



Ritorno al passato

Image Sport

Champions League

Italiane, strada in salita

Inter, Juve, Atalanta e Napoli, 90' da brividi

Ultimi novanta minuti della prima fase di Champions League. Solo l'Arsenal e il Bayern sono già qualificate per gli ottavi. Il resto si deciderà mercoledì prossimo. Non facile il cammino per le italiane, con l'Inter scivolata al 14esimo posto, che adesso rischia i playoff: all'orizzonte lo spareggio di Dortmund contro il Borussia dove Chvu e i suoi sono obbligati a vincere. Sta meglio la Juve, che vanta gli stessi punti ma un impegno meno problematico in casa del Mo-

naco. Si è complicata la vita l'Atalanta che da una qualificazione certa ad una più complicata, ma può ancora farcela. Rischia il Napoli obbligato a battere il Chelsea per entrare nella fase spareggi.

In Europa League, male il Bologna (solo 2-2 con il Celtic in casa). Benissimo la Roma che supera lo Stoccarda all'Olimpico (doppietta di Pisilli) e vede da vicino la qualificazione agli ottavi.

ALL'INTERNO

Corsa scudetto

**Juve-Napoli
e Milan-Roma
accendono
la passione**



foto Fornelli

Sfida col doppio ex

C'E' JUVE-NAPOLI

Spalletti per la rivincita

Lazzurro che lo ha fatto gioire

Francesco Raiola

C'è una partita che, più di altre, non ha bisogno di essere annunciata per farsi sentire. Juventus-Napoli è una di quelle. Una sfida che vive di memoria, di ferite mai del tutto rimarginate e di ambizioni che, stagione dopo stagione, tornano a incrociarsi. Domenica pomeriggio lo Stadium sarà il teatro di un nuovo capitolo di questa storia, ma a renderlo ancora più carico di significati è la trama che corre sulle panchine, dove Luciano Spalletti e Antonio Conte si ritrovano l'uno di fronte all'altro, entrambi ex, entrambi portatori di un'idea di calcio forte, identitaria, spesso divisa.

È una partita che profuma di rivincita, personale prima ancora che sportiva. Spalletti e Conte non sono mai stati uomini di mezze misure, né sul campo né fuori. Hanno lasciato segni profondi ovunque siano passati, scudetti, fratture, entusiasmi e polemiche. A Torino Conte è stato il simbolo della rinascita bianconera, l'uomo che ha riacceso una Juven-

tus smarrita e l'ha restituita alla fame di vittorie. A Napoli Spalletti ha inciso una pagina storica, riportando uno scudetto che sembrava un ricordo lontano e trasformando una squadra in un'idea collettiva, quasi culturale. Ora si ritrovano da avversari, con addosso il peso e l'orgoglio di ciò che sono stati e di ciò che vogliono ancora essere.

Il Napoli arriva a Torino con la consapevolezza di chi sa di potersela giocare, ma anche con la lucidità di capire che certe partite si decidono più con la testa che con le gambe. Gli azzurri sanno che lo Stadium non perdonava distrazioni, che la Juventus vive di momenti, di strappi improvvisi, di una solidità emotiva che spesso fa la differenza nei big match. Eppure il Napoli non è più una comparsa in queste sfide, anzi: ha imparato a stare dentro le partite pesanti, a soffrire senza snaturarsi, a colpire quando l'occasione si presenta.

La Juventus, dal canto suo, guarda a questa gara come a un banco di prova definitivo. Contro il Napoli non si gioca mai solo per i tre punti, si gioca per ribadire una gerarchia storica e per mandare un segnale al cam-

**Luciano Spalletti (foto Salvatore Fornelli)**

Sfida col doppio ex

RITORNO AL PASSATO

Conte per l'allungo

Il bianconero tatuato nell'anima



Antonio Conte (foto Salvatore Fornelli)

pionato, ma Conte conosce bene questo linguaggio, sa come trasformare una partita in un manifesto identitario. La Juve di Spalletti è chiamata a dimostrare di saper reggere l'urto emotivo di una sfida che vale più della classifica, perché racconta di passato e di futuro nello stesso istante.

Sarà una gara di dettagli, di duelli silenziosi, di scelte che peseranno come macigni. Spalletti cercherà risposte dalla sua idea di calcio, dal palleggio ragionato, dalla capacità di occupare gli spazi senza perdere equilibrio. Conte risponderà con l'intensità, con la pressione, con quella tensione agonistica che è da sempre il suo marchio di fabbrica, nonostante le tante assenze. Due visioni diverse, due caratteri opposti, un'unica certezza: nessuno dei due accetterà di perdere.

Alla fine, Juventus-Napoli sarà anche questo: un confronto tra due uomini che si conoscono fin troppo bene, che si rispettano senza mai dirlo davvero, che si sfidano per dimostrare, ancora una volta, di avere ragione. E quando il pallone inizierà a rotolare, tutto il resto, parole comprese, lascerà spazio solo al campo. Come deve essere, nelle partite che contano davvero.

