

Giochi Paralimpici

L'atleta veronese pronta alla grande sfida in Russia

1970

FRANCESCA PORCELLATO
È NATA IL 5 SETTEMBRE 1970



2010

NEL 2010 HA VINTO
LA MEDAGLIA D'ORO A VANCOUVER



CHE BRIVIDI. La Porcellato a Sochi per sognare ancora: farà tre gare, il debutto è previsto per domenica prossima



Francesca Porcellato è partita per Sochi dove nei prossimi giorni cercherà di confermarsi più che mai "rossa volante". E per farlo, ha chiesto l'aiuto della Ferrari. Meglio di così...

Ecco la «Rossa delle nevi» Francesca va in... Ferrari

«La mia slitta era troppo pesante e così è passata sotto gli occhi degli ingegneri di Maranello. Ho già fatto 8 Olimpiadi ma l'emozione è sempre grande»

Maria Cristina Caccia

«Non c'è otto senza nove», potremmo affermare, parafrasando il detto popolare perché ben si adatta alla prossima avventura di Francesca Porcellato che, dal 7 al 16 marzo, sfrecherà sulle piste innevate delle montagne di Sochi sede delle imminenti Paralimpiadi Invernali. «Ho fatto un mese in Val Ridanna, a Vipiteno, in ritiro preparatorio con la Nazionale» - afferma la Porcellato - e ormai siamo pronti». Francesca affronterà tre gare: il 9, il 12 e il 16 marzo, rispettivamente 10, 1 (prova Sprint) e 5 chilometri. E racconta: «Non ho particolari aspettative perché è tutto molto variabile. Le condizioni meteo possono cambiare da un momento all'altro, così come la fortuna può decidere di modificarsi a proprio piacimento».

E aggiunge: «Sono abbastan-

za tesa, mi sento come se fosse la mia prima volta alle Olimpiadi e, invece, ne ho già vissute ben otto. Fisicamente sono in forma e, dal punto di vista tecnico, ho seguito una buona preparazione e sento di non aver trascurato nulla». E continua: «La fase di allenamento è iniziata nel 2012 con gare di handbike, per il potenziamento aerobico e muscolare, poi sono stata in Germania, a Oberhof, nel Tunnel innevato artificiale e poi ho affrontato due Coppe del mondo, la prima in Germania, e la successiva in Canada, a Canmore, dove ho vinto due Argenti, nella prova Sprint e nella 10 chilometri per tornare, il mese scorso, di nuovo in terra tedesca. Ventiquattro mesi di grande attesa e, ora, finalmente, conto i giorni».

Mai come in questa occasione, Francesca si può definire «una Rossa tra le nevi»: infatti, la slitta dell'atleta è passata

sotto l'occhio «clinico» degli ingegneri di Maranello per un «make-up» del tutto particolare. «La mia slitta era abbastanza pesante - sostiene Francesca - e solo la tecnologia messa a punto dalla casa Ferrari avrebbe potuto migliorarne il potenziale prestazionale. L'intervento è stato fatto con l'obiettivo di alleggerirla: il peso è diminuito del 20% e la slitta è stata rivestita in carbonio e compattata in unico modulo. Queste piccole modifiche la rendono molto più stabile».

Francesca è serena. La competizione fa parte del suo lavoro, come ci ha raccontato. «Competere è il senso della mia attività agonistica che vivo sempre con grande emozione. Oltre al valore prettamente sportivo - afferma Francesca - attribuisco ad ogni gara anche un valore umano. In questi mesi, lungo il percorso fatto di allenamenti, pause, prove, sacrifici e divertimento



Il sorriso di Francesca è il biglietto da visita per Sochi 2014

«Per me, ogni gara ha un valore sportivo e umano. Comunque vada, ti aiuta a crescere e maturare...»

ho vissuto esperienze intense, ho incontrato molte persone, alcune positive altre meno, ma fa parte del gioco. Si gareg-

gia, certo, ma io aggiungerei anche «si cresce» ogni volta un po' di più ed è questo che mi appassiona e mi impedisce di smettere». Francesca, terminate le gare, rientrerà in Italia, portando con sé un piccolo sogno. «Vorrei fare una vacanza per rilassarmi, anche se non per molto perché voglio subito salire sulla mia handbike». La pagina bianca di «Sochi 2014» sta per essere scritta sul libro di Francesca, con l'augurio di un finale da trionfo. ●

Mountain bike

Domenica la Granfondo a Bardolino



La Granfondo a Bardolino

La stagione del mountain biking veronese inizia domenica con la granfondo Bardolino bike, organizzata da Asd Giomas. La terza edizione della manifestazione, conferma la bellezza della zona di partenza e d'arrivo in riva al lago di Garda, nel parco di Villa Carrara, che già ospita le più importanti manifestazioni organizzate a Bardolino.

