



In questo inserto affrontiamo il tema dello sport. Quelli noti come il calcio e quelli nuovi come il Sanda



## IL COMMENTO

ANDREA BORTOLOTTO

### TROPPO STRESS ORA IL CALCIO NON È UN GIOCO

Eriksen, Ndicka, Bove. Protagonisti dello sport più amato e praticato, eroi dei ragazzi che sognano di solcare l'erba dei campi da calcio, cadono come foglie al vento d'autunno. Tre indizi fanno una prova? Sì, lo sport è divenuto insostenibile, scontro fisico-mentale tra atleti e i loro limiti. L'onda consumatrice ma dorata del guadagno acceca i dirigenti delle federazioni, e la capitalizzazione degli sportivi è mantra sacro. Ogni partita, ogni minuto giocato, ogni contrasto fruttano milioni. La leggera naturalezza del passato in contrasto con la routine stakanovista di oggi, tra viaggi, match, galà e allenamenti. Grandi controlli e cure, ma enormi sforzi richiesti senza discriminazione d'età. Capitali e ricavi che viaggiano tra i fondi delle società e i conti privati di ogni sportivo, al semplice rischio di infortuni che spaziano dalla botta al crociato, fino alla depressione. Sopportabili per la maggiore si direbbe, con ghiaccio, magari qualche operazione o sedute dallo psicanalista. Fino a quando il veleno incurabile, clausola del lavoro, lo stress, raggiunge il cuore. E lì ci si affida solo a tre elementi: noi stessi, i medici, un qualunque Dio.

E i giovani, fenomeni del domani, che vivono con questo peso mentre ancora finiscono di formarsi a scuola e nel fisico. Vivere nella pressione di esprimere il talento, rischiando grosso per il loro sogno. Ma di che sport parliamo, quale disciplina è, se passione e unione le vediamo nei cerchi protettivi di compagni e avversari nei confronti di questi caduti? —

# Motocross Fvg

## Passione e futuro

Dai giovanissimi under 14 ai "veterani" over 40: in pista a Rivolto si incontrano i talenti di questo sport

### IL CAMPIONATO

Federico Graffi

LICEO PERCOTO UDINE

**M**otori come rombi di tuono e piloti che sfrecciano velocissimi su un terreno pieno di asperità non asfaltato. Non è una scena di un film di fantascienza ma un'immagine che sintetizza la gara del campionato motocross Fmi Fvg 2024 che si è tenuta nella pista di Rivolto, prima gara sotto la direzione del nuovo gruppo organizzativo, nato appena otto mesi fa. In questa occasione, ultima delle cinque tappe della competizione, si sono tirate le fila della stagione sportiva e si sono confrontati volti noti del panorama motociclistico territoriale e non solo.

Quella raccontata e portata avanti dai "fast-idis", il volenteroso gruppo di organizzatori di tutte le età della gara e curatori della pista, non è solo una storia di vittorie, sconfitte e cadute, ma soprattutto di amore per uno sport in via di estinzione. Nella nostra regione, infatti, le iniziative legate alle competizioni su ruote sono poche e scarsamente promosse. Proprio in questo è concentrato l'impegno dei ragazzi dei "fast-idis" e dei vari gruppi presenti in regione, che, con impegno e determinazione, organizzano turni di allenamento dedicati interamente ai più piccoli con tariffe ridotte per far avvicinare i campioni di domani alle due ruote, occupandosi di ciò in orario extra-lavorativo. Alla tappa di Rivolto si sono con-



Un momento della gara del campionato motocross Fmi Fvg 2024 che si è tenuta nella pista di Rivolto

tati 108 iscritti, un numero di tutto rispetto e che dà speranza per il futuro. Tra i partecipanti figurano atleti di ogni età e con gradi diversificati di esperienza, dalle nuove leve under 14 agli espertissimi "veteran", sopra i 40 anni, passando per amatori e agonisti, i più agguerriti. Le varie tappe vengono disputate su piste sterrate di 1600 metri

circa, articolate tra rettilinei, curve e dossi, sulle quali i partecipanti si fronteggiano in batterie basate sulla categoria di riferimento. A differenza di ciò che si può pensare, non c'è un numero massimo di giri da compiere, bensì, un timer. Allo scadere di quest'ultimo, vengono compiuti due ulteriori giri. Una forte passione è il filo conduttore

che unisce anche i vari campioni in gara, che vanno in contro a grandi spese pur di partecipare alle varie gare e coltivare il proprio sogno. Questa passione può nascere nei modi più disparati.

