

## → CICLISMO

L'anno prossimo solo gare italiane, poi entrerà nel circuito internazionale. Col professor Beltran farà la Traversata delle Ande

# Vera Carrara torna in sella. In mountain-bike

La campionessa di Ranica, ferma dal flop di Pechino, comincia una nuova avventura: «Obiettivo Londra 2012»

### LA SCHEDA

#### È DI ALZANO HA 29 ANNI

Vera Carrara è nata ad Alzano Lombardo il 6 aprile 1980 e risiede a Palazago. Ha cominciato a correre all'età di sei anni e, complessivamente, ha conquistato più di un centinaio di vittorie, equamente divise fra strada e pista.

#### TRE MONDIALI A PUNTI SU PISTA

I suoi trionfi di maggiore portata sono i tre titoli mondiali nell'individuale a punti su pista - Los Angeles 2005 e Bordeaux 2006 da senior (in pratica professionista), L'Avana 1998 da junior - cui vanno aggiunti gli argenti di Città del Capo '97, Melbourne 2004 e il bronzo di Coopenhagen 2002. In totale sei podi iridati.

#### IN EUROPA DUE VOLTE SUL PODIO

In campo europeo due medaglie: quella d'argento nella cronometro del 2002 a Bergamo, dietro la russa Slioussareva, e quella di bronzo nella prova in linea del 2000 in Polonia, vinta dall'abruzzese D'Etto.

#### DIECI MAGLIE TRICOLORI

Impressionante la sequenza delle maglie tricolori, ben dieci, conquistate in tutte le categorie. Su pista: individuale esordienti '94 e '95; inseguimento allieve '96, inseguimento seniores 2002, individuale seniores 2002, 2007, 2008. Su strada: prova in linea da esordiente nel 1995, prova a cronometro da junior nel 1998 e da senior nel 2007.

Da regina dei velodromi a regina dei boschi? Il progetto è partito: serio, ponderato, ambizioso. Da adesso in poi si tratta di riempirlo di contenuti. Vera Carrara ha deciso di tornare a correre un anno dopo aver dato l'addio al ciclismo. Era scesa di bicicletta a settembre del 2008, dopo la sfortunata esperienza nell'individuale a punti su pista dell'Olimpiade di Pechino. Ma un anno senza corse e un'infuocata incursione in un'altra disciplina - il bob - l'ha convinta che, a 29 anni, nel suo serbatoio fisico e mentale c'è ancora molto da dare. E rieccola sui pedali.

«Già prima di Pechino - dice Vera - avevo deciso di smettere di correre. Non avevo più stimoli, avevo alle spalle 21 anni di corse e non mi riconoscevo più in questo mondo, anche per problematiche legate all'ambiente, sempre più impregnato della cultura del sospetto. Poi ho conosciuto il professor Beltran e ho apprezzato il suo metodo, ritrovando le motivazioni per riprendere la bicicletta. Ho pensato che, continuando a correre, avrei potuto divulgare il concetto e l'immagine di un ciclismo pulito, utile alla formazione di giovani atleti. Certo, se torno in bici è perché la passione non mi manca. E poiché amo le alternative e sono animata da una gran voglia di rimettermi in gioco, lo farò però con la mountain-bike avendo come obiettivo Londra 2012».

Eccola qui, dunque, la notizia-bomba che si inserisce nella notizia del rientro alle corse. Non più strade o velodromi, dove Vera ha conquistato tre titoli mondiali su pista (due da élite e uno da junior) e un altro centinaio di vittorie fra le quali diverse maglie tricolori. Non più superleggerie in carbonio o bici pistaiolate dall'elegante silhouette. Per la sua seconda vita ciclistica la bella ragazza di Ranica sceglie la mountain-bike, una disciplina mai sperimentata e nella quale si propone un preciso traguardo: la partecipazione all'Olimpiade del 2012. L'obiettivo verrà inquadrato attraverso tappe d'avvicinamento, senza fretta, nel rispetto di un programma meticoloso: «Nel 2010 - spiega Vera, che resterà tesserata per le Fiamme Azzurre, il corpo di polizia penitenziaria al quale appartiene - parteciperò solamente alle corse del circuito italiano. Soltanto nel 2011 affronterò le competizioni internazionali. Il mio problema è annullare in tempo utile il gap tecnico rispetto ad altre ragazze che corrono in