Ripartenza

QUI INTER

La capolista ospita il Pisa e punta alla fuga

Riscatto Nerazzurri per dimenticare l'amarezza della notte Champions. Il campionato per tornare a correre

Anoir Assou

L'Inter torna subito in campo dopo la notte amara di Champions, con l'obiettivo di trasformare la delusione europea in energia positiva. L'anticipo della ventidesima giornata contro il Pisa arriva infatti in un turno potenzialmente favorevole: le dirette concorrenti si affrontano tra loro, con incroci pesanti come Juventus-Napoli e Roma-Milan. Un'occasione rara per provare ad allungare, rosicchiando punti e creando un margine psicologico importante nella corsa al vertice.

La squadra di Chivu arriva alla sfida con la necessità di reagire, ma anche con la consapevolezza di dover gestire energie e uomini. Come già visto in più occasioni, il tecnico nerazzurro non rinuncerà al turnover: spazio a chi ha giocato meno, senza però snatu-

3

I punti di vantaggio sul Milan che occupa il secondo posto in classifica

Guida

Cristian Chivu pronto a lanciare in fuga la sua Inter
(foto Salvatore Fornelli)

rare identità e principi. La rotazione è ormai parte integrante del progetto, non una scelta d'emergenza, e serve a mantenere alta l'intensità in un calendario sempre più congestionato. Il precedente del girone d'andata invita però alla prudenza. A Pisa, l'Inter trovò una partita tutt'altro che semplice, contro una squadra fisica, compatta e molto aggressiva. Il Pisa di Gilardino, pur occupando l'ultimo posto in classifica e mostrando evidenti difficoltà nel confronto con la Serie A, resta un avversario scomodo: linee strette, difesa arcigna, ritmo spezzato e duelli continui. Una di quelle gare in cui serve pazienza, lucidità e la capacità di colpire al momento giusto.

In casa nerazzurra continua intanto l'emergenza in mezzo al campo. L'assenza prolungata di Calhanoglu obbliga Chivu ad alternare

soluzioni non naturali in cabina di regia, con Barella e Zielinski chiamati ancora una volta ad adattarsi. Un equilibrio fragile, che però la squadra ha imparato a gestire grazie a una struttura di gioco ormai riconoscibile e a una produzione offensiva costante.

Per l'Inter, Pisa rappresenta quindi molto più di una semplice tappa intermedia: è un test di maturità emotiva dopo l'Europa, un banco di prova per le seconde linee e soprattutto un'opportunità concreta per lanciare un segnale al campionato. Vincere significherebbe trasformare una giornata potenzialmente caotica in un vantaggio reale. Perché certe stagioni si decidono anche – e soprattutto – nelle partite che sembrano più scontate solo sulla carta.



CONAD
Persone oltre le cose

La grande bellezza

L'INTRUSO

Como, libero di sognare

Obiettivo Europa Gioca bene e si diverte e punta senza mezzi termini alla Champions



Nico Paz, stella del Como (foto Image Sport)

Armando De Paolis

Bello, ma soprattutto vincente, il Como di Cesc Fabregas che dopo il successo dell'Olimpico, si è piazzato al sesto posto in classifica a meno due dalla Juventus. Una squadra pazzesca, che gioca bene e si diverte, come aveva fatto anche la settimana prima contro il Milan. Un match dominato, ma poi con gli episodi deciso a favore dei rossoneri. Una sconfitta che non ha intaccato la voglia dei lariani di continuare a pensare in grande. L'Europa è lì, con il Como già dentro, ma comn un sogno nel cassetto, quello di provare ad entrare in Champions League, visto che al momento i comaschi sono a meno cinque dalla Roma che occupa la quarta poltrona del campionato. E allora, perché non crederci. Continuando a praticare l'arte del calcio bello ma anche pratico. Forse manca un po' di cinismo, ma Fabregas ha fatto chiaramente intendere che l'estetica conta più del risultato. Insomma, il solito conflitto con i risultaristi che puntano solo a quello, mentre il tecnico spagnolo, preferisce arrivare alla vittoria solo attraverso il bel gioco. Come ha fatto all'Olimpico, demolendo la Lazio e come intende fare sabato quando ospiterà il Torino. Altri tre punti da mettere in cassa per alimentare il sogno. Il resto, sarà tutto da scrivere, ma Como vuole esserci. Fino alla fine.



Testata registrata in Tribunale N.G.R. 1213/2017

DIRETTORE RESPONSABILE
MASSIMO CICCOGNANI

www.footballpress.it

mail: segreteria@footballpress.it

FOTO

**IMAGE PHOTO AGENCY
SALVATORE FORNELLI
GINO MANCINI**

WEBMASTER

SABATINO MANGIAFAVE

STAMPA

ETRURIA GRAFICA E STAMPA

www.etruria.artigrafiche.it

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte di questo
quotidiano può essere
riprodotta con mezzi grafici,
meccanici, elettronici e
digitali.