Tra i piloti, Alessia Casasola, giovane classe 2007, vincitrice della categoria femminile. Tra i suoi traguardi, tre titoli regionali e una vittoria

del campionato del triveneto, nonché diverse partecipazioni a gare nazionali. La giovane campionessa afferma: «Da piccola mi sono appassionata a questo sport in maniera del tutto spontanea, senza che nessun familiare avesse mai corso. Guardando le competizioni in tv sono rimasta affascinata». Una storia simile riguarda Alberto Ladini, giovane ventenne vincitore della categoria agonisti, che sin dalla tenera età è salito in sella alle moto, innamorandosene spontaneamente. Ha partecipato al campionato italiano all'età di nove anni, fino a rientrare nella lista dei Piloti di interesse nazionale della Federazione prima, e tra i "Talenti Azzurri" seguiti dal Settore tecnico della nazionale poi. Nel suo palmares rientrano vari trofei e traguardi di rilievo sia in territorio nazionale, che in campo europeo, con diverse partecipazioni a campionati europei. «Per me, poi, è stato di grande importanza conciliare le gare con la mia vita scolastica in passato, e ora con il lavoro e gli impegni universitari», afferma Ladini. Tuttavia, l'impegno economico risulta essere ancora un limite difficilmente valicabile per le associazioni, le quali affidano agli sponsor i finanziamenti delle gare, pagando talvolta anche di tasca propria parte delle spese organizzative. Allo stesso modo, anche i singoli atleti risultano molto spesso limitati a causa delle grandi spese, come per la manutenzione del proprio mezzo e per l'equipaggiamento, causa dell'allontanamento dalla disciplina di molti buoni soggetti. —

## Sport

# Erica, 17 anni e un record

La giovane campionessa del mondo nelle bocce

Serena Turco  
LICEO PERCOTO UDINE

**A**nziani e bocce. L'equazione sembra quasi scontata e facile. Eppure c'è un mondo che non abbiamo ancora scoperto che avvicina questo sport a giovani talentuosi. Tra questi c'è Erica Candolini, diciassettenne di Madrisio di Fagnana, studentessa del Liceo Percoto. Lei è l'esempio di come la passione per lo sport delle bocce possa riguardare tutte le età e regalare emozioni indescrivibili. A San Giovanni in Persiceto, in provincia di Bologna si sono disputati i Campionati italiani delle varie discipline dello sport delle bocce: rafa, volo e petanque. Ed Erica, atleta della società bocciolina Quadrifoglio di Fagnana, ha conquistato la medaglia d'oro nella prova di tiro progressivo U18 femminile della specialità volo, con un risultato di 31 bocce colpite su 42 tirate. Non solo. In una delle prove compiute durante questo campionato, Candolini ha conseguito una performance impeccabile con un risultato di 37 bocce colpite su 42 tirate, così da entrare uffi-

cialmente nella storia di questo sport, eguagliando il record del mondo U18 femminile.

**Erica, prima di entrare in campo per disputare i Campionati Italiani, avevi degli obiettivi?**

«Aspiravo ad eguagliare il record del mondo, quindi obiettivo raggiunto! Un paio di mesi fa, durante un master a cui ho partecipato a Racconigi l'avevo superato, ma a causa di diverse circostanze non era stato ufficializzato».

**Cosa si prova ad eguagliare il record del mondo?**

«È assolutamente una soddisfazione più unica che rara. Tutti i sacrifici compiuti in questi anni hanno dato frutto».

