

## KING OF THE CASTLE

## Zampieri è il re di Castello

Il piemontese vince la prova di bike in discesa cagliaritano

**CAGLIARI.** Due secoli più tardi è sempre un piemontese il re di Castello. Il "sabaudo" della Vigor Da Bomb Cu-neo Dario Zampieri ha vinto la prima edizione del "King of the castle", gara in discesa disputata nei quartieri storici di Cagliari.

Il campione ha fatto registrare il miglior tempo nella velocissima discesa dall'alto del quartiere storico di Castello fino al centro della città.

Nelle due manche Zampieri ha impiegato il miglior tempo 1'12"379 precedendo di soli 2"643 il sardo Andrea Delugas del Sulcis bike. Terzo gradino del podio per Francesco Lucatelli del Team Axo/Pro-gest che ha tagliato il traguardo in 1'15"631. Una vittoria che Zampieri, assoluto favorito della vigilia, aggiunge così al suo eccezionale palmares conquistato in sella alla fidatissima mountain bike.

È stata una gara entusiasmante tra due ali di folla (cinque-seimila spettatori) stipate nelle viuzze, nei portici e nelle scalinate della città vecchia.

«Questa prima edizione è stata una scommessa per noi e per gli sponsor, ma anche per gli abitanti che hanno portato il quartiere e i suoi molti problemi all'attenzione dell'intera città — ha detto Gian Domenico Nieddu, l'organizzatore — e adesso già pensiamo a un appuntamento del

La spettacolare gara ha attirato migliaia di spettatori

campionato italiano o di quello mondiale». Intanto la stessa organizzazione ha già pronto lo slogan. «Due ruote, due piazze, due quartieri, una città». Per scoprire con lo

sport la parte più antica di Cagliari.

Classifica: 1. Dario Zampieri (Vigor Da Bomb) in 1'12"379, 2. Andrea Delugas (Sulcis Bike) in 1'15"022, Francesco Locatelli (Team Axo / Pro-Gest) in 1'15"631, 4. Walter Belli (Team Biciaio) in 1'16"386, 5. Daniele Secci (Sulcis Bike) in 1'17"110, 6. Luigi Cannavacciuolo (Pro Bike Riding Team) in 1'17"132, 7. Andrea Viridis (Team Spakkaruote) in 1'18"044, 8. Davide Dolfin (Team Axo-Pro-Gest) in 1'20"307, 9. Fabio Baraglia, 10. Matteo Bertelli (Team Biciaio) in 1'21"229.

Mauro Farris



Uno spettacolare passaggio davanti alla Cattedrale

Serie C1 di calcio a cinque  
L'Ichnos resta in corsa per le final four di Coppa



**SASSARI.** Settimana agrodolce per la Ichnos Camping Golfo di Arzachena Sassari (nella foto Mauro Pruddu), che con due gare in tre giorni guadagna solo tre punti ma resta ugualmente in corsa per la final four di Coppa Italia e per i playoff nel campionato di C1 di calcio a cinque.

Sabato sul campo del Cagliari 2000 la squadra allenata da Mario Desole ha perso 3-2 dopo aver condotto per 2-1. Un passo falso parzialmente riscattato nel turno infrasettimanale di martedì, superando un'ottima Virtus Porto Torres per 4-2. Da segnalare fra i sassaresi l'esordio del nuovo acquisto Peppe Tala.

Basilea e Quartiere Marina Cagliari continuano a macinare vittorie e a guardare tutti dall'alto in basso, ma in un fazzoletto di cinque punti ci sono altre sette formazioni.

Classifica: Basilea 28; Q. Marina 26; Macaralagonis 22; Cagliari 2000 19; Ichnos 18; Settimo e Sinnai, 17; Serramanna 16; Virtus 15; Villasor, Assemini e Sestu 9; Margine Rosso 7; Tempio 0. Domani: Sinnai-Assemini; Virtus-Q. Marina; Basilea-Villasor; M. Rosso-Ichnos; Ca 2000-Sestu; Tempio-Macaralagonis; Settimo-Serramanna.

