

Parigi-Le Cap
«No al raid»
Protesta coi
dromedari

PARIGI: In testa i padri storici dell'ambientalismo: René Dumont e Théodore Monod. Al loro fianco gli eurodeputati Verdi francesi. E un nutrito drappello di Verdi italiani, capeggiati da Francesco Rutelli. Un'insolita Dakar-Parigi è sfidata nel primo pomeriggio di ieri in pieno centro di Parigi. Un lungo corteo con due dromedari, un asino, molte biciclette e tanta gente, europei e africani, che ha raggiunto la sede dell'organizzazione della Parigi-Dakar.

Accompagnati da un gruppo musicale dello Zaire, i rappresentanti di decine di organizzazioni presenti a Parigi per il meeting mondiale sull'ambiente e lo sviluppo, hanno tagliato una speciale targua per protestare contro lo svolgimento di una manifestazione che «rappresenta un insulto all'Africa in crisi».

L'iniziativa è stata promossa dai Verdi italiani nell'ambito della campagna «Terra nostra», per sottolineare i legami tra i problemi del sottosviluppo e il degrado tecnologico nel continente africano. «L'Italia ha affermato Rutelli: ha deciso di tagliare brutalmente gli aiuti ai paesi africani, soprattutto quelli più poveri del Sahel, ed altrettanto stanno facendo i paesi più sviluppati. Intanto si lanciano manifestazioni insensate e distruttrici come questo rally, testimonianza di cultura e insensibilità, che quest'anno attraverserà il continente africano dalla Libia al Sudafrica».

Proprio per chiedere una «conversione ecologica» della kermesse, che ha visto negli ultimi anni gravi incidenti ed aspre contestazioni, una delegazione dei manifestanti si è recata dagli organizzatori, la Thierry Sabin Organisation. Tra i partecipanti al meeting sull'ambiente, oltre cento associazioni del Terzo mondo hanno sottoscritto un documento in cui si impegnano ad opporsi al passaggio di rally di questo tipo nei loro paesi.

Annulata definitivamente
la discesa libera di Coppa
Tomba può avvantaggiarsi
sui rivali Accola e Girardelli

Oggi lo speciale «saltato»
gara prediletta dall'azzurro
che rivela la sua arma
segreta: dieta stretta a tavola

Tomba (a sinistra) e Accola in ricognizione, ma lo slalom di ieri mattina è stato rinviato ad oggi



Slalom gastronomico

L'annullamento della discesa libera e non dello slalom metterà Alberto Tomba nella condizione di avvantaggiarsi ulteriormente sui rivali Accola e Girardelli? Probabilmente sì, ma il campione bolognese ha da tempo scoperto un'altra arma vincente: la dieta e le regole alimentari che sono ormai un tutt'uno con la sua preparazione atletico-sportiva. Indagine sulla tavola di un talento muscolare.

REMO MUSUMECI

Nel «nuovo» di Alberto Tomba - e cioè nelle tante cose che hanno contribuito a cambiare l'uomo-campione - c'è anche la dieta e cioè il modo di alimentarsi che sempre di più pesa nell'efficienza dei campioni, quale che sia lo sport che praticano. Si chiama Lorenzo Somenzini - vaste esperienze in atletica e in modo particolare nella marcia - il medico che segue Alberto Tomba.

Il dottor Somenzini fa parte dell'Equipe Energiv, una libera associazione di medici diretta da Enrico Arcelli, e spiega che dopo l'approccio, con relativi problemi, non ha più bisogno di stare col fiato sul collo del

campione: «Certo, è controllato costantemente ma ha compreso senza molte difficoltà l'importanza di quel che fa e sa gestirsi con molta cura. Due anni fa Alberto pesava 96/97 chili. Ora il suo peso oscilla tra i 90 e i 91. Qual è il suo peso forma? Diciamo che è sui 90 chili e mezzo. Quando abbiamo cominciato a lavorare con lui il grasso era pari al 15 per cento del suo peso corporeo. Pian piano si è stabilizzato sul 12 per cento. Lo scorso anno è risalito al 14. Ora è al 10,5. Alberto Tomba è diventato un vero atleta e lo posso dire con tutta tranquillità. Se, per esempio, va a una festa, sa rinunciare al dolce. E questa è una co-

sa che non sapeva fare».