**Come ti sei avvicinata allo sport delle bocce?**

«Ho scoperto questo sport all'età di 8 anni, quando i miei allenatori hanno tenuto delle lezioni nella mia scuola primaria e hanno organizzato un corso estivo, a cui ho avuto il piacere di partecipare insieme a mio fratello: da questo momento non abbiamo più smesso!».

**Quali sono le esperienze più significative che hai vissuto in questo ambito?**

«Senza dubbio il Campionato italiano di società U15 nel 2020, poiché la vittoria è stata del tutto inaspettata. Abbiamo avuto la fortuna di disputare il Campionato a Fagnana, dove il tifo del nostro pubblico ci ha dato la carica giusta».

**Quanto impegno comporta raggiungere risultati così prestigiosi?**

«Parecchio, dal momento che per eccellere nello sport delle bocce bisogna allenare molto la precisione. Pratico questo sport da 9 anni, ma non smetto mai di imparare, poiché questo sport richiede un allenamento costante».

**C'è stato un momento, durante la tua carriera sportiva, in cui le tue performance sono calate? Com'è l'hai superato?**

«Quest'anno ci sono stati dei periodi in cui mi sono sentita demotivata, ma ho potuto contare sull'aiuto degli allenatori e, in particolar modo, del preparatore atletico della nazionale, Alex Zoia, fonte ineccepibile di consigli».

**Che consigli daresti a chi comincia ora?**

«Non mi sento di dare consigli particolari, se non di fare

ciò che ci rende felici: solo così tutti gli sforzi operati possono essere appagati».

**Quanto è importante lo sport nella tua vita?**

«Lo sport ricopre un ruolo fondamentale nella mia vita. Inoltre, rappresenta un elemento di unione all'interno della mia famiglia, in quanto accomuna mio nonno, mio padre e mio fratello, che hanno sempre praticato sport, perciò anche in casa è un argomento quotidiano».

**Quali sono i tuoi prossimi obiettivi?**

«Spero di poter partecipare a competizioni internazionali di alto rilievo, come i Mondiali e gli Europei, e in gare come il Denis Ravera e la staffetta mista di Tolosa, entrambe già affrontate quest'anno. Tra pochi mesi inizierà il Campionato di serie A, un'esperienza nuova per me dato che quest'anno ho cambiato squadra. Infine, essendo il 2025 l'ultimo anno in cui potrò gareggiare da U18, ambisco a vincere il Campionato italiano di una delle diverse specialità, dalle prove tradizionali a quelle alternative, come il tiro progressivo, già disputato e vinto quest'anno».—



## SUCCESSO IN TUTTO IL MONDO PER LE PERFORMANCE

# Danza aerea tra cerchi e tessuti L'arte circense diventa disciplina

Alyssa Fiorido  
LICEO LE FILANDIERE SAN VITO AL T.

**C**inquant'anni fa nessuno avrebbe mai pensato che volteggiare in un cerchio sospeso in aria, o vorticare in un tessuto appeso al soffitto potesse trasformarsi in una disciplina praticata e amata da milioni di persone nel mondo. Anni fa, nessuno si sarebbe mai immaginato che volare con maestria e leggiadria potesse diventare uno sport a tutti gli effetti.

La danza aerea fonda le sue radici nell'arte circense, dove, dalla seconda metà dell'800, acrobati e trapezisti iniziano a elaborare

ed eseguire numeri in aria grazie al trapezio, uno degli attrezzi più antichi e simbolici legati a questa disciplina. Fino all'inizio del '900 le acrobazie aeree continueranno ad essere associate al rischio, a causa della loro notevole presenza all'interno dei circhi.

Saranno gli anni '80 a vedere protagonista la diffusione di questo sport, grazie alla fusione tra danza, acrobazia e teatro, la quale veniva esposta al pubblico sotto forma di performances dai numeri aerei a dir poco spettacolari.

Ad oggi questa disciplina ha raggiunto successo in tutto il mondo, sotto l'influenza delle esibizioni che spes-



Alcune ragazze impegnate nelle coreografie di danza aerea

so vengono realizzate nei talent televisivi e che il pubblico ha iniziato ad amare. Di conseguenza, la danza aerea ha ampliato i suoi confini e ora offre diverse sfaccettature dello stesso settore, quali i cerchi o i tessuti aerei.

