almeno 2 per competizione. Su quelli per Londra ci sono 5.000 cristalli Swarovski». **Qual è il tuo trucco preferito?** «Il rimmel per gli occhi e la lacca per i capelli. In un mese faccio fuori una confezione di ciascuno». **E le forcine?** «Ne uso 100 all'anno, ma nelle gare importanti metto sempre le stesse per scaramanzia».



FLORA CASALINUOVO
GIORNALISTA. SCRIVETELE
A ATTUALITA@MONDADORI.IT

Tansella sugli scudi a Milano Il titolo regionale Seniores è suo

► PAVIA

Bella vittoria di Francesca Tansella del Dlf Voghera che con 597 punti ha conquistato il titolo di campionessa regionale seniores di tiro con l'arco per la specialità olimpica sulla distanza dei 70 metri nella gara disputata a Milano.

Nella sfida uno contro uno, invece, l'arciere vogherese ha perso in semifinale e poi anche nella finalina, terminando così giù dal podio, in quarta posizione. Il compagno di squadra Massimo Elentri ha concluso al quinto posto la gara "tutti contro tutti" ed è terminato addirittura ottavo nella gara uno contro uno nel campionato lombardo seniores sui 70 metri. Nella gara seniores occorre segnalare anche il 24esimo posto conquistato da Arturo Zancan degli Arcieri Minerva e il 25esimo posto del compagno di squadra Stefano Tronconi. Nella gara riservata ai master arco olimpico Paolo Cammarata (Arcieri Minerva) chiude al quarto posto mentre Quintino Tromboni (Cus Pavia) è settimo. Sia Tronconi che Cammarata non si sono qualificati per la prova uno contro uno.



Qui Londra, viaggio nel folle caos olimpico

Città e aeroporti in tilt, falle nella sicurezza e i bus si perdono: pessimo inizio

Quasi raddoppiati i prezzi degli hotel Nelle strade corsie preferenziali per Vip: 50 km di coda

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

LONDRA
Treni, aerei ed automobili. Scegliete qualsiasi mezzo di trasporto, mail risultato è lo stesso: arrivare alle Olimpiadi è un problema. Lo sbarco ufficiale di atleti, dirigenti e giornalisti ai Giochi, cominciato ieri, si arena in un mare di difficoltà. Gli aerei perdono i bagagli. Gli autobus si perdono per strada. I treni viaggiano in orario, è già qualcosa per Londra, ma posso testimoniare che ce ne vogliono tre (più un pezzo di strada a piedi) per arrivare al Media Centre del nuovo Parco Olimpico, perlomeno da casa mia. Intanto si scopre che gli alberghi hanno raddoppiato i prezzi (quasi 200 sterline, circa 240 euro, il costo medio per una camera) rispetto a un anno fa e ci si domanda se i turisti verranno lo stesso, mentre il capo della polizia privata che doveva proteggerci dal terrorismo ammette in parlamento la debacle della sua azienda: «Non ce l'abbiamo fatta, è una profonda umiliazione». Possibile che gli inglesi, con la loro reputazione di grandi organizzatori (l'intero Impero Britannico era amministrato da soltanto 22 mila persone), si rivelino approssimativi e confusionari come certi popoli (non facciamo nomi) del Mediterraneo?

«Benvenuto», dice il soldato Ryan, 35° reggimento fanteria,

tornato dalla guerra in Afghanistan, dopo avermi fatto passare attraverso il metal detector all'ingresso del Parco Olimpico riservato ai giornalisti. Qui dovevano esserci le guardie private del G4s, l'agenzia di sicurezza più grande del mondo, ma i suoi capi non sono riusciti ad arruolarne (tantomeno ad addestrarne, si teme) abbastanza: perciò l'amministratore delegato Ben Buckles è andato a fare mea culpa alla camera dei Comuni (la sua azienda ha perso 50 dei 300 milioni di sterline dell'appalto, altri 200 milioni li ha persi in borsa, ora è probabile che lui perderà il posto). Così entrare ai Giochi dà l'impressione di entrare in caserma: sono presidiati da migliaia di militari in uniforme. Ma in treno, con il metrò, se uno staggia a Londra, almeno così arriva. L'impresa, per chi viene da lontano, è più complessa.