Ogni violazione sarà
perseguita a norma di legge.

La sfida dell'Olimpico

ROMA-MILAN

Gasperini-Allegri intrigo Champions

Leonardo Tardioli

L'atmosfera è quella delle grandi occasioni e non può essere altrimenti viste le posizioni che Roma e Milan occupano in classifica. I giallorossi quarti, mentre i rossoneri sono secondi e dunque domenica 25 gennaio all'Olimpico si sfideranno due formazioni che hanno grandi ambizioni e tanta voglia di continuare a far bene. Il primo aspetto su cui soffermarsi in fase di presentazione riguarda quanto potrà incidere la partita di Europa League contro lo Stoccarda per la squadra di Gasperini, considerando che invece i rossoneri hanno avuto tutta la settimana per preparare la sfida. A questo particolare è connesso anche il possibile turnover che potrà fare lo stesso tecnico giallorosso, considerando che la Roma tornerà nuovamente in campo in Europa giovedì 29 contro il Panathinaikos. Poi c'è l'aspetto tattico con i relativi particolari.

All'andata la Roma ha dominato per quasi tutto il primo tempo aggredendo alti gli avversari e sfiorando il gol in diverse occasioni. In alcune circostanze Maignan ha salvato il risultato, mentre in altre la formazione di Gasperini poteva essere più precisa. Sicuramente le è mancato il centravanti che avrebbe potuto dare quella profondità in più che avrebbe fatto la differenza. E que-

sto al netto del rigore sbagliato da Dybala nei minuti finali. Proprio la Joya, salvo sorprese, si candida ad essere uno dei protagonisti principali della notte dell'Olimpico. A Torino ha fatto vedere quanto stia tornando ai suoi livelli, dimostrando una buona intesa con il neo-acquisto Malen. Quest'ultimo è un calciatore veloce e bravo tecnicamente, dunque abilità che potrebbe sfruttare in zona gol. Si tratta di un tema importante perché in questa stagione, il Milan ha dimostrato di soffrire un po' le squadre che hanno un centravanti di ruolo, spesso subendo gol con le piccole, come ad esempio contro il Pisa o il Parma. Un altro dei reparti dove potrebbe decidersi la partita è sicuramente il centrocampo con Modric e Rabiot da una parte e Cristante e Konè dall'altro. Dunque tre calciatori che abbinano forza fisica, muscolarità e una discreta tecnica, oltre al croato che invece da praticamente "del tu" al pallone. La sua assenza si è vista molto



Maestro

Gian Piero Gasperini è fortemente convinto delle possibilità di espressione della sua Roma e vuole sfatare finalmente il tabù contro le altre big del campionato dove finora non ha mai vinto

**(foto
Salvatore
Fornelli)**

La sfida dell'Olimpico

Punti pesanti Rossoneri per rimanere in scia Inter, giallorossi per blindare il quarto posto dall'assalto Juve

Pragmatico

Massimiliano Allegri sembra dire ai suoi: prendiamoci altri tre punti sulla strada che porta allo scudetto

(foto
**Salvatore
Fornelli**)



contro il Lecce con la squadra rossonera che soprattutto nel primo tempo ha fatto fatica a trovare il giusto ritmo. Tornando invece allo stesso Rabiot, si può constatare come stia diventando sempre più centrale e determinante nel gioco rossonero attaccando la profondità e inserendosi come a Como, oltre a rubare palloni e far ripartire l'azione offensiva milanista. Infine gli esterni, fattore non meno importante degli altri settori del campo. Molto potrebbe decidersi anche qui con i possibili duelli tra Saelemaekers e Wessley da una parte e Rensch-Bartesaghi dall'altra. Soprattutto nel primo caso, la squadra che spingerà di più da quel lato e costringerà l'avversario a difendere potrebbe avere la superiorità numerica per creare più palle-gol. Infine ci sono le possibili scelte di Allegri in attacco, con tre giocatori per due posti e la possibilità che Fullkrug possa partire dall'inizio. In primis per sfruttarne le caratteristiche da centravanti contro una difesa fisica come quella romanista e poi perché il tedesco è sicuramente galvanizzato dalla rete segnata contro il Lecce. Difficile però rinunciare a Pulisic o Leao.

Passando ai precedenti, nella scorsa stagione ha vinto la Roma 3-1, mentre nel 2023/24 si imposero i rossoneri guidati da Pioli con lo stesso risultato. Questa sfida in particolare coincide con il debutto ufficiale di Lukaku con la Roma. L'ultimo pari è dell'annata 2022/23, un 1-1 con entrambe le reti di Abraham e Saelemaekers segnate nel recupero.

Domenica allo stadio Olimpico, fisscherà Colombo, una sfida tutta da vedere e gustare fino in fondo. Il calcio d'inizio è fissato per le 20.45. E che spettacolo sia.