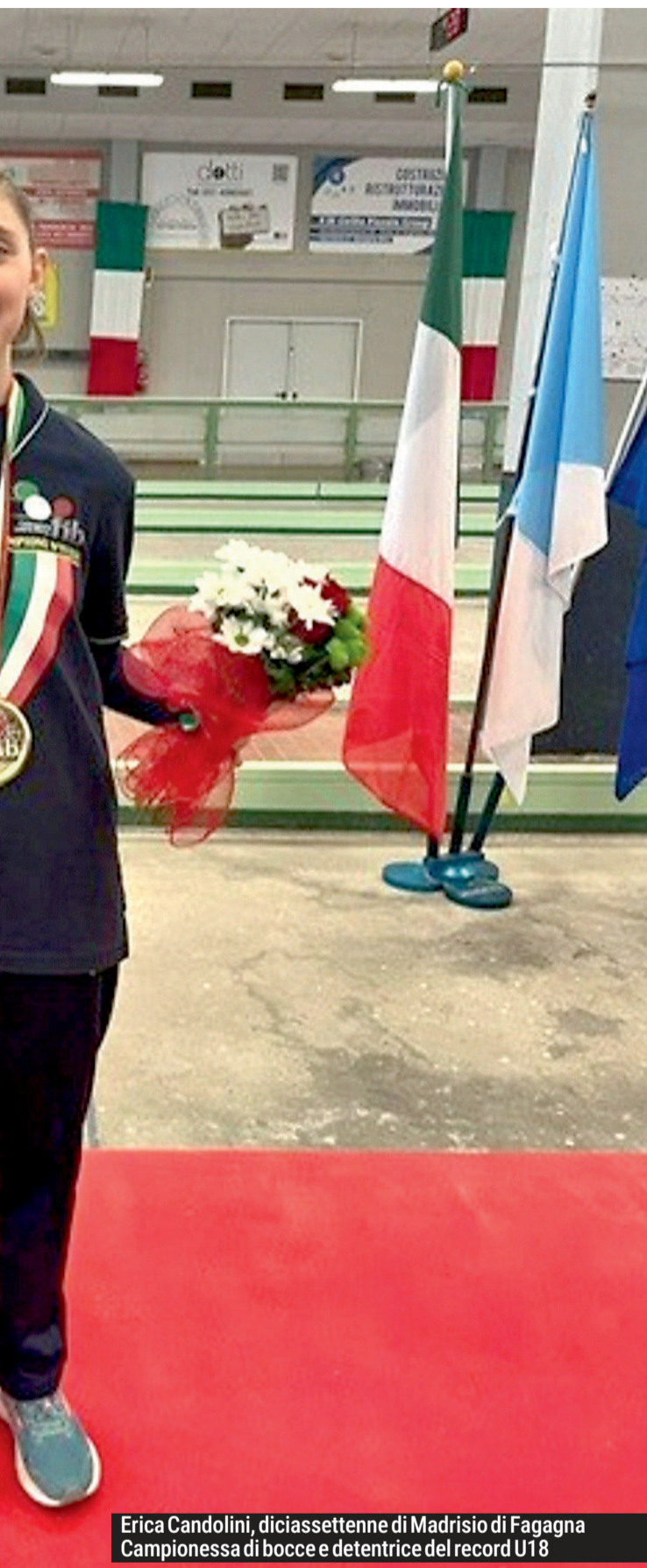
Contrariamente a come si potrebbe pensare, a causa della sua limitata diffusione, questo ramo della danza ha la stessa valenza di qualsiasi altro sport. Per poter praticarla infatti, non basta avere una passione sfrenata per la musica e la danza - che è tuttavia essenziale - ma bisogna essere pronti a mettersi in gioco e migliorare alcune qualità fisiche fondamentali per riuscire a svolgere una performance impeccabile.