È una dieta complessa? «Per niente. In realtà la dieta consiste soprattutto nel dare ordine all'assunzione del cibo e quindi nel distribuirlo bene nell'arco della giornata. Prima colazione con cereali integrali, una spremuta o comunque un liofilizzato di agrumi e quindi con vitamina C, pane, marmellata, latte. Per pranzo un monopiatto: tortellini, spaghetti, riso. E dunque una base di carboidrati. Verdura. Alla sera è piuttosto libero e può godersi una cena all'italiana. La frutta è consigliata lontana dai pasti: a metà mattina e a metà pomeriggio».

Quante calorie servono a un uomo duramente impegnato nello sport come Alberto Tomba? «Dalle 3500 alle 4500 calorie giornaliere. Si tratta di una quantità largamente superiore alla quantità che serve, per esempio, a una persona che fa vita soprattutto sedentaria (2400 calorie circa). E da dire che il freddo incide notevolmente nel fabbisogno del campione».

Una persona comune è bene quindi che non si serva della dieta di Alberto Tomba. «È evidente. Lo sciatore della domenica, per fare un altro esempio, non può allenarsi come si allena Alberto Tomba e quindi non è bene che usi la sua dieta. Lo stesso discorso vale per un «dentario». Però può seguire lo schema: gli sarà molto utile».

Come vedete non c'è niente di misterioso o di rituale nella dieta del campione olimpico. E non ci sono miracoli. Ma c'è una indubbia utilità. Alberto è un carnivoro per educazione e per abitudine, anche perché ha una massa corporea cospicua. E tuttavia ha capito che è meglio fare un uso moderato della carne. D'estate, quando è un po' più libero, la percentuale di grasso sale al 14 per cento. Ma si rimette in linea con gli allenamenti duri e impegnativi. Ha capito che il talento non basta a chi si allena poco. E ha pure capito che l'allenamento deve essere affiancato da una dieta seria che, tuttavia, non gli proibisce i piaceri della tavola.

Né combinata né punti
A Sankt Anton
ha vinto il maltempo

SANKT ANTON. La piccola città austriaca non organizza molte gare di Coppa del Mondo e meritava quindi migliore fortuna. Ma di fortuna non ne ha avuta. La discesa libera, sul bellissimo tracciato della «Kapell», è prima stata spostata a oggi e poi definitivamente annullata. La modifica del programma non ha permesso nemmeno la disputa dello slalom, anticipato a ieri. In genere gli slalom sopportano qualsiasi inclemenza del clima. Ma la bufera che si è abbattuta sulla zona dell'Arberpass era così intensa da costringere la giuria a cancellare perfino la corsa tra i pali stretti. E siccome, con tutta la neve caduta non ci sarebbe stato il tempo di preparare la pista, la discesa è stata

annullata. Lo slalom - che è stato rinviato a stamattina - quasi certamente si salverà perché è impensabile che la bufera possa mantenere una tale intensità. Ma per quanto gli organizzatori si diano da fare, coi 150 soldati di cui dispongono, non saranno in grado di prepararne nel modo migliore il tracciato.

Il regolamento della Coppa, prevede che le gare non disputate per cause climatiche vadano restituite alla Fis che deciderà - in accordo col Comitato della Coppa del Mondo - se e dove recuperarle. E la combinata, utile a Accola e a Girardelli ma non a Tomba? Il regolamento non è chiaro. Si suppone che sarà la Fis a decidere se dovrà essere recuperata.

Volley. Ammucchiata in vetta
Tramontato il bipolarismo
si sgomitano: più spettacolo
e vecchie gerarchie in crisi

SERIE A1 15ª Giornata (ore 17.30)
ALPITOUR CUNEO-MESSAGGERO R (g. ieri) 0-3
CARIMONTE MODENA-SISLEY TREVISO
SCAINI CATANIA-MEDIOLANUM MILANO
GABECA MONTICHIARI-OLIO VENTURI SPOLETO
CHARRO PADOVA-SIDIS FALCONARA
INGRAM CITTÀ DI CASTELLO-MAXICONO PARMA
GABBIANO MANTOVA-BRESCIA
Classifica. Messaggero 24; Mediolanum, Gabeca, Sisley Maxicono e Messaggero 22; Charrò e Sidis 16; Bescia 14; Carimonte e Olio Venturi 12; Alpitour 8; Scaini 6, Gabbiano 2; Ingram 0.