Autentico Espresso Italiano dal 1856

Strada Vicinale Torretta 24, 65128 Pescara, Italia
Tel: +39 085 432171 / Fax +39 085 52086
Email: info@saquella.it
www.saquella.it

Serie A

Lazio, adesso subito in piedi

Polveriera biancoceste: a Lecce la prova verità

QUI ATALANTA

La Dea per dare un calcio al passato



Lo stop di Pisa in campionato, il tonfo in Champions contro il Bilbao: due sfide amare per l'Atalanta che ha rallentato la sua corsa ma che vuole tornare a correre. La Dea ospita il Parma che non è avversario comodo perché gioca bene e ha già messo in difficoltà altre gradi. Ma l'Atalanta non può permettersi di perdere altro terreno. Il Parma ci dirà se è stato solo un momentaccio.

**Maurizio Sarri (foto Salvatore Fornelli)****22esima giornata**

| | | | | |
|--------------------|--|-------------------|------------------|--|
| 23/01/2026 - 20.45 | | Inter | Pisa | |
| 24/01/2026 - 15.00 | | Como | Torino | |
| 24/01/2026 - 18.00 | | Fiorentina | Cagliari | |
| 24/01/2026 - 20.45 | | Lecce | Lazio | |
| 25/01/2026 - 12.30 | | Sassuolo | Cremonese | |
| 25/01/2026 - 15.00 | | Atalanta | Parma | |
| 25/01/2026 - 15.00 | | Genoa | Bologna | |
| 25/01/2026 - 18.00 | | Juventus | Napoli | |
| 25/01/2026 - 20.45 | | Roma | Milan | |
| 26/01/2026 - 20.45 | | Verona | Udinese | |



| CLASSIFICA | |
|-------------------|-----------|
| INTER | 49 |
| MILAN | 46 |
| NAPOLI | 43 |
| ROMA | 42 |
| JUVENTUS | 39 |
| COMO | 37 |
| ATALANTA | 32 |
| BOLOGNA | 30 |
| LAZIO | 28 |
| UDINESE | 26 |
| SASSUOLO | 23 |
| CREMONESE | 23 |
| PARMA | 23 |
| TORINO | 23 |
| CAGLIARI | 22 |
| GENOA | 20 |
| FIorentina | 17 |
| LEcce | 17 |
| PISA | 14 |
| VERONA | 14 |

Guglielmo Guidi

La Lazio è una polveriera. Mai così ai inimi termini il rapporto tra Maurizio Sarri e il Club. Tornato questa estate alla guida dei biancocelesti, si è ritrovato ad affrontare una sessione estiva senza mercato, complice l'indice di liquidità. La Lazio si è barcamenata in attesa di quella invernale che qualcosa ha smosso, ma a far parlare sono state soprattutto le cessioni. Via Guendouzi e Castellanos, due pezzi che ingolosivano il Comandante. Adesso a fare le valige tocca ad Alessio Romagnoli, attratto dalla richiesta dell'Al Sadd, la squadra araba allenata da Roberto Mancini che ha offerto per il difensore, altro baluardo del gruppo storico di Sarri, un triennale da sei milioni a stagione. Difficile non accettare soprattutto quando dalla parte opposta, la Lazio, non v'è certezza del futuro. Sarri mastica amaro, Lotito ha detto chiaramente che comanda e decide lui. La Lazio non lo esonerà mai per via di un contratto troppo oneroso, Sarri non lascia per rispetto verso la tifoseria. Ma siamo ai titoli di coda. E a Lecce contro l'undici di Eusebio Di Francesco, la partita da dentro o fuori. Entrambe sono obbligate a vincere, per la Lazio potrebbe essere l'ultima occasione.

Rilancio Viola

FIORENTINA

Contro il Cagliari per uscire dall'incubo



Rolando Mandragora (foto Image Sport)

Antonio Mengoni

La Fiorentina si rialza ed alza la voce, nel giorno del ricordo del suo presidente, Rocco Commisso. Una vittoria, quella di Bologna, di sostanza e non solo di cuore. Perché al Dall'Ara la Fiorentina si è scrollata di dosso ansie e paure, ha confezionato una prestazione sanguigna e conquistato tre punti di vitale importanza perché hanno portato la Viola al terz'ultimo posto agganciando il Lecce. La strada per la salvezza è ancora lontana, perché una rondine sul cielo di Firenze, non significa primavera. Ma vale tanto, come detto.

Primo perché conquistata contro un avversario di spessore abituato ormai da anni a stazionare nei quartieri alti della graduatoria, secondo perché ottenuta finalmente con una prestazione di squadra che non si vedeva da tempo. Sembra lontani i fischii del Franchi, le contestazioni. Firenze è tornata e vuole tornare a galoppare nelle praterie dell'immenso. Al Franchi arriva il Cagliari reduce dal successo sulla Juventus, avversario tosto e di spessore per capire se quello viola non è soltanto un sogno che svanisce all'alba.

