

flash

## SCI ALPINO

Gigante annullato, Coppa a Maier  
Tra le donne trionfa Anja Paerson

La penultima giornata delle finali del Sestriere ha regalato la Coppa del mondo generale a Herman Maier (nella foto), che ha «usufruito» dall'annullamento per maltempo dello slalom gigante, e alla svedese Anja Paerson. L'ultimo slalom speciale della stagione ha visto il successo dell'austriaca Marlies Schild davanti alla statunitense Sarah Schleper e alla finlandese Tanja Poutiainen. Oggi chiusura con lo slalom maschile e il gigante femminile.



## NUOTO

Record italiano nei 100 stile libero  
49"12 per Filippo Magnini

Con il tempo di 49"12, Filippo Magnini, 22enne pesarese del Team Arena, ha stabilito il nuovo record italiano nei 100 mt stile libero ai campionati italiani assoluti di nuoto in corso a Livorno. Magnini ha battuto il precedente primato, 49"19, da lui stesso fissato ai campionati estivi di Riccione 2003. A questi campionati assoluti primaverili Magnini si era già imposto nella finale dei 200 mt stile libero (1'47"20) davanti a Emiliano Brembilla (1'48"70) e Andrea Beccari (1'48"88).

## BASKET/1

L'anticipo sorride a Biella  
Johnson stende Cantù (89-83)

Nell'anticipo della 7ª di ritorno del campionato di serie A, la Lauretana Biella ha battuto l'Oregon Cantù 89-83. Per i padroni di casa 22 punti di Demarco Johnson e 12 di Cookie Belcher; agli ospiti non è bastata l'ottima prova di Dante Calabria (19 punti). Questo il programma di oggi: alle 18,15 Metis-Montepaschi; Lottomatica-Tris; Coop Nordest-Euro; Teramo-Scavolini; Breil-Air; Benetton-Snaidero e Mabo-Skipper. Alle 20,30 Sicilia Messina-Pompea (diretta RaiSportSat).

## BASKET/2

Dopo 16 anni ecco il PalaLivorno  
Inaugurazione con Mabo-Skipper

Con Mabo-Skipper si inaugura il PalaLivorno, il nuovo palazzo dello sport concepito sul finire degli anni '80, quando la città conteneva a Bologna il titolo di capitale del basket italiano. L'impianto è pronto per essere inaugurato 16 anni dopo l'inizio della sua costruzione, poi interrotta fra mille contenziosi. Il PalaLivorno ha una capienza di 8.000 posti ed una struttura simile al palasport bolognese di Casalecchio di Reno, a cominciare dalla copertura in legno. Prima del mach esibizioni e premiazioni.

“

A Pragelato vince Sabina Valbusa ma il 9° posto dà il titolo a Gabriella

Vincenzo Ricci

**PRAGELATO (To)** La vittoria più bella, la più sofferta, Gabriella Paruzzi se l'è regalata a quasi 35 anni arrivando nona sotto il traguardo della 15 km a tecnica libera di Pragelato, ultima tappa della Coppa del Mondo di sci di fondo. Un nono posto preziosissimo, però, perché basta all'atleta della Forestale (già medaglia d'oro nella 30 km olimpica di Salt Lake City nel 2002) per aggiudicarsi la Coppa del Mondo davanti alla norvegese Bjoergen. Otto anni dopo l'ultimo successo azzurro, il secondo targato Manuela Di Centa. Ma la giornata di festa di Gabriella Paruzzi si tinge d'azzurro anche grazie alla vittoria di Sabina Valbusa, che a Pragelato centra la sua prima vittoria in Coppa del mondo.