La squadra di vela australiana, appena sbarcata all'aeroporto di Heathrow, ha scoperto di avere perso le vele: le avevano dirottate per errore a un altro nastro di consegna bagagli, ci sono volute due ore per recuperarle. L'attesa non è finita lì: saliti sul loro bus con un bel Vip scritto sulle fiancate, i «canguri» si sono presto resi conto che l'autista non conosceva la strada. «Scusate, non sono di Londra, e questo è il mio primo giorno di lavoro», si è giustificato il poveretto. «Quattro ore a zozzo per arrivare al Parco Olimpico», twitta Kerron Clement, ostacolista della nazionale di Down Under, come gli australiani chiamano la propria nazione, «la prima impressione di Londra non è buona». Un'eccezione? Niente affatto: il bus

con gli atleti americani ha impiegato altrettanto, quando normalmente dovrebbero bastare 50 minuti. L'autista era anche in quel caso un novellino e in più il navigatore satellitare funzionava male, probabilmente li stava portando a Nottingham. «Abbiamo visto il Big Ben, la cattedrale di Westminster e il Tower Bridge, prima di arrivare a destinazione», si lamenta uno dei passeggeri a fine viaggio. «E non siete contenti? — scherza il sindaco Boris Johnson — di solito si paga per un tour della città». Ma nessuno ride.

I più scontenti, tuttavia, non c'entrano con i Giochi. Sono entrate in funzione le corsie preferenziali riservate al traffico dei Vip olimpici e i londinesi si sono ritrovati chiusi in un ingorgo che a un certo punto era lungo 50 chilometri (non un errore di stampa: la tangenziale che corre intorno alla capitale è lunga 300). Le autorità, oltretutto, hanno dimenticato di informare la popolazione che durante le Olimpiadi le corsie riservate a bus e taxi sono aperte anche al traffico normale: sicché in certe strade la gente non sa più dove andare (a destra non si può, è per i bus, a sinistra nemmeno, è per gli olimpionici). In compenso, al Media Centre ci sono un centro massaggi (a offerta libera) e un barbiere (gratuito) riservati ai giornalisti, per non parlare del ristorante da 5 mila posti con tutte le gastronomie del pianeta al Villaggio Olimpico. Speriamo che, se va avanti di questo passo, non ci venga il torcicollo o il mal di pancia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Liu Xiang a Dusseldorf

Il campione olimpico cinese dei 110 hs Liu Xiang ha lasciato Londra per il clima rigido. Meglio Dusseldorf, in Germania, per allenarsi: il clima è più mite.



Gareggia incinta

Nur Mohamed Suryani Taibi (foto) potrebbe essere la prima atleta olimpica a gareggiare all'ottavo mese di gravidanza. La ragazza, che rappresenta la Malesia nell'Air Rifle (tiro), ha scoperto la gravidanza due giorni prima delle qualifiche.



Allarme smog

Dopo Pechino, anche a Londra, è allarme smog. Lo denuncia la British Lung Foundation: "gli atleti rischiano infiammazioni delle vie respiratorie". Qui ogni anno più di 4mila morti per malattie da inquinamento.

Biglietti invenduti

A dieci giorni dall'inizio dei Giochi, sono ancora 700 mila i biglietti invenduti. È quanto afferma il capo del comitato organizzatore Sebastián Coe. Il maggiore numero di ticket disponibili, 250 mila, riguarda il torneo di calcio.

Nel mirino di Jessica l'oro a 5 cerchi

Tiro con l'arco: dopo il titolo iridato a squadre l'atleta trentina punta in alto

“Questo sport mi ha preso già a nove anni lo amo viaggiare: grazie al tiro con l'arco ho avuto la possibilità di girare molto Londra? La adoro

“Gareggerò finché posso poi ci darò dentro con gli studi: sono iscritta a Trento alla facoltà di ingegneria dell'ambiente Altra passione: lo squash

“Emozionata? Certo che lo sono, si tratta pur sempre della mia prima Olimpiade Insidia vento: a Londra difficile da interpretare

di Luca Franchini

► TRENTO

Il sogno iridato lo ha già realizzato l'anno scorso, infilandosi al collo l'oro a squadre ai Mondiali di Torino. Ora, però, ce n'è un altro da rincorrere, questa volta a cinque cerchi. Jessica Tomasi, 26enne di Baselga di Piné, è rientrata ieri da uno stage d'allenamento a Torino e il 22 luglio spiccherà il volo per Londra: il 27 luglio entrerà nello storico stadio del cricket, il Lord's Cricket Ground di Londra, dove si affronteranno le 12 migliori squadre e i 64 migliori arcieri nelle prove "team" ed "individuale" del tiro con l'arco.

