

# TRIATHLON Forza, resistenza, determinazione e costanza: a 16 anni d'età Aurora Capussotti ha il coraggio di vincere

## La giovane triatleta che sogna le Olimpiadi

Il triathlon è uno sport duro, per veri atleti. Forza e resistenza sono le qualità richieste ad un triatleta che si rispetti, ma non meno importanti sono la determinazione e la costanza nell'allenamento. Primmeggiare in nuoto, ciclismo e corsa non è assolutamente da tutti, ma quando ci si riesce le soddisfazioni sono impagabili.

A Nole c'è una ragazza di 16 anni che si sta consacrando in campo nazionale, seguendo le orme del padre. Stiamo parlando di Aurora Capussotti, quinta classificata nella categoria Youth B agli scorsi Campionati Italiani di Aquathlon Giovani a Montesilvano. La giovane canavesana ha iniziato a nuotare da piccola, per poi dedicarsi al triathlon dalla prima superiore. A trasmetterle la passione, papà Marco, da giovane atleta di buon livello nel pentathlon moderno e approdato al triathlon in età adulta.

“Il triathlon per me non è solo uno sport, è molto di più – queste le parole di Aurora -. È un motivo di svago e mi permette di distrarmi quando magari la giornata non è andata come avrei voluto. Allenandomi mi sento bene e libero la mente. Chiaramente nel nuoto mi trovo a mio agio, praticandolo da quando avevo 6 anni, e nella corsa me la cavo bene, mentre con la bici sono ancora timorosa e devo ancora prendere un po' di dimestichezza, imparando al meglio le tecniche ottimali”.

Aurora ha le idee chiare e vuole raggiungere obiettivi ambiziosi. Per farlo, non lascia nulla al caso: “Mi alleno dieci volte alla settimana: lunedì, mercoledì, venerdì e sabato alla piscina Massari di Torino faccio nuoto,



sport che pratica anche mia sorella Vittoria, mentre il martedì, il giovedì e il sabato corro al parco Ruffini; il martedì e il venerdì mi alleno in bici e la domenica la dedico per farmi un giro lungo, sempre in bicicletta”.

Conciliare tutti questi allenamenti e i relativi spostamenti con lo studio è tutt'altro che semplice, ma questa giovane atleta di talento ha una marcia in più: “Frequento la terza superiore al Liceo Scientifico Galileo Galilei di Ciriè e so di dover avere una buona organizzazione per non perdermi niente. Grazie anche ai miei compagni e al Progetto Studenti Atleti di Alto Livello riesco ad organizzarmi e pur facendo tutto sempre

di corsa mi metto a studiare appena finisco di allenarmi. Ne vale comunque la pena, perché il triathlon e lo sport in generale ti aiutano a crescere e ad essere più maturi e responsabili rispetto a chi non lo pratica”.

Essere determinati e pretenziosi con sé stessi sono requisiti imprescindibili per chi vuole eccellere nel triathlon, ma Aurora è una giovane ragazza che fa della timidezza la sua indole, salvo poi aprirsi ed essere solare ed estroversa con le persone con cui ha più confidenza. Tesserata per il Gruppo Sportivo Fiamme Oro, insieme al suo allenatore Manuel Canuto di Chivasso ha tutta l'intenzione di voler andare lontano: “Voglio diventare qualcuno nello sport e ottenere risultati sempre più grandi e prestigiosi, gareggiare all'estero e, perché no, partecipare a Campionati Europei e Olimpiadi”.

Aurora ha le sue amicizie più grandi nel mondo dello sport, adora andare al cinema, ascoltare la radio e nel suo cuore riserva un posto speciale per le persone che le stanno accanto: “Ci tengo a ringraziare i miei genitori Marco e Claudia, con papà ci alleniamo insieme e di corsa è un buon 'treno'. Ovviamente un ringraziamento va al mio tecnico Manuel Canuto, allenatore Nazionale della Federazione Italiana Triathlon, che sin dall'inizio mi ha supportato ed è sempre disponibile con me. Non meno importanti Giancarlo Duranti e Fabrizio De Gregorio, gli altri allenatori che mi seguono da vicino. Pratico triathlon solo da pochi anni, ma le soddisfazioni non sono tardate ad arrivare e voglio puntare sempre più in alto”.