«Sognavo questo momento dal mese di ottobre - sono state le prime parole della neo campionessa - e sono contentissima che il successo sia arrivato qui. Oggi avrei voluto arrivare sul podio, ma ho preferito gestire la gara, visto il vantaggio in classifica. Ho sciato quasi come un turista, adesso la gioia è immensa». Una soddisfazione giunta al termine di una stagione trionfale che l'ha vista costantemente ai primi posti, una cavalcata durata 25 gare che ha fruttato tre vittorie per la friulana, che prima di questa stagione aveva tagliato il traguardo per prima in Coppa nella 10 km tecnica libera di Lahti nel 2003. E la stagione per la Paruzzi si era aperta nel modo migliore, con la vittoria del 25 ottobre scorso nella sprint di Dusseldorf, primo appuntamento del calendario. Il bis il 17 gennaio, a Novo Mesto, con il primo posto nella 10 km tecnica classica. La terza vittoria di tappa è arrivata nella prova di fondo per eccellenza, la Marcialonga, vinta a Cavalese

Prima di lei c'era riuscita solo la Di Centa

Nata a Udine il 21 giugno 1969 Gabriella Paruzzi vive a Camporosso in provincia di Udine, è alta 1,73, pesa 62 kg. È sposata con Renato, un maestro di sci che gestisce anche due alberghi. Gareggia per il Centro sportivo della Forestale e in Coppa del Mondo ha ottenuto quattro vittorie individuali. È una sorta di cerniera tra il fondo azzurro degli anni '90 e la squadra italiana che affronterà i Giochi di Torino 2006. Era infatti la terza atleta della squadra italiana quando a spadroneggiare in Coppa del Mondo c'erano Manuela Di Centa e Stefania Belmondo. Con loro ha vinto le medaglie d'argento ai Mondiali del '91 e del '93, il bronzo ai Giochi olimpici '92 e '94. Sempre con Stefania Belmondo è arrivata anche l'argento in staffetta ai Mondiali '99 e il bronzo a quelli del 2001. Gabriella Paruzzi coglie la prima grande vittoria nel fondo nel

febbraio 2002 dominando a Salt Lake City la 30 Km olimpica a tecnica classica davanti alla campionessa piemontese Stefania Belmondo, la più grande fondista italiana ogni tempo. E quindi esplosa nelle gare individuali di Coppa del Mondo concludendo la stagione prima al terzo posto e finalmente quest'anno conquistando il Globo di Cristallo che premia l'atleta più forte nell'arco dell'anno. Ha avuto una pausa ai Campionati del Mondo 2003, dove non è riuscita a salire sul podio nemmeno in staffetta ma quest'anno ha riscattato la delusione centrando, seconda italiana nella storia, la Coppa del Mondo. All'età di 35 anni, li compirà il 21 di giugno, porta in Friuli Venezia Giulia per la terza volta la Coppa del Mondo. In precedenza l'aveva vinta per due volte la coregionale Manuela Di Centa.

## Paruzzi regina È sua la Coppa della fatica

dopo una maratona di 70 km. Il trionfo finale, inoltre, è legittimato dagli altri sei podi conquistati dall'azzurra, che ha chiuso la stagione con 1.228 punti, quasi 100 di vantaggio sulla norvegese Marit Bjoergen.

Una stagione indimenticabile per Gabriella Paruzzi, che a Pragelato ha scritto il proprio nome nella storia dello sport italiano diventando la seconda atleta italiana ad alzare la sfera di cristallo. Perché prima di lei l'impresa era riuscita solo a Manuela Di Centa, senza rivali nel 1994 e nel 1996.

«Se tre anni fa me l'avessero detto non ci avrei creduto. Quest'anno ho iniziato a fatica e il mio allenatore Gianfranco Pizio mi ha detto prendiamolo come un anno di transizione. È invece arrivata la Coppa - dice Gabriella trattenendo a stento le lacrime - È stato l'anno più duro

della mia carriera, ma con delle gioie talmente intense da cancellare tutto. In ogni gara parto per salire sul podio ma oggi non ce l'ho fatta a impegnarmi fino in fondo. Ho dovuto godere di questa meravigliosa giornata, godere di questa Coppa assieme a questo meraviglioso pubblico. Ho cercato di impegnarmi, ma non ce l'ho fatta proprio a tenere duro sino alla fine. Oggi mi sono fatta un piccolo regalo: gioire in pista per questa Coppa». E bene ha fatto la sciatrice di Udine a godersi la giornata senza forzare mai; del resto la Bjoergen, la rivale più vicina in classifica al momento della partenza, annaspava nelle retrovie senza riuscire mai ad entrare in gara e trasformando i 15 km di Pragelato in una passerella trionfale per la Paruzzi.