Forza, flessibilità, equilibrio e coordinazione sono determinanti per poter adottare la tecnica giusta e concretizzare un buon esercizio. Ad ogni modo, i benefici che porta la pratica di questo sport non sono solo fisici quanto anche mentali.

Come qualsiasi disciplina sportiva, ti permette di alleviare stress e tensioni mentali. Oltretutto, la riuscita nel ricreare posizioni particolari e apparentemente complicate con un attrezzo insolito contribuisce in una maggiore consapevolezza delle proprie capacità, e quindi, in un aumento dell'autostima.

La danza aerea dunque si rivela uno sport particolare ed adatto a tutti, che non solo mantiene in salute il tuo corpo e lenisce i sovraccarichi mentali, bensì si mostra anche essere una forma di espressione e comunicazione di emozioni attraverso la creatività unita al movimento.

Da non perdere una prima lezione, che farà provare il brivido di solcare l'aria e destreggiare tra cerchi volteggianti e tessuti che serpeggiano. Per saperne di più sono diverse le associazioni di ginnastica artistica e danza che propongono corsi di questa disciplina.



Erica Candolini, diciassettenne di Madrisio di Fagagna  
Campionessa di bocce e detentrica del record U18

# Inclusione e passione Ecco il rugby in carrozzina

Tre giorni di sport a Codroipo per la Coppa Italia con atleti da tutto il Paese

Matteo Mariotti  
LICEO UCCELLIS UDINE

“Sport è sinonimo di inclusione”: una frase detta da molti, sentita da tutti, compresa fino in fondo da pochi. Tuttavia, è stata sicuramente fatta propria dagli addetti ai lavori della Coppa Italia di rugby in carrozzina, tenutasi recentemente a Codroipo. Una manifestazione che ha catapultato nel capoluogo del Medio Friuli atleti provenienti da Padova, Milano, Roma, Vicenza, Verona e Cagliari, accomunati da due obiettivi: vincere, ma soprattutto, sensibilizzare. Tre giorni di sport che hanno avvicinato grandi e piccini ad una di-

L'evento fa parte del programma paralimpico Sydney 2000

sciplina che è parte integrante del programma paralimpico da Sydney 2000 e che dall'anno prossimo probabilmente vedrà nascere in Italia altre due squadre, che si aggiungono alle sei già presenti. Questo sport fonde nelle proprie regole insegnamenti dal mondo del basket, dall'hockey ed, ovviamente, dal rugby; nell'insieme lo sport appare comunque coinvolgente ed appassionante, sebbene ovviamente lo sviluppo del gioco non risulti così fluido come nel rugby tradizionale. L'o-



Un momento della Coppa Italia a Codroipo vinta dal Padova

biettivo del gioco è fare meta, attraversando con la carrozzina la linea di fondocampo, entro due paletti, e con in mano o appoggiata sulle ginocchia la palla.

Fondamentale per la buona riuscita della manifestazione

è stato il supporto delle associazioni sportive locali, nello specifico rugby, atletica e basket, nonché il patrocinio della Regione e della Città di Codroipo e soprattutto l'organizzazione dell'evento da parte di Fispes e del Coni FVG, con il

sostegno di “Vola alto con lo Sport”. Per onor di cronaca, la Coppa Italia è stata vinta da Padova, che ha sconfitto in finale Verona con il punteggio finale di 42-30. L'obiettivo primario della manifestazione era, dunque, sensibilizzare: sia riguardo alla disciplina, che negli ultimi anni sta crescendo in numero di appassionati, sia più generalmente circa il mondo dello sport paralimpico, un ambiente che racchiude in sé numerose storie di rivalsa. Atleti che, a seguito di un incidente, hanno continuato a fare quello che amavano solo in modo diverso, come Alex Zanardi, oppure persone che hanno saputo trasformare un evento tragico in un'opportunità da cogliere al volo, come fatto da Bebe Vio, devono essere d'esempio per tutti. Osservando i giocatori in campo, si respirava un'aria di festa, sebbene la manifestazione mettesse in palio un trofeo nazionale ambito da tutte e sei le squadre partecipanti: nessun diverbio tra gli atleti e nemmeno tra i coaches. Un insegnamento fondamentale per moltissime persone legate al mondo dello sport, visti i recenti casi, sia a livello professionale che dilettantistico, di violenza. Questa manifestazione ha saputo ricordare a tutti che lo sport è veicolo di speranza e deve essere fonte di ispirazione per chiunque approcci questo mondo, grazie anche alle storie di questi atleti con la A maiuscola, che hanno saputo gettare il cuore oltre l'ostacolo. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA STORIA