Nel parco si troveranno la tensostruttura per il pasta party e la logistica, l'area team, la zona del lavaggio bici e le docce. Fra gli atleti attesi saranno presenti molti dei più forti team nazionali, il Bianchi, Trek selle San Marco, Olympia e Scott e i due team veronesi Uci, Xc Focus Italy, con i fratelli Fabian e Lisa Rabenstainer, appena rientrati dal ritiro in azzurro a Barletta e Andrea Righettini che per più di un mese ha svolto la preparazione in Colombia, il neonato Bottecchia Factory Team, con Davide Finetto, Nicola Risatti, Efram Bonelli e i due acquisti, Alberto Rossi e Kevin Filippozzi. Il via ai primi 500 biker sarà alle 9,45 e gli altri, a scaglioni di 400 a 5 minuti l'uno dall'altro, per permettere al gruppo di sfilarsi prima di arrivare alle strettoie e alle salite più impegnative. Il percorso, è di 42 chilometri e dopo l'avvio nel parco Villa Carrara si arriverà alla provinciale, attraverso la quale, in un paio di chilometri i biker giungeranno in via Costabella al primo panorama sul lago e di lì a poco inizieranno gli sterrati. **PS.**

Vela giovanile

In aprile la settimana mondiale



Alessandra Sensini

I circoli velici dell'Alto Garda, hanno in calendario come primo evento internazionale del 2014 la seconda Settimana Mondiale della Vela Giovanile, nei 10 giorni che precedono Pasqua. La manifestazione è dedicata ai giovanissimi da 9 a 18 anni con la partecipazione di 1.750 velisti da 40 nazioni. Inaugurerà le regate, dall'11 al 13 aprile, il doppio propedeutico all'acrobatica classe olimpica 49er, il 29er, al Circolo Vela Arco e impegnato nell'organizzare la 3° 29er Easter Regatta; attesi 100 equipaggi.

Dal 14 al 20 aprile timonieri singoli impegnati in due classi diverse e in due eventi paralleli: al Circolo Surf Torbole il windsurf giovanile sarà coinvolto per il 3° Meeting Techno 293, classe propedeutica all'olimpica RS:X, in cui l'Italia ha sempre primeggiato e rappresentato un riferimento di eccellenza, grazie anche all'olimpionica Alessandra Sensini, che ha creato un movimento giovanile degno delle sue incredibili vittorie. Alla Fraglia Vela Riva tornerà il 32° Meeting Garda Optimist, la più grande regata monoclasse al mondo, certificata Guinness World Records con 1.200 timonieri sul piccolo Optimist. La regata dei record, associa il numero di partecipanti al numero di nazioni, che oscilla tra 30 e 40.

Conclude la Settimana il singolo Europa, 23-25 aprile, al Circolo Vela Torbole per il 16° Torbole Europe Meeting con 200 imbarcazioni. **LB.**

ARTI MARZIALI. Sabato 8 e domenica 9 al Gavagnin si svolgono i campionati nazionali sia individuali che a squadre

Kendo, Verona vuole colorarsi d'oro

Filippi (Cus): «Vogliamo arrivare nei primi tre posti, con una buona strategia e un pizzico di fortuna...»

Luca Mazzara

Arrivano a Verona i campionati italiani assoluti di kendo, in programma il prossimo weekend in città. Ci saranno i migliori specialisti di questa particolare arte marziale giapponese, in arrivo da tutta la nazione con gli atleti scaligeri pronti a combattere per raggiungere risultati importanti.

Il kendo veronese infatti negli ultimi anni è riuscito a diventare tra i più competitivi in Italia, grazie al Cus Verona e ai suoi portacolori, con il sogno di essere protagonisti anche davanti al pubblico di casa. I campionati nazionali 2014 si terranno sabato prossimo, 8 marzo, per le gare individuali, e domenica 9, per quelle a squadre, al palasport Gavagnin di via Montelungo 3 con inizio alle 9.30.

Agli incontri sono stati ammessi squadre ed atleti che già hanno superato una selezione di qualificazione in precedenti competizioni e si dividono

in: gara individuale maschile, con circa 70 atleti a contendersi i titoli; saranno 25 invece le concorrenti della gara femminile, mentre nella competizione a squadre open scenderanno in campo 16 formazioni da 5 elementi ciascuna più 2 riserve, per un totale di 112 atleti.

In gara ci saranno tutti i più forti atleti italiani; i protagonisti della squadra nazionale selezionata per i campionati europei di kendo che si terranno a Clermont-Ferrand in Francia ad aprile, tra cui compaiono ben tre atleti scaligeri: Christian Filippi, Giacomo Pezzo e Serena Ricciuti. «La squadra



Christian Filippi, uno dei tre veronesi convocati in azzurro

che rappresenterà Verona ai campionati può considerarsi davvero solida», commenta Filippi, atleta del Cus Verona ma anche tecnico della nazionale juniores, «viene dal terzo posto dello scorso anno e dai due argenti individuali, il mio nella gara maschile e quello di Serena Ricciuti in quella femminile». Ci saranno quindi ben tre nazionali titolari, oltre a Filippi e la Ricciuti c'è anche Giacomo Pezzo, ma completano la squadra Jacopo Garzonio e Daniel Turner, senza dimenticare Igor Novelli e Andrea Zarnardi come riserve.

«Il kendo è in continuo e veloce sviluppo negli ultimi anni, e anche il Cus Verona come diverse altre squadre sta subendo un notevole cambio generazionale», prosegue il tecnico

scaligero, «quest'anno ho deciso di puntare ancora su una squadra di esperienza perché i giovani promettenti in forza alla nostra società hanno bisogno almeno di un altro anno di esperienza per un torneo così prestigioso. Puntiamo quindi ad una gara cinica e condotta in modo vincente basandosi proprio sulla strategia di combattimento, là dove poche squadre sono realmente preparate». L'obiettivo per la formazione veronese rimane quello di salire sul podio.

«Vogliamo arrivare nei primi tre posti. Ci sono attualmente un paio di squadre che sulla carta sono concretamente superiori a noi, chissà, con una buona strategia e un pizzico di fortuna potremmo anche conquistare l'oro». ●