Vera Carrara passa dalla pista alla mountain-bike (foto LaPresse)

mountain-bike da sempre. Ne ho parlato con Paola Pezzo, campionessa olimpica e mondiale, che mi aiuterà in questo lavoro specifico».

Come si è detto, Vera Carrara continuerà a seguire, anche nell'avventura sui prati, il Mental Performance Research, il metodo studiato dal professor Omar Beltran e già sperimentato con successo da alcuni corridori professionisti, fra i quali Marco Pinotti, Alessandro Vanotti, Alessandro Cortinovis, Rubens Bertogliati e la vice campionessa del mondo Noemi Cantale. Il metodo è conosciuto anche come «doping ecologico», la cui mission è di aiutare gli sportivi a trovare l'energia mentale necessaria per raggiungere gli obiettivi, attraverso

le risorse infinite che ogni uomo possiede in natura, contribuendo ad allontanarli definitivamente da ogni forma di doping.

Il «Progetto Londra 2012» si avvierà a fine dicembre con una decina di giorni di lavoro in altura, probabilmente a Livigno: camminate, sci, ciaspole. Poi, l'8 gennaio, partenza per l'Argentina: la presa di coscienza col mezzo, infatti, avverrà nella Traversata delle Ande, una sorta di grandfondo a tappe per coppie, insieme con Beltran. Infine il rientro e l'avvio delle corse in Italia. Vera correrà su una bicicletta Wr prodotta nello stabilimento almenese dei fratelli Balestra.

Ildo Serantoni

### «PRO» ANCHE DONESANA

## BELOTTI DA JUNIOR A PROFESSIONISTA

Dopo Enrico Peruffo e Daniele Ratto, entrambi accasati alla Carmiooro, altri due, forse tre, corridori bergamaschi si apprestano ad effettuare il loro ingresso tra i professionisti: si tratta di Fabio Donesana, per il quale si era fatta avanti la Meridiana, di Cristiano Colombo e di Ivan Belotti.

Il direttore sportivo bresciano Roberto Vigni ha confermato ieri la firma del contratto con la compagine estone Kalev-Chocolate Team-Kuota, inserita nel gruppo Continental, di Donesana e di Belotti, mentre Colombo si è riservato di dare una risposta nei prossimi giorni.

In un primo momento al 23enne seriatense Donesana si era interessata la Meridiana e Giancarlo Mazza, team manager della Boltiere-Schivardi, per la quale Fabio ha corso quest'anno, non lo aveva nascosto. Il seriatense ha preso tuttavia tempo in quanto sembrava esserci un interesse della Footon-Servetto che fa parte della ProTour, ma non se n'è fatto niente per cui, su insistenza di Vigni, ha deciso di firmare per la Kalev.

Lo stesso tecnico di Castelmella che vanta poco meno di 25 anni di esperienza tra juniore e dilettanti, ha preso contatto con Ivan Belotti e il 18enne di Villongo (ormai ex del Team Giorgi), che sembrava destinato al gruppo Moscow su interessamento di Lorenzo Carrara, ha accettato la proposta.

Passaggio diretto da junior a «pro»: qualche rischio? La domanda è indirizzata a Vigni.

«Il passaggio diretto avviene in più Paesi come, per esempio, Germania, Francia, Spagna, meno che da noi in quanto il dilettantismo è praticato ad alto livello quindi un poco di esperienza non guasta. Nel caso di Belotti è chiaro che va seguito con grande attenzione, per lui è programmata una crescita graduale, senza l'assillo del risultato».