## L'oro di Vittoria De Cillia «Il sanda è l'arte marziale che unisce mente e corpo»

Maria Zucchi  
LICEO MARINELLI UDINE

Parlando di sport particolari, vi presento il Sanda. È un'arte marziale cinese che si basa sul combattimento e mette alla prova le conoscenze tecniche, di lotta e di presa dell'allievo e la sua abilità di mandare a KO il proprio avversario. Prende origine dagli insegnamenti del Wushu moderno e dalle tecniche del LeiTai.

A parlarci di questa disciplina abbiamo qui con noi Vittoria De Cillia, udinese, allenatrice di nuoto, fisioterapista, campionessa europea del

2022 e pluri campionessa italiana della categoria 65kg seniores di Sanda.

Cos'è il Sanda per lei? Che ruolo ha nella sua vita?

«Per me si tratta di una sfida per me stessa, un impegno che ho deciso di prendere per mettermi alla prova. Pur lavorando devo riuscire ad organizzare il mio tempo in modo da potermi allenare quattro volte a settimana, seguire la mia squadra di nuoto ed occuparmi dei miei pazienti. Mi fa sentire bene mentalmente e fisicamente, quindi, nonostante si tratti di un grande sacrificio, non riuscirei a lasciare dopo quasi 10 anni di pratica».

Lo trova uno sport adatto e consigliabile ai giovani?

«Assolutamente sì. È importante per voi ragazzi rendervi conto che non siete fatti di cristallo e delle capacità che avete. Per fortuna non ho ancora mai dovuto utilizzare le mie abilità di combattimento fuori dai tatami, ma so che ne sarei capace e questa consapevolezza mi aiuta a sentirmi più sicura. Specialmente per le ragazze, questa sicurezza può fare molto. Inoltre si tratta di una bellissima occasione per socializzare con gli allievi delle palestre sorelle e durante le trasferte. Inoltre si tratta di una disciplina che insegna



Vittoria Cella ha vinto la medaglia d'oro agli Europei di Sanda, categoria 65 chilogrammi, in Grecia nel 2022

l'armonia tra tecnica e lotta e di conseguenza tra mente e corpo. Conoscere noi stessi ci permette di sfruttare le nostre capacità al meglio e di pensare razionalmente in situazioni difficili o pericolose»

Come è stato per lei vincere l'oro agli europei in Grecia nel 2022?

«È stata un'emozione fortis-

sima ed unica. È stata la mia prima vera gara fuori dall'Italia ed ho anche avuto occasione di passare del tempo con i miei compagni della nazionale durante la festa dell'ultima sera. Mi ha donato soddisfazione ed orgoglio insieme ad una ricompensa per i sacrifici fatti e l'impegno messo, sia dal punto di vista personale

che lavorativo. È stato un punto di svolta per me, mi ha dato una scossa e mi ha spinto a credere ancora di più in quello che stavo facendo. Ha fatto rinascere la mia voglia di allenarmi per migliorare ancora e vedere quali altri traguardi sarei riuscita a raggiungere» —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sport

# Ettore Fabbro

## energia su due ruote

Intervista alla promessa del ciclocross  
«Condivido l'emozione delle gare  
e l'impegno richiesto dallo sport»  
Tra allenamenti, momenti di crisi e gioie  
Il giovane atleta riflette sull'importanza  
di restare con i piedi per terra