SERIE A2 17ª Giornata (ore 17.30)
GIVIDI MILANO-4M ARAGONA AGRIGENTO
MONT. ECO FERRARA-BRONDI ASTI
JESI-JOCKEY SCHIO
CENTROMATIC FIRENZE-SAN GIORGIO VENEZIA
LAZIO-CARIFANO FANO
BANCA POPOLARE SASSARI-FOCHI BOLOGNA
COM-CAVI SPARANISE-PREP REGGIO EMILIA
Classifica. Centromatic e Jockey 30, Fochi 28; Lazio 26; Prep 20; Brondi 18; Moka Rica 16; San Giorgio e Mont. Eco 14; Banca Pop, Codyeco e 4M Aragona 12; Com Cavi 8; Jesi e Carifano 6; Gividi 4.

ROMA. La pallavolo cambia faccia, sparisce il bipolarismo che aveva caratterizzato i campionati degli ultimi anni. Con il declino della Panini di Modena e il ridimensionamento della Maxicono di Parma lo scudetto, che per anni ha viaggiato sulla Via Emilia, ha cambiato strada. L'asse Ravenna-Parma, che sembrava poter sostituire quello emiliano, ha retto per una sola stagione. Quest'anno, infatti, in testa alla classifica ci sono ben cinque formazioni: Gabeca, Mediolanum, Messaggero, Sisley e Maxicono. Il resto del gruppo è distanziato di ben sei punti. Le formazioni di testa, e questo dato è confortante, hanno perso almeno tre incontri. «È un bene per il campionato», spiega Silvano Prandi, allenatore del Charrò Padova ed ex tecnico della nazionale italiana, bronzo alle Olimpiadi di Los Angeles nell'84 -, «c'è più equilibrio e ne guadagna certamente lo spettacolo». L'apporto degli stranieri è fondamentale. Il Messaggero campione d'Italia, per esempio, senza Kiraly, ha rimediato un secco 0-3 contro la Gabeca, noi, senza Giovanni abbiamo collezionato

una serie di prestazioni alterne. Sembrava che Sisley, Messaggero e Mediolanum fossero superiori tatticamente e tecnicamente agli altri club della massima serie. I miliardi spesi da Benetton, e Borsucconi non hanno fruttato i risultati sperati. Soltanto il Gruppo Ferruzzi, con il Messaggero di Ravenna (scudetto '91 e campionato del mondo per club '91), ha raccolto quanto aveva seminato. «Ognuna di queste grandi società - continua Prandi - quest'anno ha avuto i suoi problemi. Milano e Ravenna, sono incappate in una serie di partite storte. I giocatori si autocriticano, mettono a nudo i problemi della squadra. Anche questo fa parte del gioco. Nessuna squadra è uscita ad «ammazzare» il campionato». È successo che in diversi club, i giocatori di nome giocassero più per sé stessi che per il collettivo. I vari Zorzi, Lucchetta e Giani ne sono l'esempio più chiaro. «La Gabeca», conclude Prandi - ha stupito per la forza del suo collettivo. È una formazione di buon livello, una squadra completa». Intanto, nell'anticipo di ieri, il Messaggero ha battuto l'Alpitour Cuneo per 3 a 0, ... [L.Br.]

Basket. Dido Guerrieri, un ictus alle spalle e ora tanta voglia di tornare ad allenare. «Aspetto che qualcuno si ricordi di me»
Il professore dà i voti: «Molta confusione, la Knorr non è una vera leader. Bianchini? Non credo al golpe dei giocatori»

«Buttato nel cesto, ma non sono un ex»

«Sono stanco della gente che mi saluta come se fossi uscito da una tomba». 61 anni, con un ictus dietro le spalle, «Dido» Guerrieri protesta: «Sto bene e voglio tornare ad allenare in serie A». Una vita nel basket, il tecnico giudica un campionato di difficile lettura: «La situazione è poco chiara, la capolista Knorr non è squadra che può dominare il lotto». «Bianchini? Non credo al golpe dei giocatori».