Ad attenderla al traguardo le lacrime di mamma Giuliana e papà



L'esultanza incontenibile di Gabriella. La Paruzzi è nata 35 anni fa a Udine e fa parte del Gruppo Sportivo della Forestale

“

È il secondo trionfo dopo l'oro olimpico nella 30 km a Salt Lake City nel 2002

Lucio, l'emozione del marito Renato. La sua, però, è una vittoria da condividere con tutta la squadra azzurra. Perché quest'anno l'Italia ha avuto una squadra capace di soffiare e di gioire all'unisono, senza barriere, senza quei personalismi che in passato hanno generato più di un malumore. E il risultato si vede. Tutti in pista a gioire per il successo degli altri, ieri come in tutta la stagione. Dall'allenatore Gianfranco Pizio capace di affiancare Gabriella nei momenti più difficili al ct Marco Albarello, che rivive con Gabriella, Fulvio e Sabina Valbusa, Pietro Piller Cottler e Giorgio Di Centa, le grandi gioie provate da atleta, in una carriera che però non gli ha mai regalato l'oro olimpico individuale e soprattutto la Coppa del Mondo. Due imprese, sogno di ogni fondista, molto diverse tra loro, come spiega la stessa Paruzzi. «L'oro olimpico è un sogno che diventa realtà, che ti piomba addosso in un attimo - commenta Gabriella - vincere la Coppa del mondo è più di un sogno. È una realtà che avvicini giorno dopo giorno. Per cullarlo e assaporarlo il prezzo da pagare è alto, costa infatti un grandissimo sacrificio mentale, maggiore persino di quello fisico. So quanto mi è costata mentalmente e fisicamente la vittoria nella Marcialonga». E i complimenti per il trionfo le arrivano anche da chi, prima di lei, ha fatto la storia dello sci di fondo italiano. «Gabriella ha fatto una grandissima impresa - commenta Manuela Di Centa, anche lei in pista per festeggiare - L'ho vissuta da atleta, per due volte, e so che vincere la Coppa del mondo significa essere l'atleta più forte e più completa. Lei lo ha fatto. Gabriella ha vinto perché ha saputo adeguarsi meglio delle altre a questo incredibile calderone, a resistere fisicamente alla pressione, ma soprattutto a mantenere la concentrazione. Dopo l'oro di Salt Lake City ha capito di essere leader».

In mezzo ai festeggiamenti, quasi ci si dimentica della giornata speciale di Sabina Valbusa (32 anni di Bosconchesanuova), ieri splendida trionfatrice nella 15 km dopo otto podi mondiali, il primo addirittura nel '97. Una gara strepitosa per Sabina (decima nella graduatoria generale) che ha chiuso davanti alla russa Tchevalova e la ceca Neumannova. Sesta Antonella Confortola.

## Sport & Libri

# Sub nel gelo e sciatori fuori traccia

Roberto Carnero

**Freeride. Fuori di traccia-vol. II**  
AA.VV.  
Edizioni Mercurio  
pagine 112, euro 14,00

Dall'acqua alla neve. Mentre il primo, pubblicato due anni fa e presto esaurito, è ora alla seconda edizione, esce il secondo volume di «Freeride», un manuale dedicato allo sci "off the beaten track", come dicono gli inglesi, vale a dire "fuori di traccia". È una guida che parla di un fenomeno sempre più attuale, lo sci fuori pista o sci alpinismo dell'ultima generazione. Un desiderio profondo di vivere la montagna nella sua totalità, nonostante le

condizioni della neve e del clima negli ultimi anni abbiano reso i ghiacciai molto più pericolosi e le notevoli oscillazioni delle temperature non consentano di indicare periodi precisi per determinati percorsi.