A Marassi

**Genoa per lo scatto salvezza
Bologna per il riscatto**

Robert Vignola

Da una parte una squadra in salute, il Genoa, quattro punti in due partite), dall'altra un Bologna in affanno, reduce dal clamoroso tonfo interno contro la Fiorentina. Voglia di rivincita da parte della formazione di Vincenzo Italiano, di conferma da parte del Grifone che prima rifila tre gol al Cagliari, poi fer-

ma in trasferta il Parma. Sono questi gli ingredienti di una sfida, quella in programma a Marassi che vale tanto. Per il Genoa per sprintare ancora verso la salvezza, per il Bologna scivolato all'ottavo posto a dodici dalla zona Champions. Significa che non può perdere altro terreno. Di parere opposto il Genoa, che ci crede. E tanto.



Daniele De Rossi (foto Image Sport)

Champions League

All'ultima curva

Arsenal e Bayern sono già agli ottavi

Destini incrociati Real Madrid e Liverpool favorite per la qualificazione. C'è anche il Tottenham

Massimo Cicognani

Sarà un finale all'arma bianca, perché l'ultima giornata della prima fase di Champions League, è un puzzle tutto da decifrare. Al momento solo la capolista Arsenal e il Bayern Monaco hanno strappato matematicamente il pass per gli ottavi di finale grazie ad un cammino indebolito.

Stanno messe bene Real Madrid, Liverpool e Tottenham, che hanno un piccolo ma sostanziale vantaggio sulle formazioni dal sesto al sedicesimo posto, ovvero undici squadre

Lotta serrata tra Psg, Atletico, Barcellona e City
Tutte le partite mercoledì alle 21

che se la giocheranno negli ultimi novanta minuti per evitare la cosa dei playoff.

Assalto finale

Il compito più difficile, spetta al Real Madrid che mercoledì prossimo andrà a rendere visita al Benfica di Mourinho che è 29esimo e con poche possibilità di rientrare nel giro playoff, ma non per questo è partita facile. Il netto successo sul Monaco, con una squadra che d'incanto ha fatto vedere cosa è capace di fare, ha bisogno di impegni più probanti per certificare se davvero la squadra di Arbeloa è uscita dal tunnel.

La prima risposta, non tarderà ad arrivare, ed è quella di Lisbona contro l'ex Mourinho. Il Liverpool gioca ad Anfield contro il sorprendente Quarabag che si gioca i playoff, ma la netta vittoria dei Red a Marsiglia, spiana la strada all'undici di Slot verso la qualificazione diretta agli ottavi. A sperare è anche il Tottenham, al momento quinto con 14 punti. Gioca a Francoforte contro l'Eintracht che è ormai fuori dai giochi e se non si suicida è agli ottavi.

Bagarre per tre posti

Dal sesto posto del Psg al sedicesimo del Dortmund, tutto può accadere. In tre andranno dirette agli ottavi. Ma attenzione. Il Psg, uscito malconcio da Lisbona, ospita il Newcastle. La formazione di Luis Enrique ha perso un po' di brillantezza, in Europa come in Ligue1: affronta gli inglesi che van-



Settima giornata

| | | |
|---------------------|----------------------|------------|
| KAIRAT | BRUGES | 1-4 |
| BODO GLIMT | MAN. CITY | 3-1 |
| COPENAGHEN | NAPOLI | 1-1 |
| INTER | ARSENAL | 1-3 |
| OLYMPIACOS | LEVERKUSEN | 2-0 |
| REAL MADRID | MONACO | 6-1 |
| SPORTING | PSG | 2-1 |
| TOTTENHAM | BORUSSIA | 2-0 |
| VILLARREAL | AJAX | 1-2 |
| GALATARASAY | ATL. MADRID | 1-1 |
| QARABAG | EINTRACHT | 3-2 |
| ATALANTA | ATH. BILBAO | 2-3 |
| CHELSEA | PAFOS | 1-0 |
| BAYERN | UNION SG | 2-0 |
| JUVENTUS | BENFICA | 2-0 |
| NEWCASTLE | PSV EINDHOVEN | 3-0 |
| O. MARSIGLIA | LIVERPOOL | 0-3 |
| SLAVIA PRAGA | BARCELLONA | 2-4 |

Mercoledì 28 - ore 21

| | |
|---------------------|----------------------|
| KAIRAT | BRUGES |
| BODO GLIMT | MAN. CITY |
| COPENAGHEN | NAPOLI |
| INTER | ARSENAL |
| OLYMPIACOS | LEVERKUSEN |
| REAL MADRID | MONACO |
| SPORTING | PSG |
| TOTTENHAM | BORUSSIA |
| VILLARREAL | AJAX |
| GALATARASAY | ATL. MADRID |
| QARABAG | EINTRACHT |
| ATALANTA | ATH. BILBAO |
| CHELSEA | PAFOS |
| BAYERN | UNION SG |
| JUVENTUS | BENFICA |
| NEWCASTLE | PSV EINDHOVEN |
| O. MARSIGLIA | LIVERPOOL |
| SLAVIA PRAGA | BARCELLONA |