Chiara Dimasi  
LICEO PERCOTO UDINE

L'ISTORIA

**D**iciassette anni, un cuore, due ruote: Ettore Fabbro, classe 2007, abita a Zompicchia, una piccola frazione di Codroipo dalla quale ogni giorno parte con la sua bici per percorrere decine di chilometri fuoristrada. Certamente non lo spaventano i dislivelli, i terreni impervi e il fango. Il suo nome sembra una premonizione sul suo temperamento: Ettore è coraggioso come l'omonimo eroe greco ed è pieno di energia da vendere. Frequenta un liceo scientifico a Udine e le sue passioni, il Ciclocross e la Mountain Bike, l'hanno visto sei volte campione italiano nella categoria giovanile. Nell'intervista si racconta con tranquillità e apertura, dimostrando umiltà e mantenendo sempre un sorriso sulle labbra. È stata un'occasione per ragionare su emozioni, diffi-



Ettore Fabbro, classe 2007, abita a Zompicchia, una piccola frazione di Codroipo: è una giovane promessa del ciclocross italiano

«Ho sempre amato fin da bambino fare tanti sport Come nuoto o basket»

coltà, insegnamento dello sport e sulle sue prospettive di vita per il futuro.

**In cosa consiste lo sport che pratica?**

«Nella stagione estiva, da marzo a settembre, pratico Mountain Bike: corro in percorsi per lo più circolari, in montagna, nei quali devo affrontare vari dislivelli. Nella stagione invernale, invece, mi dedico al Ciclocross: la bici che uso è diversa da quella per la montagna perché corro fuoristrada; fango, sassi e sabbia sono all'ordine del giorno».

**Com'è nata questa passione?**

«Sono sempre stato sportivo, sin da bambino. Ho iniziato ad avvicinarmi al mondo dello sport col nuoto, provando poi l'atletica e il basket. Ma è nel giardino dei miei nonni che si è accesa la scintilla per la bici. Mi divertivo sfrecciando su percorsi sempre diversi che con amore e fantasia inventavano per me. Mia madre mi ha allora proposto di iscrivermi a una squadra di ciclismo di Codroipo e crescendo, poi, mi sono avvicinato nello specifico al mondo del Ciclocross e della Mountain Bike».

**Cosa le ha insegnato questo ambiente?**

«Il ciclocross mi ha insegnato a padroneggiare la pazienza. Mantenere la calma durante le gare, quando si presentano problemi tecnici e c'è la ne-

Ferrari e McLaren vogliono confermare la solidità mostrata per puntare a entrambi i titoli  
**Nel 2025 sfide avvincenti su nuovi tracciati**  
**Arriva una stagione di cambiamenti in Formula 1**

L'ENOVITÀ

Christian Nardini  
LICEO MALIGNANI UDINE

**F**inalmente la stagione 2024 di Formula 1 ha offerto emozioni e colpi di scena come non si vedevano da anni, segnando un netto cambio di passo rispetto al dominio incontrastato di Verstappen e Red Bull nel 2023. Quest'anno si è contraddistinto per la competitività e la varietà, culminando in un duello serrato tra Verstappen e Norris per il titolo piloti, con il primo che si è confermato campione per il quarto anno consecutivo, mentre la McLaren ha trionfato nel campionato costruttori all'ultima gara, prevalendo su Ferrari e Red Bull. Non sono mancati i vincitori a sorpresa: oltre ai due contendenti al titolo, Leclerc, Sainz, Piastri, Russell e Hamilton hanno conquistato almeno una vittoria. Hamilton, in particolare, ha ulteriormente scolpito il suo nome nella storia con nuovi record, tra cui la nona vittoria a Silverstone, confermandosi una leggenda di questo sport.

Anche Alonso ha scritto un altro capitolo del motorsport celebrando il traguardo delle



Carlos Sainz alla guida di una Ferrari

400 partenze, un primato straordinario. Le aspettative per il futuro sono alte, alimentate dai grandi cambiamenti che caratterizzeranno il 2025. Tra i più clamorosi, l'arrivo di Hamilton in Ferrari, una mossa che ha sconvolto il paddock, e l'approdo di Adrian Newey in Aston Martin, segno della crescente ambizione del team di Lawrence Stroll.