Rimane Cristiano Colombo (comple 25 anni il prossimo 1 gennaio) per il quale Vigni ha una grande considerazione. «Ho avuto l'opportunità di seguirlo in questi anni e, francamente, mi ha impressionato. Atleta molto disciplinato, di evidente esperienza, non lesina il proprio apporto alla squadra, sa difendersi su

percorsi altimetricamente impegnativi e non manca di piazzare la botta vincente (quest'anno ha vinto a Monte San Pietrangeli e collazionato numerosi piazzamenti, ndr), a Cristiano tengo particolarmente».

Con l'atleta di Calusco d'Adda cresciuto e affermato nelle file del Palazago, Vigni ha parlato sabato pomeriggio. A giorni dovrebbe arrivare la risposta, che il tecnico di Castelmella si augura ovviamente positiva.

Renato Fossani



Ivan Belotti

### ANTIDOPING

#### NEGRINI: «NESSUNA SOSTANZA VIETATA»

L'ex professionista bolognese Emanuele Negrini, ora tra i dominatori delle Gran fondo, ha precisato di non aver assunto alcuna sostanza vietata. Ciò che era stato assunto (cortisonico ad uso terapeutico) era stato regolarmente dichiarato; ciò che mi viene, contestato in un errore nella predisposizione della dichiarazione». A precisarlo è lo stesso Negrini, già protagonista della Gran fondo Felice Gimondi che ha vinto nel 2008, a carico del quale la Procura antidoping del Coni ha chiesto l'inibi-

zione a tesserarsi in futuro e a frequentare impianti sportivi per positività al betametasonone e triamcinolone.

#### DA ROS SQUALIFICATO PER 20 ANNI

Il Tribunale Nazionale Antidoping del Coni ha inflitto una squalifica di 20 anni al friulano Gianni Da Ros, arrestato lo scorso 11 marzo mentre era in ritiro con la Nazionale in vista dei Mondiali su pista nell'ambito di un'inchiesta sulle sostanze dopanti nelle palestre. Squalificati anche Davide Lucato (8 anni) e Albino Corazzin (due anni).

## → CALCIO DILETTANTI

### Serie D Il tecnico sorride dopo il 2-0 al Renate: «Il periodo nero è passato»

# Sgrò: «Che grinta la mia Colognese»

Tre partite, sette punti, la classifica puntellata a dovere e il Comunale tornato forteza inespugnabile e scrigno di preziosi punti salvezza. Il «giocattolo Colognese» è stato riparato, e il 2-0 rifilato domenica ai sogni di gloria del Renate è la prova più lampante della riscossa gialloverde.

I tempi delle quattro sconfitte di fila, incassate tra la sesta e la nona giornata, che avevano spento gli entusiasmi di un avvio sfavillante e chiuso la squadra dentro ad un tunnel fatto di paure e ripensamenti, sembrano lontani anni luce.

La svolta è arrivata due settimane fa nel derby tutto cuore e sofferenza vinto con il Pontisola. Poi il punto pesante agganziato con gli artigiani a Caronno, contro l'Insubria, ha confermato che la via della risalita era stata imboccata, e, infine, ecco il secondo successo di fila in casa a completare l'opera e a depositare la ciliegina sulla torta del riscatto.

«Contro il Renate abbiamo giocato davvero una grande partita - conferma Marco Sgrò - siamo riusciti a colmare il gap tecnico nei confronti di avversari più forti di noi individualmente grazie alla concentrazione, alla grinta e allo spirito di squadra. Sono tre punti pesantissimi e il fatto che il Comunale sia tornato ad essere un campo difficile per tutti è la notizia più importante. Per una squadra

come la nostra, che punta alla salvezza, il fattore casalingo è decisivo».