Champions League

All'ultima curva Juve, si può fare Inter e Napoli a rischio

Le italiane I bianconeri a Monaco possono strappare il pass per gli ottavi di finale Nerazzurri nell'inferno di Dortmund. Azzurri senza scelta: serve battere il Chelsea

Classifica

| | |
|------------------------|-----------|
| ARSENAL | 21 |
| BAYERN | 18 |
| REAL MADRID | 15 |
| LIVERPOOL | 15 |
| TOTTENHAM | 14 |
| PSG | 13 |
| NEWCASTLE | 13 |
| CHELSEA | 13 |
| BARCELLONA | 13 |
| SP. LISBONA | 13 |
| MAN. CITY | 13 |
| ATLETICO MADRID | 13 |
| ATALANTA | 13 |
| INTER | 12 |
| JUVENTUS | 12 |
| B. DORTMUND | 11 |
| GALATASARAY | 10 |
| QARABAG | 10 |
| MARSIGLIA | 9 |
| LEVERKUSEN | 9 |
| MONACO | 9 |
| PSV EINDHOVEN | 8 |
| ATHLETIC BILBAO | 8 |
| OLYMPIACOS | 8 |
| NAPOLI | 8 |
| COPENAGHEN | 8 |
| BRUGES | 7 |
| BODO GLIMT | 6 |
| BENFICA | 6 |
| PAFOS | 6 |
| US GILLOISE | 6 |
| AJAX | 6 |
| EINTRACHT | 4 |
| SLAVIA PRAGA | 3 |
| VILLARREAL | 1 |
| KAIRAT | 1 |



Sopra Kylian Mbappé del Real Madrid (**Image Sport**); sotto l'esultanza di Gabriel Jesus dell'Arsenal (**Credit Uefa**)



gano gli stessi punti e proveranno a portare a casa la qualificazione all'ultimo giro. Lo scorso anno il Psg evitò i playoff sul filo di lana e conta di ripetersi. Ma serve tanta qualità.

Il Barcellona chiude in casa contro il Copenaghen e può mettere la freccia. Può sperare lo Sporting Lisbona che dopo il successo sul Psg nutre qualche speranza, ma deve vincere a Bilbao. E non sarà impresa facile.

Occasione per City e Atletico

Ci credono, eccome, Manchester City e Atletico Madrid. Gli inglesi si sono complicati la vita perdendo di brutto in Norvegia contro il Bodo. All'ultima ospitano il Galatasaray che non è avversario comodo, che cerca punti per non perdere i playoff. E servirà per una notte il miglior City, per non rischiare la coda dei sedicesimi per entrare tra le prime sedici d'Europa. Meglio per l'Atletico che ospita il Bodo che fuori casa è meno pericoloso di quanto lo sia in Norvegia. Simeone vuole gli ottavie si mette in fila, perché le pretendenti sono davvero tante. Deve pensare a vincere e tenere l'orecchio vigile sui risultati provenienti dagli altri campi e sperare. Ma può farcela. In tanti per un sogno chiamato ottavi, ma di undici squadre, solo tre potranno brindare anticipatamente. La corsa è tutta da giocare.

Le italiane

Un terzo al lotto. A cominciare da Inter e Atalanta. I bergamaschi si sono complicati la vita perdendo in casa contro il Bilbao e dalla certezza dei playoff, adesso sono li ad inseguire, ma la trasferta belga con il Saint Gilloise potrebbe far ritrovare il sorriso alla banda Pal-

ladino che fino all'ultimo spera nella qualificazione diretta. La concorrenza è tanta, ma la Dea può farcela.

Analogo discorso per l'Inter reduce da tre sconfitte consecutive che l'hanno fatta sprofondare al 14esimo posto con 12 punti. L'ultima prevede la trasferta all'Iduna Signal Park contro il Dortmund che ha un punto in meno e prova a sfruttare il fattore campo. Per i nerazzurri missione complicata col rischio, concreto di andare a giocare i playoff. Stesso obiettivo della Juventus che è tornato in piena corsa. Affronta la trasferta a Monaco dove può blindare i playoff e magari con un pizzico di buona sorte, può sperare di evitare l'extra impegno dei sedicesimi.

L'Atalanta si butta via La sconfitta col Bilbao complica i piani In otto a 13 punti, sarà bagarre finale

Discorso diverso per il Napoli. Il pari di Copenaghen ha complicato i piani di Antonio Conte. A oggi gli Azzurri sono fuori da tutti i giochi, eliminati. Ospitano al Maradona il Chelsea che è in piena corsa per gli ottavi, ma più degli inglesi, a preoccupare gli azzurri, è la lunga serie di infortuni che hanno penalizzato i campioni d'Italia. Che mercoledì devono solo vincere per certificare i playoff. Poi rientreranno via tutti gli infortunati e allora, sarà un'altra storia. Ma la vittoria contro i campioni del mondo, è d'obbligo.

