

CICLISMO

E' tempo di feste di fine stagione Si parte con Mtb e Mincio Chiese

Domani doppio appuntamento: alle ore 15.30 a San Benedetto Po la premiazione dei protagonisti delle ruote grasse. E alle 19 a Ceresara fari sulla squadra gialloblù

MANTOVA Chiusa la parentesi strada e mtb, rimane ancora aperta quella del ciclocross con l'appuntamento dell'8 dicembre a Rivalta sul Mincio. Ora il comitato provinciale dell'Fci è pronto per chiamare a raccolta dirigenti di società, tecnici e atleti per i tradizionali momenti di festa di fine stagione. Domani alle ore 15.30, a San Benedetto Po nell'affascinante ed accogliente cornice della sala centrale della Biblioteca Monistica del Polirone, si svolgerà il primo dei due appuntamenti posti in calendario. Protagonisti di questa vetrina, allestita con la preziosa collaborazione del Chero Piping Team Sfrenati, saranno gli specialisti delle ruote grasse che hanno avuto nel corso della stagione quale punto di riferimento del Comitato provinciale Fci, **Luca Penitenti**, responsabile del settore fuoristrada nonché direttore di corsa nazionale ed internazionale per l'mtb. Nel corso della festa, alla quale prenderanno parte anche le autorità istituzionali locali, i responsabili dell'Avis provinciale ed il campione delle due ruote **Mirko Maestri** della Polti Kometa, medaglia d'oro agli Europei nella staffetta mista a cronometro. Nel corso della manifestazione saranno premiati i protagonisti della stagione 2024 dai campioni provinciali di tutte le cate-

Alcuni giovani bikers prima della partenza di una gara



gorie a quelli, tra i Giovanissimi, dello Junior Cup Mtb Avis 2024. In più saranno assegnati riconoscimenti per meriti sportivi. Qualche ora più tardi, a Ceresara si terrà a partire dalle 19 la festa di fine stagione del Mincio

Chiese. L'appuntamento si terrà, con la partecipazione nel ruolo di ospite d'onore dell'ex campionessa italiana elite, **Giada Borgato**, nel padiglione dell'area feste. Il team del presidente **Guido Morelli** anche

quest'anno con le sue tre formazioni ha ottenuto brillanti risultati e la festa vuole essere un momento per ringraziare tutti quanti hanno lavorato per il prestigio del sodalizio.

Paolo Biondo

APNEA - LA PREPARAZIONE PER IL 2025

RIVALTA Il mese scorso ha vinto due bronzi ai Mondiali di apnea in Grecia (assetto costante con monopinna e con pinne), dopo i due titoli italiani, e ora prosegue la sua preparazione per la nuova stagione. **Davide Carrera**, 48enne apneista pluricampione del mondo - piemontese ma spagnolo d'adozione - la scorsa settimana è stato a Rivalta sul Mincio per alcuni allenamenti con il suo personal trainer e posturologo **Aaron Marco Ongari**, nella palestra "Il Pero Sport & Fitness". «Devo fare del lavoro in presenza - racconta in un momento di pausa - per correggere la postura e per farmi spiegare alcuni allenamenti nuovi per quest'anno, poi sono andato a trovare alcuni parenti a San Gervasio Bresciano perché mio padre, che è mancato l'anno scorso, era di quelle zone». Giornate tra sport e famiglia quindi per Carrera, che punta forte sul 2025: «Nessuna gara indoor in inverno, invece a luglio avrò il "Vertical Blue" alle Bahamas e poi campionati italiani e iridati. Inoltre c'è sempre la volontà di provare a battere il record mondiale. Ci sto lavorando da anni, siamo vicini, ma bisogna preparare nel dettaglio tutti i vari aspetti. Anche il lato mistico e spirituale è importante nell'apnea; infatti, ho viaggiato in India per

Carrera: "Obiettivo Italiani e Mondiali"

Il pluricampione si è allenato a Rivalta con il personal trainer virgiliano Ongari