Fabio Fresu

## LA SERIE C DI BOCCIE

## Exploit della Concordia Sassari, vince anche Carbonia

**SASSARI.** Alla battuta d'arresto della Samsa Sestu, superata a Sassari dalla Concordia per 3-1, ha risposto la Comunale di Carbonia che ha avuto vita dura in casa con i sassaresi della Boccia d'Oro, ma vincendo 2-1. Gli uomini di Vincenzo Concu, hanno sfoderato una gran giornata e lasciato ai sestesi solo la vittoria nella terna. Gli altri incontri sono stati a senso unico. Cossu-Sias F hanno vinto in due set (8-5; 8-6) contro Orrù-Porcu. Gli individualisti Cossu e Dessolis G hanno liquidato agevolmente Orrù e Viridis. Carbonia si è imposta sulla Boccia d'Oro Sassari vincendo terna e individuale. In classifica Samsa e Carbonia hanno 6 punti, Concordia e Boccia d'Oro sono ferme a 3. (sa.u.)



La formazione della Concordia Sassari



Esperienze sul campo  
Un vademecum  
per tecnici  
e dirigenti



**SASSARI.** Un Calcio nel Sette (pubblicazione di Edizioni Libreria dello Sport) è un'opera frutto delle esperienze condivise dagli autori nella società Masseroni Marchese di Milano. Attraverso una costante condivisione e collaborazione gli autori (Manzotti, Ganz e Cincotta), sentite anche le esperienze di ex giocatori professionisti, che ora si divertono col calcio a 7, hanno messo a punto un volume ricco di spunti interessanti.

Il libro si apre con la parte dedicata alla programmazione di una stagione agonistica, con riferimenti specifici al pre-campionato, al campionato e al periodo di transizione. Successivamente si passa ad analizzare gli aspetti di ti-

po fisico-atletico e in seguito vengono individuate le esercitazioni da inserire nelle varie fasi dell'allenamento.

Gli autori si soffermano molto sul pratico, basandosi sulle esperienze maturate dal calciatore professionista Maurizio Ganz. In particolare viene fatta un'analisi sui vari moduli di gioco per le squadre a sette giocatori, evidenziando i lati positivi e quelli negativi. Nel libro è interessante la parte nella quale si parla degli schemi sulle palle inattive, con dettagliate spiegazioni sui blocchi offensivi. L'ultima parte è dedicata alla pratica (con diverse schede che racchiudono le varie tipologie di lavoro) e alla narrativa, con un vademecum delle regole. (r.m.)



Manuela Crobù (Porto Torres)

**SASSARI.** L'Atletica Oristano ha vinto il seguitissimo Gran Prix Giovanile 2009. Il campionato isolano di atletica per società, riservato alle categorie giovanili, ha visto la formazione oristanese primeggiare nella classifica assoluta con 593 punti totali. Al secondo posto si è classificata l'Atletica Valeria con 529, al terzo il Porto Torres con 401.

Oristano ha vinto anche nella graduatoria maschile con 360, davanti sempre alla Valeria con 285 e alla Delogu Nuoro con 256. Nel femminile titolo all'Atletica Valeria di Decimomannu con 244 punti, contro i 233 dell'Atletica Oristano e i 227 dell'attiva dell'Atletica Porto Torres, costantemente tra le migliori nei vari anni.

Il campionato dell'atletica sarda riservato a esordienti, ragazzi e cadetti si è svolto in 10 giornate, a partire dai

record di iscritti (285 lo scorso anno) nella settima edizione della Terralba Corre, gara di corsa su strada in programma domenica alle 10.