Attese e speranze in novanta minuti che possono riscrivere la storia. Tocca a voi, fate il vostro gioco.



Dal 16 giugno al 7 settembre 2025

SOSTENIAMO IL FUTURO DELLO SPORT

Sosteniamo il Futuro dello Sport è l'iniziativa attraverso la quale noi di Conad insieme ai nostri clienti **incentiviamo lo sport** con un **contributo concreto** alle Associazioni o Società Sportive Dilettantistiche del territorio.

RACCOGLI I BUONI SPORT

che ricevi insieme ai bollini ogni 15 euro di spesa nei punti vendita Conad



PORTALI ALLA TUA SOCIETÀ SPORTIVA OPPURE CARICALI

sull'app Sport Conad o sul sito sport.conad.it entro il 30 settembre 2025.

DISPONIBILE SU
Google Play



Scarica su
App Store



CON I BUONI ACCUMULATI

la tua società sportiva preferita potrà richiedere gratuitamente, entro il 30 settembre 2025 nuove attrezzature e prodotti sportivi dal Catalogo Sport 2025.



INFO E CATALOGO
SUL SITO
SPORT.CONAD.IT

CONAD
Persone oltre le cose

EuropaLeague

Roma Giallorossi super, ottavi ad un passo

Che colpo Pisilli stende lo Stoccarda con una doppietta: Gasperini esulta

Enrico Rossi

La Roma fa un altro, sensibile, passo in avanti verso la qualificazione agli ottavi di Europa League. Nonostante le tante rotazioni, i giallorossi domano all'iOlimpico lo Stoccarda, terza forza del campionato tedesco, con una prova maiuscola. Finisce 2-0 con la doppietta di Nicolò Pisilli che suggella un'altra serata magica per i giallorossi. Gasperini punta al campionato e rivede la sua Roma di Coppa. Domenica c'è il Milan e concede riposo ai titolari, lasciandone fuori sette. In difesa fuori Mancini con Celik centrale con ai lati Ghilardi e Ziolkowski. Sugli esterni Rensch e Tsimikas che fa riposare Wesley. In mezzo c'è Pisilli, Pellegrini sulla trequarti e Ferguson centravanti. La Roma, al netto degli interpreti, dimostra solidità di gioco e cinismo senza mai rischiare. Bavaglio al temuto Leweling. Il vantaggio arriva a cinque dall'intervallo: gran giocata di Soulè che serve Pisilli a rimorchio, comn il centrocampista che si inserisce con i tempi giusti e infila Nübel. L'inerzia della partita passa nei piedi dei giallorossi che concedono poche e solo in un paio di ovcassioni serve Svilan per annullare i tedeschi. Nel finale tanti cambi, la musica non cambia e in pieno recupero Pisilli si prende la Roma, firmando il raddoppio in fotocopia dopo l'assist al bacio dell'appena entrato Dybala. Finisce 2-0 con i giallorossi che salgono in sesta posizione con 15 punti e in piena qualificazione agli ottavi. Invertendo i fattori, il prodotto non cambia e la Roma vince con temperamento e qualità, un'altra grandissima partita. Giovedì prossimo l'ultimo atto in casa del Panathinaikos: si può fare.



Euforia
Sopra l'esultanza di Pisilli, accanto l'abbraccio con i compagni (foto Gino Mancini)



L'altra italiana

Il Bologna si complica la vita. E rischia



L'esultanza di Dallinga (Image Sport)

Robert Vignola

Il Bologna si biutta via, mancando al dall'Ara l'occasione per sprintare verso la qualificazione diretta agli ottavi facendosi imporre il pari dai modesti scozzesi del Celtic. Ed è un 2-2 finale carico di rabbia perché adesso per qualificarsi, i rossoblù dovranno vincere l'ultima e sperare nei risultati favorevoli delle altre partite, altrimenti dovrà accontentarsi dei playoff. Sotto di due gol per propri demeriti, giocando un'ora in superiorità numerica, il Bologna riesce almeno a limitare i danni e restare attaccato a una

probabile qualificazione ai playoff. Il Celtic torna a Glasgow dopo aver visto il proprio fortino tremare ma reggere, tenendo anch'esso accesa la fiammella. Al Dall'Ara finisce 2-2: Dallinga e Rowe rispondono al doppio vantaggio scozzese. Inutile l'assalto finale, non c'è più spazio: la qualificazione diretta ora è assai complicata. Il Bologna giocherà l'ultima giovedì prossimo contro il Maccabi Tel Aviv, un solo punto in sette giornate, e l'avversario è decisamente comodo per portare a casa i tre punti ed aspettare l'esito di tutte le altre partite e capire quale sarà il futuro per l'undici di Vincenzo Italiano.