Jessica, che difende i colori dell'Areonautica Militare e della Compagnia Arcieri di Piné, prenderà parte ad entrambe le prove, sognando uno storico bis dopo il successo iridato del 2011. «Intanto è già una soddisfazione esserci», spiega Jessica -. Ho avuto la conferma della convocazione solamente il 28 giugno e fino al giorno precedente ho dovuto conquistarmi il posto in una lunga serie di gare di selezione. Mi sono preparata al massimo e, per questo, voglio ringraziare la mia società, che mi ha seguito e supportato».

Per lei sarà la prima Olimpiade, con le emozioni tipiche del caso.

«La prima Olimpiade penso sia emozionante per tutti, ma capirò quello che vuol dire solamente quando arriverò a Londra. A dire il vero, ci sono già stata lo scorso anno in occasione della gara preolimpica e già allora fu emozionante. Come test, a livello agonistico, fu interessante, anche se per nulla facile».

Specialmente per le particolari condizioni del campo gara...

«A Londra le condizioni meteo cambiano spesso ed anche nello stadio olimpico c'è un vento difficile da interpretare, che cambia continuamente direzione. Le previsioni per i giorni di gara non sono delle migliori, ma siamo pronte a tutto».

Com'è nata la passione per il tiro con l'arco?

«E' nata presto, all'età di nove anni. In famiglia c'era mia cugina che praticava questa disciplina e me ne sono innamorata anch'io, vuoi perché sono subito arrivati i risultati, vuoi perché è uno sport che mi ha dato la possibilità di viaggiare molto. Ed io amo viaggiare».

Qual è stata la città che più l'ha colpita?

«Potrà sembrare banale, ma dico Londra. Ci sono stata per la prima volta lo scorso anno e mi ha davvero colpita: una città pulitissima, ottimamente servita dai mezzi di trasporto, ricca di musei. Vivevo il mito di una Londra metropolitana e grigia, ma ne ho visto un volto molto diverso».

Come si allena un arciere?

«L'impegno, per una atleta professionista come me, è quotidiano, con doppia seduta al mattino e al pomeriggio. L'allenamento si divide tra parte tecnica sul campo e preparazione fisica, che prevede corsa, pesi ed esercizi con gli elastici. Il carico fisico, però, non deve essere eccessivo, perché dobbiamo conservare una certa sensibilità nel tiro. Inoltre, siamo seguiti anche da uno psicologo, perché equilibrio e concentrazione sono fondamentali».

Quella del tiro con l'arco è una specialità "povera"?

«Io ho la fortuna di essere nel gruppo sportivo dell'Areonautica Militare e per i prossimi quattro anni (visto il contratto quadriennale, che poi potrebbe tramutarsi in servizio permanente) ho delle garanzie anche a livello economico. Per uno sportivo non è cosa da poco».

Non si può pensare sola-



mente al tiro con l'arco...

«Finché mi sarà permesso lo praticherò, ma parallelamente sto studiando all'università di ingegneria dell'ambiente e del territorio a Trento».

Lo scorso anno a Torino ha vinto il titolo Mondiale: l'Italia, quindi, parte favorita?

«E' difficile parlare di favoriti nel tiro con l'arco, forse la squadra da battere è la Corea. Noi andiamo a Londra con le migliori intenzioni, cercando di centrare il massimo risultato e... sperando che sia quello di Torino».

Come squadra avete qualche gesto scaramantico?

«Abbiamo un urlo di incoraggiamento, che però cambiamo di gara in gara. Per Londra dobbiamo ancora scegliere. Decideremo là».

Arco a parte, ha anche altre passioni?

«Adoro giocare a squash e coltivo l'hobby della fotografia».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

I GIOCHI DI JESSICA

Qualificazioni: la pinetana subito in gara il 27 luglio

Jessica Tomasi è nata a Trento il 3 luglio 1986 e vive a Baselga di Piné. Difende i colori dell'Aeronautica Militare e della Compagnia Arcieri Piné, società nella quale è cresciuta. Allenata da Aldo Maccarinelli, Jessica ha conquistato il pass olimpico (ufficializzato solamente il mese

scorso) grazie all'oro nella prova a squadre ai Mondiali di Torino nel 2011 e vanta anche diversi risultati in gare di Coppa del Mondo e nelle massime competizioni europee: 17esima nell'individuale e bronzo a squadre agli Europei di Rovereto nel 2010, nona (individuale) e

settima (a squadre) in Coppa del Mondo a Porec nel 2011 e ancora settima a squadre in Coppa del Mondo ad Antalya, sempre nel 2011. La gara olimpica di tiro con l'arco, individuale e a squadre, è in programma venerdì 27 luglio (qualificazioni) e domenica 29 luglio (fasi finali). (I.f.)