Il keniano Edward Too Kiptanui (Atletica Gonnese) è il favorito della prova organizzata dall'Atletica Airone con Fidal, Pro Loco e Centro commerciale Naturale. In gara i migliori specialisti isolani e dalla penisola il vincitore della scorsa edizione Fernando Vicari (Terni), secon-

do alla Marcialonga del Carciotto di Samassi.

Tra gli uomini sulla distanza di 6000 metri cercano il risultato il sardo-marocchino Oualid Abdelekader (Civitas Olbia), recente vincitore a Samassi, il primatista sardo Antonio Azzena (tempiese dell'Amsicora) e i due junior dell'Atletica Porto Torres, Nicola Muntone e Giovanni Pintus.

La gara, che si svolge in contemporanea con la sagra dei prodotti ortofrutticoli

«L'orto di Terralba», proporrà anche la prova femminile sui 3000 metri. Tra le pretendenti al successo la pluriprimatista sarda Claudia Pinna (Cus Cagliari), la nazionale junior Jessica Pulina (Ploaghe), la ritrovata Roberta Ferru (Atletica Sestu) e Patrizia Bassetto. Interessanti anche le prove del settore giovanile. Da seguire Melania Cuguttu (Ploaghe), Giuseppe Palmas e Carlo Sirca (entrambi Civitas Olbia).

Roberto Spezzigu

La rassegna regionale giovanile ha visto brillare anche la Valeria Decimomannu  
Oristano si aggiudica il Gran Prix 2009

regionali di campestre in inverno per finire con la rassegna su pista a fine ottobre.

Oltre le conferme importanti come l'Atletica Oristano, l'Atletica Porto Torres, la Delogu Nuoro, l'Atletica Olbia, Amsicora, Airone e Cus Sassari non si può non segnalare la bella annata dell'Atletica Valeria di Decimomannu, dell'Atletica Selargius e della Gonone Dorgali.

Classifiche per società. Finale generale: 1) Oristano p 593, 2) Valeria 529, 3) Porto

Torres 401, 4) Delogu Nuoro 323, 5) Selargius 293, 6) Olbia 275, 7) Gonone Dorgali 263, 8) Amsicora 234, 9) Airone Terralba 218, 10) Cus Sassari 203, 11) Acli Scano Samassi 196, 12) Olimpia Bolotana 190, 13) Cus Cagliari 161, 14) Libertas Terralba 156, 15) Macomer, 16) Libertas Campidanu 140, 17) Nuova Atletica Sestu 121, 18) Tespiense Quartu, 19) Gonnese, 20) Marmilla Mogoro.

Femminile: 1) Valeria Decimomannu p 244, 2) Oristano 233, 3) Porto Torres 227, 4) Selargius 144, 5) Cus Sassari 143, 6) Amsicora 136, 7) Olimpia Bolotana 128, 8) Libertas Terralba 126, 9) Acli M. Scano Samassi 104, 10) Olbia 101, 11) Macomer 95, 12) Tespiense Quartu 79, 13) Cus

Cagliari 74, 14) Nuova Atletica Sestu 73, 15) Orani 69, 16) Delogu Nuoro 67, 17) Nuraminis 64, 18) Libertas Campidanu Selargius 56, 19) Gonone Dorgali 50, 20) Airone Terralba 49.

Maschili: 1) Oristano p 360, 2) Valeria p 285, 3) Delogu Nuoro 256, 4) Gonone Dorgali 213, 5) Porto Torres 174, 6) Olbia 174, 7) Airone Terralba 169, 8) Selargius 65, 9) Amsicora 98, 10) Acli Scano Samassi 92, 11) Cus Cagliari 87, 12) Libertas Campidanu 84, 13) Gonnese 76, 14) Runners Cagliari 68, 15) Serramanna 64, 16) Olimpia Bolotana 62, 17) Marmilla Mogoro 61, 18) Cus Sassari 60, 19) Macomer 50, 20) Nuova Atletica Sestu 48.

R. Sp.