

GLI AVVENIMENTI SPORTIVI

A 23 GIORNI DA AUSTRIA - ITALIA

Il torneo a venti squadre nemico n. 1 della Nazionale

Anche per Vienna la preparazione "azzurra", sarà affrettata e convulsa, essendo imminenti gli incontri-chiave del campionato



Una formidabile «spaccata» della pattinatrice cecoslovacca AJA VRZANOVA, che sta ottenendo brillanti affermazioni al torneo internazionale di Londra di pattinaggio sul ghiaccio.

Protesta di Pretti contro Tiberio Mitri

L'organizzatore Francesco Pretti ha protestato - informa l'ARI - presso la FPI perché il campione d'Europa Tiberio Mitri non ha rispettato l'impegno di disputare il derby con i Milandini nella seconda decade del corrente mese.

REMO

Le rivalità fra gli «azzurri»

Sinceramente questa situazione ci preoccupa. Pensate a Fattori e ad Annovazzi, compagni di linea nella mediana della nazionale, e «terribili» avversari nel derby milanese del 10 marzo. Pensate a Bertuccielli e Giovannini, a Parola e Amadei, a Lorenzi e Muccinelli, che si presenteranno all'ultimo round «azzurro», immediatamente dopo il derby con i bianchi milanesi.

ZATOPEK RACCONTA LA SUA VITA

Il segreto delle mie vittorie è nell'allenamento di tutti i giorni

Lo scrupoloso regime di preparazione - Più di 15 Km. al giorno - Il corridore riposa un po' solo alla vigilia delle grandi gare - La conquista di molti primati

III

Se il 1943 fu per me un anno importante, agli effetti della ricerca di un metodo d'allenamento razionale e scientifico, il 1944 fu quello che conteneva la bontà delle mie innovazioni al regime d'allenamento allora in uso, attraverso il consolidamento delle precedenti esperienze e il conseguimento di nuovi successi.

Il mio programma d'allenamento giornaliero era allora il seguente: tre giri di pista a velocità media e tre «rovinski» (Nota), senza molto forzare sullo scatto. Una specie di «antipasto quotidiano», consumato allo scopo di riscaldare il muscolo. Nel 1944, lasciando fondamentalmente inalterata la «tabella» di corsa che avevo sperimentato nell'anno precedente, operai alcune modifiche al mio regime d'allenamento, sopra tutto in vista di una mia futura specializzazione sulle distanze più lunghe. Ebbi la prova di essere sulla buona strada quando riuscii a migliorare i primati nazionali cecoslovacchi sui 3000 e sui 5000 metri.

Non è certo semplice la vita di un corridore. Talvolta il pubblico vede correre l'atleta per cinque minuti o per un quarto d'ora, e lo applaude o lo disapprova per quello che fa sulla pista. Ma il mio allenamento è un lavoro continuo, tutto il giorno, tutto il giorno. Ma il pubblico ignora spesso le fatiche e la tenacia che la preparazione ad una corsa comporta; ignora le ore di sedentarietà, le ore di riposo, le ore di attesa, le ore di attesa.

Non è certo semplice la vita di un corridore. Talvolta il pubblico vede correre l'atleta per cinque minuti o per un quarto d'ora, e lo applaude o lo disapprova per quello che fa sulla pista. Ma il mio allenamento è un lavoro continuo, tutto il giorno, tutto il giorno. Ma il pubblico ignora spesso le fatiche e la tenacia che la preparazione ad una corsa comporta; ignora le ore di sedentarietà, le ore di riposo, le ore di attesa, le ore di attesa.



Dopo la vittoria nei 10.000 metri alle Olimpiadi di Londra, Emil Zatopek si unì in matrimonio nel 1948 con Dana Ingrava. Sua moglie, atleta di prim'ordine anch'essa, detiene il primato cecoslovacco di lancio del giavellotto.

Non è certo semplice la vita di un corridore. Talvolta il pubblico vede correre l'atleta per cinque minuti o per un quarto d'ora, e lo applaude o lo disapprova per quello che fa sulla pista. Ma il mio allenamento è un lavoro continuo, tutto il giorno, tutto il giorno. Ma il pubblico ignora spesso le fatiche e la tenacia che la preparazione ad una corsa comporta; ignora le ore di sedentarietà, le ore di riposo, le ore di attesa, le ore di attesa.