Carrera al lavoro per la nuova stagione a Rivalta con il dott. Ongari

approfondire questo aspetto. Lo yoga o la meditazione sono fondamentali a livello mentale per vincere le paure limitanti

che non ti permettono di raggiungere i risultati. Il lavoro fisico aiuta, ma come dicevano i monaci benedettini: "Ora et

labora". Per costruire un record servono tanti "mattoni" e uno di questi è curare il lato spirituale». Da pochi mesi Carrera ha iniziato a collaborare con il professionista virgiliano Ongari: «E' una preparazione fisica, ma anche di raffinatezza, equilibrio e sensibilità sul corpo. Inoltre fa un lavoro, come dico io, di "mindfulness" in palestra». La partnership è cominciata alla grande... «Non pensavo di vincere due titoli italiani, con record del mondo in acqua dolce, e due bronzi iridati nel giro di un mese. Ero reduce da un'estate in cui non avevo dormito molto, a causa di problemi familiari e sentimentali, e riposare è essenziale. Quindi sono molto contento. Comunque i record sono anche un modo per avvicinare le persone, soprattutto i più giovani, al nostro sport e insegnar loro a portare rispetto alla natura e all'ambiente. Questo è il mio messaggio. E dato che si viaggia molto per le competizioni, se ci fosse qualche sponsor con a cuore queste tematiche, ben venga». (cri)

RUGBY UNDER 20

Viadana, il pilone Bruno Vallesi con gli Azzurrini per la sfida alla Francia

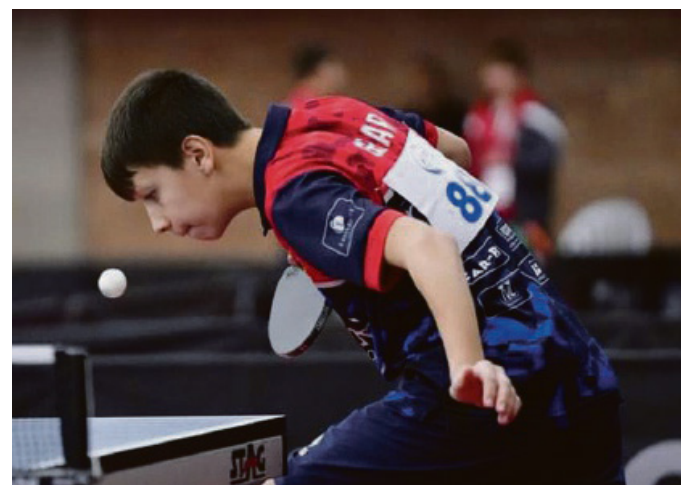


Bruno Vallesi del Rugby Viadana

SILEA (Tv) Con il raduno iniziato lunedì al BW Titian Inn di Silea (Tv), sede abituale della squadra durante il Sei Nazioni di categoria, la Nazionale Maschile U20 affidata a Roberto Santamaria e agli assistenti Andrea Marcato e Alessandro Lodi ha inaugurato la stagione internazionale 2024/25. Obiettivo ravvicinato, il match contro i pari età della Francia che domani, sul terreno dello "Stade Pierre Camou" del Centro Nazionale FFR di Marcoussis, metterà il gruppo degli Azzurrini di fronte al primo test sul campo, in un'agenda di avvicinamento verso il Sei Nazioni che conferma anche l'ormai tradizionale visita pre-natalizia di Dublino alla selezione irlandese. Lo staff ha convocato per l'occasione un gruppo di 26 atleti classe 2005 e 2006, con l'aggiunta di otto invitati delle stesse due annate. Tra questi il pilone classe 2005, di origine italo-argentina, del Rugby Viadana **Bruno Vallesi**. Il Captain's Run di oggi anticipa di 24 ore il kick-off dell'attesa partita con i transalpini, in agenda domani alle 14, quindi domenica il rientro verso l'Italia che chiude lo stage. «E' iniziato il percorso di costruzione di un gruppo nuovo per larghissima parte - commenta il responsabile tecnico Roberto Santamaria - Alcuni ragazzi del 2005 sono già stati parte della rosa tra Sei Nazioni e Mondiale nel 2024: a loro il compito di traghettare i nuovi nell'ambiente e nella consapevolezza di cosa significa indossare la maglia di questa Nazionale».

TENNIS TAVOLO U13/U15

Brunetti, il moldavo Robert Graur in gara al Wtt Contender di Lignano Sabbiadoro



CASTEL GOFFREDO **Robert Graur** (in foto) della Brunetti Castel Goffredo sarà in gara al WTT Youth Contender a Lignano Sabbiadoro. Il talento castellano gareggerà per la nazionale giovanile moldava e sarà presente per le gare di singolo maschile Under 13 e Under 15.

Questi gli impegni nel weekend dei giovani della Brunetti: domani alle ore 18.30 la

D1 maschile sarà a Montichiari, mentre alle 18 la B2 Maschile affronta a Trento l'Uds Villanzano Cassa di Trento. Domenica fari sulla D2. Il team maschile alle 10 ospita nel derby il San Lazzaro Mantova. Sempre alle 10 la D2 "C" maschile affronta al PalaMazzi l'Open House Brescia "A". La D3 sfida l'Asola "A" e la C2, alle 10, è a Mazzano in casa del Marco Polo "B".