Dido Guerrieri, 61 anni, fuori dal grande giro

capire che l'unico motivo per cui aveva fatto una cosa del genere era la mia salute. Non ne posso più della gente che mi saluta come si trovasse davanti un appena uscito dalla tomba. Cruyff, che se l'è vista molto più brutta di me, dopo quaranta giorni era già tornato sulla panchina del Barcellona e nessuno ha avuto da ridire». Nonostante tutto, Guerrieri non ha alcuna intenzione di accettare un ruolo da ex. Per due mesi ha accettato di lavorare a Pordenone con una squadra di serie B: «Me lo aveva chiesto il presidente ma poi ho deciso di lasciar perdere. Non nuscivo ad operare con giocatori part-time, costretti a conciliare la pallacanestro con l'attività lavorativa. Adesso sono alla finestra, seguo attentamente il campionato e aspetto che la prossima estate qualcun-

no si ricordi di me». Dunque, il professore guarda e giudica, ma mai come quest'anno il ruolo dell'osservatore è scomodo, alle prese con un torneo di A1 indecifrabile: «Ancora non si riesce a delineare una graduatoria di valori. La Knorr è in testa ma non è una squadra che può dominare il lotto. Milano ha molti margini di miglioramento, bisogna vedere se riuscirà a concretizzarli. Lo stesso discorso vale per il Messaggero che, superato il terremoto di qualche settimana fa, conserva ottime possibilità. La Scavolini lavora in silenzio, finora non ha fatto nulla di eclatante ma alla distanza potrebbe rivelarsi una formazione insidiosa. Treviso, invece, sembra scontento dei problemi di convivenza fra gli stranieri, il tecnico e gli altri giocatori». È rimasto fuori Caserta... «Ecco, probabilmente

l'unico verdetto, in negativo, emesso da queste prime tredici giornate di campionato riguarda proprio i campioni d'Italia. La Phonola ha due americani che valgono la metà di quelli dell'anno scorso, non la vedo bene. In generale, un altro elemento del torneo da tenere in considerazione è il livello tecnico. Non si può dire che vi siano delle squadre, Knorr inclusa, che giocano una bella pallacanestro. Non saprei spiegarne il motivo ma è così, lo dimostrano i modesti risultati ottenuti dalle formazioni italiane nelle Coppe».

Un campionato di difficile lettura nel quale nessuno può vivere di rendita, neanche un «antone» della panchina come Bianchini. «Dall'esterno è difficile esprimere un giudizio sul suo divorzio dal Messaggero. Credo fino a un certo punto

SERIE A1 14ª giornata (Ore 17.30)
PHILIPS MILANO-ROBE DI KAPPA TORINO
KNORR BOLOGNA-SCAVOLINI PESARO
IL MESSAGGERO ROMA-FILANTO FORLÌ
BENETTON TREVISO-GLAXO VERONA
STEFANEL TRIESTE-CLEAR CANTÙ
LIVORNO-PHONOLA CASERTA
RANGER VARESE-FERNET BRANCA PAVIA (g. ieri) 102-99
TRAPANI-TICINO
Classifica: Knorr 22; Philips 20; Scavolini e Benetton 18; Robe Di Kappa, Livorno e Phonola 14; Messaggero, Clear, Glaxo e Ranger 12; Stefanel e Ticino 10; Fernet Branca e Filanto 8; Trapani 6.

SERIE A2 14ª giornata (Ore 17.30)
SIDIS REGGIO EMILIA-BANCO SARDEGNA SASSARI
NAPOLI-BILLY DESIO
MAJESTIC FIRENZE-PANASONIC R CALABRIA
KLEENEX PISTOIA-SCAINI VENEZIA
TURBOAIR FABRIANO-LUTUS MONTECATINI
TELEMARKET BRESCIA-MANGIAEBEVI BOLOGNA
REX UDINE-CERCOM FERRARA
MARR RIMINI-BREEZE MILANO
Classifica: Lotus 24; Panasonic 22; Marr 18; Breeze 16, Kleenex, Majestic, Turboair e Scaini 14; Sidis 12; Banco Sardegna, Mangiaebevi, Billy e Telemarket; Cercom e Napoli; Rex 4.

a chi spiega la vicenda parlando di incomunicabilità fra il tecnico e i giocatori. Conosco Valerio da una vita e il rapporto conflittuale fra lui e gli atleti è sempre stato un elemento fisiologico del suo lavoro. Mi ricordo di quando allenava a Roma la Perugia Jeans: se ci si avvicinava agli spogliatoi sembrava che dentro ci fosse la guerra civile. Piuttosto, penso che dopo anni di grandi investimenti e scarsi risultati qualcuno abbia cominciato ad agitarsi nei piani superiori del Messaggero. E così l'attimo fra Bianchini e i giocatori ha rappresentato il pretesto per voltar pagina».

CASTELLO GANCIA
Spumante Brut