Non è certo semplice la vita di un corridore. Talvolta il pubblico vede correre l'atleta per cinque minuti o per un quarto d'ora, e lo applaude o lo disapprova per quello che fa sulla pista. Ma il mio allenamento è un lavoro continuo, tutto il giorno, tutto il giorno. Ma il pubblico ignora spesso le fatiche e la tenacia che la preparazione ad una corsa comporta; ignora le ore di sedentarietà, le ore di riposo, le ore di attesa, le ore di attesa.

Non è certo semplice la vita di un corridore. Talvolta il pubblico vede correre l'atleta per cinque minuti o per un quarto d'ora, e lo applaude o lo disapprova per quello che fa sulla pista. Ma il mio allenamento è un lavoro continuo, tutto il giorno, tutto il giorno. Ma il pubblico ignora spesso le fatiche e la tenacia che la preparazione ad una corsa comporta; ignora le ore di sedentarietà, le ore di riposo, le ore di attesa, le ore di attesa.

A NOVE GIORNI DALLA "CORSA PIÙ BELLA."

Una volta la "Sanremo", non era così importante

La «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia

chiunque s'interessa appena un po' di ciclismo sa che la «Milano-Sanremo» è la corsa più importante del mondo. Ma una volta, nel 1910, questa grande corsa fu considerata come una «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia. La «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia.

chiunque s'interessa appena un po' di ciclismo sa che la «Milano-Sanremo» è la corsa più importante del mondo. Ma una volta, nel 1910, questa grande corsa fu considerata come una «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia. La «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia.

chiunque s'interessa appena un po' di ciclismo sa che la «Milano-Sanremo» è la corsa più importante del mondo. Ma una volta, nel 1910, questa grande corsa fu considerata come una «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia. La «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia.

chiunque s'interessa appena un po' di ciclismo sa che la «Milano-Sanremo» è la corsa più importante del mondo. Ma una volta, nel 1910, questa grande corsa fu considerata come una «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia. La «corsa al sole», fu spesso caratterizzata dalla pioggia.

ASPICHININA

per la cura razionale del raffreddore e dell'influenza
2 compresse prese insieme troncano il raffreddore al primo insorgere

È uscito il n. 9 di PER UNA PACE STABILE PER UNA DEMOCRAZIA POPOLARE!
Organo dell'Ufficio d'informazione dei Partiti comunisti e operai

COMMERCIALI
RISPARMIETTI, Agostino, ANTONI, MURARO, BRISTOL, Meda, Longo, Duran, 22, LAMPARE, FLORENZINI, GIOVANNI, STUZZI, FERRARI, ELETTRO, ALBERTI, MARI, ROSSI, BIANCHI, MARI, VIA FRATELLI ROSSETTI, 10, 20121

AUTOCICLI-SPORT
A. ADOTTI, Autocicli, Via, Corso, 20, Milano, 20121

ATTENZIONE!!!
RADIO - Fiumicino, Via, Corso, 20, Milano, 20121

ARTIGIANATO
GIARDINO, Via, Corso, 20, Milano, 20121

OFFERTE DI LAVORO
AMBROSI, Via, Corso, 20, Milano, 20121

ANNUNZI SANITARI
ENDOCRINE
Gabinetto medico specializzato per l'adattamento e la cura delle sue disfunzioni sessuali, cura radicale rapida metodo proprio

Dr. DELLA SETA
Specialista VENEREE-PELLE
DISFUNZIONI SESSUALI (8-13, 16-20) VIA ARENULA, 28 - Piano I, int. 1

Gabinetto medico
SAVELLI
VENEREE - PELLE
GINECOLOGIA
IMPOTENZA
Sterilità femminile

SESSUOLOGIA
Studio Medico - Dr. Squarzi - Specializzato esclusivamente per disturbi e cura dell'impotenza e di tutte le disfunzioni ed anomalie sessuali con i mezzi più moderni ed efficaci. Sala separate Orario 9-13, 16-19; festivi: 10-12. Consulenti Docenti Universitari. INFORMAZIONI GRATUITE. Piazza Indipendenza, 5 (Stazione).