Il segreto della rinascita Colognese? Il tecnico gialloverde non ha dubbi: «La forza del gruppo è stata determinante - dice l'ex centrocampista dell'Atalanta -, e ci ha permesso di superare mentalmente il contraccolpo delle quattro sconfitte consecutive. Tutti hanno dato una mano, giocatori, società, staff tecnico, e il periodo nero è passato. In questo senso la presenza al mio fianco di un direttore sportivo serio e che capisce di calcio come Andrea Bortolotti ha contribuito a dare serenità all'ambiente. Però, adesso, guai ad abbassare la guardia. Basta un minimo calo di tensione, e si rischia di ricadere nel burrone. Quello che ci siamo lasciati alle spalle ci deve servire come lezione per il futuro».

Colognese a -2 dai playoff... «L'ultima volta che ci siamo azzardati ad alzare lo sguardo abbiamo preso quattro legnate di fila - taglia corto il mister gialloverde -, quindi non scherziamo su queste cose. Ai playoff proprio non ci penso. Sono concentrato soltanto sullo striscione dei 40 punti, traguardo salvezza che dobbiamo tagliare il più presto possibile. Ne mancano ancora 22, e da qui alla fine ogni partita sarà una battaglia».

Paolo Vavassori

### PARLA SPAMPATTI

## L'ALZANOCENE ORA SOGNA «TENTEREMO L'AGGANCIAMENTO»

Imbattibilità conservata e Tritium sempre nel mirino. L'AlzanoCene è uscito indenne dai rischi del derby con il Pontisola e, approfittando dello scivolone dell'Olginatese che fino a domenica viaggiava a braccetto con la «Banda Crotti», ha conquistato la seconda piazza in classifica in solitudine. Ma sarà duello Tritium-AlzanoCene fino alla fine? Fabio Spampatti autore del gol che ha agguantato il Pontisola e salvato i bianconeri dopo lo squillo d'autore di Stefano Salandra, non tira indietro la gamba: «La Tritium è davvero un'ottima squadra e ha tutte le carte in regola per vincere il campionato - ragiona l'attaccante seriano, già 6 gol in campionato -, ma noi siamo saldamente nella scia del club abduano e vogliamo provare a insidiarne la leadership. L'anno scorso abbiamo conquistato i playoff, quest'anno vorremmo migliorarci, quindi...». In questo senso il pari col Pontisola sono due punti persi o un punto guadagnato? «Quella con il Pontisola era chiaramente una partita da vincere - confessa l'attaccante di Casnigo -, e la considerazione è ancora più valida se si pensa al pareggio interno della Tritium con il Darfo. Però il match si era messo male per noi, e nel finale poteva anche arrivare la beffa se Zirafa avesse insaccato la palla del 2-1 dopo un nostro svanimento difensivo. Quindi, tutto sommato, va bene così». Anche perché l'AlzanoCene, come la Tritium, non ha ancora perso una partita: «Dodici partite senza sconfitte sono indubbiamente un bel segnale - confida "Spampa" -, vuol dire che la squadra è solida sia tatticamente sia mentalmente. Anche domenica abbiamo mostrato di avere carattere e intensità in quantità industriale. Il gol di Salandra ci ha tagliato le gambe nel primo tempo. Ma nella ripresa abbiamo schiacciato gli avversari nella loro area. Con questo atteggiamento, secondo me, si può arrivare lontano».

P. Vav.

Tel 035.693020  
P.zza Premarini, 5 Treviolo - Bg - www.si-immobiliari.it

Es. Zona giorno €10

Es. Zona giorno €10

Es. Zona giorno €10

Es. Zona giorno €10

**MOZZO "Cascina Colomba"** prossima realizzazione di prestigiose unità abitative in classe energetica B, ampi bi-trilocali indipendenti con giardini privati, diapos con transcurse abitabili, attico con accessori ed ampio terrazzo, finiture accurate d'alto livello. Tutte le unità immobiliari potranno essere acquistate completamente o parzialmente arredate, comprese di coarredi, tinteggiatura e pulizia finale, nel prezzo sarà compresa l'assistenza di un architetto d'interni.