**Glauco Malino**

SCHERMA

### Club Scherma Chivasso in evidenza



Una bella trasferta ad Ancona ha portato in punta di fioretto un bellissimo regalo di Natale anticipato al Club Scherma Chivasso, impegnato nella 1° Prova Nazionale GPG Under 14: il quinto posto, su 122 partecipanti nella categoria Giovanissimi, di Francesco Lou Forneris che si conferma tra i top di categoria. La strada è quella giusta, si continua determinati e consapevoli delle proprie capacità. Prima esperienza nazionale nella categoria Bambine e Maschietti per Diletta Galano, Emanuele Romano Sante, Gioele Regis e Pietro Allais, che si sono classificati rispettivamente 37°, 28°, 44° e 53°: è iniziato un nuovo viaggio e i risultati richiedono tempo e voglia di migliorarsi. Nelle categorie Giovanissime e Ragazzi di scena Alice Gaspari, sconfitta al turno dei 32, e Davide Mossino e Filippo Bianco, rispettivamente sconfitti nei turni dei 32 e dei 64. Non si molla e si ritorna a lavorare.

Nel weekend passato, a Terni, Giulio Zuliani, invece, si è classificato 5° alla terza Prova Nazionale Master di fioretto.

**Alessandra Sgura**

## BASKET Cresce l'attesa per la ventiduesima edizione del Torneo Internazionale Città di Ivrea che vedrà in campo 16 squadre provenienti da 6 Paesi Europei

### “Canestri Senza Reti”: il basket può rendere migliore questo mondo

Il conto alla rovescia è ufficialmente iniziato. Dal 27 al 30 dicembre si terrà la ventiduesima edizione del Torneo Internazionale Città di Ivrea “Canestri Senza Reti”, che vedrà in campo 16 squadre della categoria Under 14 maschile provenienti da 6 Paesi Europei.

Tutto ebbe inizio nel 2000, quando da Kragujevac, in Serbia, arrivò ad Ivrea una richiesta ben precisa: “Vorremmo giocare con dei ragazzi italiani”. Una delegazione umanitaria eporediese la raccoglie e la porta in Italia: il sogno diventa realtà e a dicembre ad Ivrea si gioca il primo torneo internazionale di solidarietà “Canestri Senza Reti” e le emo-

zioni non mancano sin da subito, con una finale da brividi, impensabile solo pochi mesi prima: in campo una squadra serba e una bosniaca. Lo sport ha raggiunto il suo obiettivo.

Anno dopo anno il torneo si è ingrandito e in quest'edizione vedrà protagoniste sotto canestro squadre provenienti da Italia, Serbia, Bosnia Erzegovina, Spagna, Svezia e Germania: stiamo parlando di Stella Rossa Belgrado, Drillo Basketball Stoccolma, Vanoli Cremona, My Basket Genova, Sloboda Tuzla, Be Goat Badalona, Pallacanestro Vado, Basket Cecina, KK Foka Kragujevac, CB Sant Josep Badalona, Aquila Trento,



AMICIZIA “Canestri Senza Reti” è molto più di un torneo di basket

Lettera 22 Ivrea, KK Mladost Cacak, Bayern Monaco, Stella Azzurra Roma e College Borgo-

manero. Paolo Cossavella, presidente di Lettera 22, presenta così la

ventiduesima edizione: “Il torneo è un appuntamento importantissimo per la nostra società non solo dal punto di vista agonistico, perché coinvolge tutti i nostri atleti nell'organizzazione dell'evento, dall'ospitalità nelle famiglie, alla partecipazione attiva a supporto durante le gare. Non mancano le occasioni di svago, con cene e serata finale in discoteca. Nel corso degli anni sono nate e si sono sviluppate moltissime amicizie con i giocatori provenienti dagli altri Paesi Europei, un aspetto importante per la crescita dei nostri ragazzi”.

Queste le parole del sindaco di Ivrea, Matteo Chiantore: “E'

davvero un grande piacere salutare l'avvio della ventiduesima edizione del Torneo Internazionale Città di Ivrea “Canestri Senza Reti”, un evento entrato ormai a pieno titolo tra gli appuntamenti più significativi della nostra città grazie all'impegno dei suoi organizzatori, a cui va la nostra gratitudine, e conferma la naturale vocazione degli eporediesi verso l'accoglienza e l'apertura al confronto sociale nello spirito di sincera amicizia. Sono certo che anche quest'anno la città saprà stringersi attorno agli atleti nel corso di una straordinaria settimana di divertimento e sana attività sportiva”.