In questa seconda puntata, gli itinerari non sono localizzati solo sul Monte Bianco, ma anche in altre zone dalle caratteristiche idonee: Cervinia, Pila, Champorcher, Gressoney, Alagna, oltre a località classiche come Courmayeur, La Thuile e Morgex. Tracciate alternative, e spesso impegnative, indicate da esperte guide alpine, per affrontare la montagna in piena libertà. Anche qui,

però, senza mai dimenticare la sicurezza.

«Basket essenziale»  
Dan Peterson  
Edizioni Libreria dello Sport  
pagine 266, euro 16,90  
e  
«I fondamenti del nuoto»  
Michel Pedroletti  
Edizioni Libreria dello Sport  
pagine 224, euro 18,30

Concludiamo con due manuali tecnici, dedicati a sport meno "estremi" dei precedenti. Il primo, sulla pallacanestro, è firmato da un autore d'eccezione quale Dan Peterson. È un racconto ap-

passionato, semplice e chiaro, di questo sport, pensato per allenatori, giocatori e tifosi. Il testo è corredato da illustrazioni e schemi di gioco, utili a visualizzare in modo immediato i contenuti. I fondamenti di attacco e difesa, l'attacco e la difesa di squadra, il contropiede e tutte le altre situazioni e tecniche di gioco sono spiegate anche attraverso un'utile batteria di esercizi.

Il secondo, infine, di Michel Pedroletti, ex nuotatore della nazionale e allenatore del Centro nazionale d'allenamento dell'Insep, il quale ha messo a disposizione tutte le sue conoscenze e la sua esperienza. L'esposizione è illustrata da fotografie che riproducono esercizi e posizioni da assumere in acqua. Il nuoto come piacere, come allenamento, come terapia per particolari problemi di salute è esposto senza tecnicismi, ma in maniera diretta e comunicativa.

## «Immersioni nel gelo»

Vincenzo Pampararo  
Editoriale Olimpia  
pagine 112, euro 15,50

Gli "sportivi della domenica" sono quelli più a rischio di incidenti e inconvenienti di vario genere. Questo vale a proposito di qualsiasi sport, a maggior ragione con quelli che per loro natura comportano componenti di rischio più elevate. Ad esempio, nelle pratiche sportive che si svolgono in montagna, alle alte quote, gli incidenti capitano anche ai più esperti, a causa dell'ambiente spesso imprevedibile in cui ci si muove. Se parliamo poi di immersioni in alta montagna, laghi, fiumi, torrenti, sistemi di grotte o mari freddi e ghiacciati, si comprende facilmente come un'accurata preparazione atletica e il rispetto di alcune regole tecniche siano fondamentali per evitare

conseguenze spiacevoli quando non letali.

Il volume «Immersioni nel gelo» non si propone certo di fare del terrorismo psicologico per scoraggiare appassionati e neofiti di questa disciplina.

Ma l'autore è molto rigoroso nel fissare alcune norme da seguire. Peraltro Vincenzo Pampararo è uno che di immersioni ne ha fatte centinaia, dal Mare del Nord alle acque tropicali del Mar di Sulu, nel Borneo, dall'Africa all'America, per poi "specializzarsi" nelle immersioni d'alta quota, sulle Alpi e in generale in luoghi caratterizzati dalla rigidità del clima.

In questo manuale affronta le problematiche fisiche e psicologiche, oltre a quelle legate alla sicurezza e all'attrezzatura, senza scendere in cavilli tecnici, ma pur mettendo in risalto gli aspetti specifici di ciascun tipo di immersione, cercando di fornire una base unitaria, volta a semplificare l'aspetto pratico di questo sport.

Non rinuncia poi a parlare di dettagli spesso trascurati, ma che invece sono molto importanti, come l'organizzazione del viaggio al luogo dell'immersione, i pasti, le comunicazioni, la meteorologia. Perché anche questo contribuisce alla sicurezza e al divertimento.