Sul fronte dei piloti, l'ingres-

so di quattro rookie: Colapinto (Williams), Antonelli (Mercedes), Bortoleto (Sauber) e Doohan (Alpine). Questi innesti promettono di arricchire ulteriormente la competizione. La "silly season" ha portato a un rimescolamento significativo: Williams ha firmato Carlos Sainz per consolidare il suo percorso di crescita, mentre Alpine e Haas hanno adottato strategie miste tra espe-

rienza e giovani talenti, rispettivamente con Gasly-Dooohan e Ocon-Bearman. La Sauber ha scelto Hülkenberg e Bortoleto, puntando su un equilibrio tra maturità e prospettive future. In casa Red Bull, però, resta l'incertezza sul futuro di Pérez, che potrebbe aprire le porte a un quinto rookie. Le sfide del 2025 si prospettano avvincenti. Ferrari e McLaren vogliono confermare la solidità mostrata durante il 2024 per puntare a entrambi i titoli. Red Bull è chiamata a ritrovare competitività per sostenere le ambizioni di vittoria Verstappen, mentre Mercedes punta a garantire a Russell e Antonelli una monoposto competitiva e costante. Tra le altre squadre, Williams mira a consolidarsi come contendente per scalare le posizioni del campionato costruttori, forti dei grandi investimenti. E Aston Martin deve sbrogliare il nodo del sovrappollamento di ingegneri per ritrovare le prestazioni dell'inizio del 2023.

In pista, i piloti si sfideranno nei circuiti più iconici e nei nuovi tracciati promuovendo uno spettacolo che si preannuncia già emozionante. —

cessità di fermarsi per aggiustare la bici, è importante per non entrare in crisi. Ho imparato a gestire il tempo e i momenti difficili: quando ci sono degli imprevisti o nei periodi durante i quali le competizioni non vanno al meglio, è fondamentale non lasciarsi sopraffare dall'apparente insormontabilità delle sfide».

**Quali sono le difficoltà che ha incontrato?**

«Sicuramente ci sono delle difficoltà molto articolate da affrontare: il mondo del ciclismo, sia su strada che fuoristrada, è un ambiente molto serio e gli atleti sono molto mirati e professionali. Il livello si è alzato anche per quanto riguarda il panorama giovanile, ci vengono richiesti molto impegno e dedizione: l'allenamento, deve essere costante, e bisogna considerare anche l'aspetto mentale. È importante non lasciarsi abbattere dalla paura di deludere le aspettative; soprattutto se si ha la fortuna di gareggiare ad alti livelli bisogna stare attenti a non darsi delle arie. Rimanere umili è la chia-

«La scarica di emozioni arriva quando sei sulla linea del traguardo»

ve: questa è una consapevolezza che ho acquisito e messo in pratica è frutto anche del supporto dei miei allenatori e compagni di squadra. Quando sono stato convocato in Nazionale ho capito che dovevo prenderlo come un punto di partenza e di crescita, non come un traguardo».

**Che emozioni prova durante le gare?**

«Quando sono fermo in griglia, prima della partenza, cerco di mantenere la concentrazione: un buon inizio è fondamentale. Ripercorro mentalmente il tragitto, mentre penso al gesto di agganciare il piede al pedale e scattare non appena sentirò il fischio. Durante il primo giro, cerco di restare davanti: sto attento a non cadere, a ricordarmi tutte le curve. A gara avviata, a volte, mi perdo nei miei pensieri: immagino cosa farò dopo, mi chiedo a cosa penso gli spettatori, ma cerco di riportare l'attenzione alle mie sensazioni, a ciò che sto vivendo. Verso la fine, all'ultimo giro, i momenti sono più intensi: devo adottare delle strategie per carpire dove gli avversari sono più carenti, tentando di superarli. La scarica di emozioni, felicità o rabbia, arriva quando sono sulla linea del traguardo. Anche se ti trovi in prima posizione a due curve dalla fine, non puoi cantar vittoria. Devi crederci fino alla fine».