## PIANETA UISP Il Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso ha portato anche quest'anno l'iniziativa all'attenzione delle autorità locali, dei giovani e delle famiglie

### Presentato il Calendario “Stop al Bullismo e Cyberbullismo” 2024

Da quattro anni a questa parte, per il Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso il mese di dicembre è dedicato alla presentazione, in diverse sedi, del Calendario Stop Bullismo e Cyberbullismo, che il Comitato Territoriale realizza in sinergia con Fabio De Nunzio, presidente dell'associazione Bullismo, No Grazie. Un importante progetto di sensibilizzazione che viaggia in lungo e in largo per tutta Italia e che anche quest'anno ha potuto contare, per la concretizzazione dei 12 scatti – scelti su più di 3.000 tra quelli realizzati dai fotografi Gabriele Cannone e Donovan Gionata Ciscato – sulla collaborazione dell'US Borgonuovo Settimo, società calcistica affiliata del Comitato Ciriè Settimo Chivasso,

dell'Istituto Comprensivo di Borgaro Torinese e dell'associazione veneta Hockey Breganze.

In particolare, nella settimana appena trascorsa sono stati molteplici gli appuntamenti che hanno visto Fabio De Nunzio insieme alla Dirigente Scolastica Lucrezia Russo ed a Ferruccio Valzano e Lisa Sella – rispettivamente presidente e vicepresidente del Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso – in prima linea per la presentazione e promozione del Calendario 2024. Ormai più che consolidata la formula del progetto: 12 immagini – di cui un decalogo per ragazzi/ragazze e genitori – per imprimere su carta scene di vita quotidiana e invitare a riflettere. Dagli episodi di prevaricazione che si possono verifi-



care a scuola e/o negli spogliatoi, passando per la discriminazione, fino ad arrivare all'importanza del rispetto reciproco soprattutto in una relazione di tipo amoroso: tutte le immagini sono inoltre accompagnate da una frase appositamente ideata da De Nunzio e

dallo scrittore Vittorio Graziosi. “Da due anni a questa parte abbiamo scelto di inserire anche immagini positive, per veicolare un messaggio che possa infondere conforto e fiducia. Con gli abbracci e l'amore salveremo il mondo”.

In Regione Piemonte, presso la Città Metropolitana, nella Sala Consiliare di Settimo e all'auditorium della Scuola Secondaria di Primo Grado “Carlo Levi” di Borgaro, il Calendario è stato portato all'attenzione delle autorità locali, dei giovani e delle loro famiglie, per far riflettere su alcuni aspetti importanti. “Uno dei problemi maggiori – ha espresso De Nunzio – è che oggi manca il dialogo tra genitori e figli. Molto spesso il cellulare prende il sopravvento sulle nostre vite, a discapito del rapporto con gli altri. Torniamo a parlare di persona, ad abbracciare i nostri figli, ma anche a far loro capire il valore del no. Il nostro Calendario è un mezzo per ricordare che l'attenzione sul tema del bullismo

e del cyberbullismo, ma più in generale di ogni tipo di violenza, deve essere posta tutti i giorni. Ma senza il supporto dei genitori possiamo fare bene poco”. “Per contrastare questo fenomeno dobbiamo fare squadra, perché solo lavorando tutti insieme possiamo raggiungere l'obiettivo” ha invece commentato Lisa Sella, ricordando anche il percorso di formazione che diversi operatori del Comitato UISP stanno intraprendendo grazie al progetto GUARD 2, proprio per sapere come intervenire nei casi di bullismo e cyberbullismo e offrire supporto. Rivolgendo anche un piccolo appello ai genitori. “Se i vostri figli vanno male a scuola non togliete loro lo sport: lo sport è una scuola di vita”.

### INQUADRA IL “CODICE QR” PER LE ALTRE NOTIZIE DI SPORT



Ultimi giorni per votare lo Sportivo dell'Anno

Ultima settimana per votare colui che sarà lo sportivo dell'anno 2023. Inseriti altri 10 pretendenti: che cosa aspettate? Votate, votate, votate!



Rally di Castiglione: svelata la data del 2024

La festa di Natale della Mat Racing è stata l'occasione per tracciare un bilancio della stagione 2023 e svelare la data del Rally di Castiglione 2024.



La Lilliput trascorrerà un Natale al vertice

La Lilliput Settimo si regala un Natale da capolista nel girone B del campionato regionale di serie C femminile grazie alla vittoria al tiebreak sull'A.F. Volley.