GABINETTO DERMOSIFILOPATICO
CURE SPECIALISTICHE
INFIEZIONI VENEREE-URINARIE
PROSTATI - DEBOLEZZA VIRILE-PELLE
ESOSQUILINO
VARIETÀ DERMOSIFILOPATICO
E ALTRE 4 STAZIONI-SALA RISTORANTE

DOTTORE DAVID STROM
SPECIALISTA DERMATOLOGO
Cura indolore senza operazione
EMORROIDI - VENE VARICOSE
Ragadi - Piaghe - Idrocele
VENEREE - PELLE - IMPOTENZA
Via Cola di Rienzo, 152
Tel. 34.501 - Ore 8-13 e 15-20 Fest. 8-13

DOTTORE YANKO PENEFF
Specialista Dermosifilopatico
IMPOTENZA - VENEREE E PELLE
Via Palestro 36 p. int. 3 ore 8-11-14-15

DOTTORE ALFREDO STROM
VENEREE - PELLE - IMPOTENZA
EMORROIDI - VENE VARICOSE
Ragadi, Piaghe, Idrocele, Ernie
Cura indolore senza operazione
CORSO UMBERTO, 504
(Piazza del Popolo)
Telef. 61.929 - Ore 8-20 - Festivi 8-13
VIA D'ORNO 242 (2) - (Riggio Libero)

UNA NAPOLI
Dotto. M. TROIANELLO
Specialista VENEREE PELLE ANFISI

VOLPI - STOLE - MANICOTTI
A PREZZI ECCEZIONALI
PAGAMENTO MINIME RATE MENSILI
SENZA ANTICIPO - SENZA INTERESSI
TAMMARO - Via Germanico n. 172 (primo piano)

PER IL NUOVO RECORD
Oggi Bonzi e Lualdi dovrebbero partire
MILANO, 8. - La partenza di Bonzi e Lualdi, con il quale Bonzi e Lualdi tenteranno di conquistare il record mondiale di 1000 metri senza scalo per aere, andrà, è previsto per domenica prossima, sarà voluto da Bonzi e Lualdi.

E LEI DISSE.... DI NOI
Un rifiuto e sempre doloroso specie se fatto da una bella donna. Nel suo ideale la donna cerca eleganza, correttezza e proprietà. L'uomo non sa resistere a questa specie di rifiuto. Gilette facilita il vostro compito. Radetevi con Gilette ogni mattina.

Gillette
il filo più tagliente del mondo
BUON GIORNO! VI DICE GILLETTE
S. A. RASOI GILLETTE E AFFINI - PIAZZA S. ERASMO 3 - MILANO

DOMENICA PROSSIMA A ROMA
La "staffetta gigante", per il Congresso della F. G. C.
Larga partecipazione di giovani podisti

Come è stato già annunciato, domenica prossima la Federazione Giovanile Comunista Romana ha organizzato in occasione del suo congresso una «staffetta gigante», che partirà da questa città alle ore 10,00, e si concluderà a Roma, presso il Palazzo Montecitorio, alle ore 18,00.

IERI ALLO STADIO
Amadei alla Roma (ma solo per allenarsi)
Oggi Lazio-Poligráfico
Nel pomeriggio di ieri la Roma si allenò allo Stadio contro i ragazzi e gli «Juniores», tra i quali si schierò Amadei, che fu il più brillante dei giocatori.

Tontini-Embarek sabato ad Anzio
Sabato sera ad Anzio avrà luogo un interessante riunione pugilistica. Il nostro campione Tontini, che è stato sconfitto da Embarck, si scontrerà con il pugile egiziano Embarck.

I propositi di Maxim
NEW YORK, 8. - Jack Kearns, manager di uno dei campioni del mondo, ha detto che il pugile Max Baer, che ha vinto contro il campione italiano Max Baer, si scontrerà con il pugile egiziano Embarck.