PremierLeague

United per fermare l'invincibile Arsenal

Rilancio Lo inseguono Manchester City e Aston Villa. Liverpool, non puoi fallire

Daniele Oliviero

Si accende la Premier che continua ad avere un solo padrone, ovvero l'ingiocabile Arsenal di Arteta che ha fatto festa anche in Champions a Milano contro l'Inter. La capolista viaggia a +7 sul City che ha pagati dazio nel turno precedente nel derby contromolo United che sarà il prossimo avversario, ad Emirates, dei Gunners. L'obiettivo dei Diavoli Rossi è quello di mettere il bavaglio anche alla capolista e scalare altre posizioni in classifica dove al momento occupano il quinto posto ad una sola lunghezza dal Liverpool. Una lotta che si accende, con l'Arsenal che nin sa gestire e che cercherà di respingere l'assalto dello United. Chi spera in una frenata

della capolista, è proprio la formazione di Guardiola che deve dimenticare un periodo non propriamente felice: sconfitta nel derby e tracollo in Norvegia contro il Bodø Glimt. Contro le Wolves, ultime in classifica, l'occasione per il rilancio.

Che insegue anche l'Aston Villa, clamorosamente stoppata nell'ultimo turno, ma sempre seconda al pari del City. La sfida di Newcastle non è delle più facili, ma la formazione di Birmingham, ci crede, eccome. Chi deve rialzare la testa, è anche il Liverpool, che continua tra alti e bassi. Il quarto posto è minacciato dallo United e Slot e la sua banda provano l'allungo in casa del Bournemouth, occasione ideale per capire per la squadra è guarita o meno.

La Liga

Real, trappola Villarreal Barça per la ripresa

In vetta L'Atletico sfida il Maiorca per blindare il terzo posto

Carlo Bianchi

Se la settimana scorsa l'abbiamo definita caotica in casa Real Madrid questa in casa Barça è stata a dir poco preoccupante. Sconfitta in casa della Real Sociedad che ha permesso ai blancos di avvicinarsi in classifica ora con un solo punto di distacco. Al terzo posto appaia Villarreal (una partita in meno) ed Atlético. La ventunesima giornata dovrebbe però sorridere agli uomini di Hansi Flick visto che in casa non dovrebbero avere problemi con un Oviedo mestamente ultimo. Alla Cerámica scontro clou fra Villarreal e Real Madrid con gli uomini di Arbeloa che non devono farsi scappare l'occasione per rimanere attaccati alla vetta. In coda il Girona pare essersi de-

finitivamente tolto dalla zona calda dove rimangono a lottare Real Oviedo, Levante, Alavés e Valencia anche se le tre a 21 punti Siviglia, Mallorca e Getafe non possono di certo dormire sonni tranquilli. In settimana ci sono stati i sorteggi per i quarti di Coppa del Re, che come sapete è il vero Campionato di Spagna, con partite da disputarsi fra il 3 ed il 5 Febbraio prossimi. Gli accoppiamenti parlano di un Barcellona impegnato al Carlos Belmonte contro l'Albacete (la squadra che ha eliminato il Real Madrid e l'unica presente della Liga Hypermotion). Scontro basco ad Alava fra l'Alavés e la Real Sociedad. Valencia in casa contro l'Atlético ed infine a Siviglia ma allo stadio della Cartuja il Real Betis incontrerà l'Atlético.

23esima giornata

| | | |
|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 24/01/2026 - 13.30 | West Ham | Sunderland |
| 24/01/2026 - 16.00 | Burnley | Tottenham |
| 24/01/2026 - 16.00 | Fulham | Brighton |
| 24/01/2026 - 16.00 | Man.City | Wolverhampton |
| 24/01/2026 - 18.30 | Bournemouth | Liverpool |
| 25/01/2026 - 15.00 | Brentford | Nottingham |
| 25/01/2026 - 15.00 | Crystal Palace | Chelsea |
| 25/01/2026 - 15.00 | Newcastle | Aston Villa |
| 25/01/2026 - 17.30 | Arsenal | Man. United |
| 26/01/2026 - 21.00 | Everton | Leeds |



Nella foto
il tecnico
del
Manchester City
Pep Guardiola
(foto
Image Sport)

21esima giornata

| | | |
|--------------------|------------------------|------------------------|
| 23/01/2026 - 21.00 | Levante | Elche |
| 24/01/2026 - 14.00 | Rayo Vallecano | Osasuna |
| 24/01/2026 - 16.15 | Valencia | Espanyol |
| 24/01/2026 - 18.30 | Siviglia | Athletic Bilbao |
| 24/01/2026 - 21.00 | Villarreal | Real Madrid |
| 25/01/2026 - 14.00 | Atletico Madrid | Maiorca |
| 25/01/2026 - 16.15 | Barcellona | Real Oviedo |
| 25/01/2026 - 18.30 | Real Sociedad | Celta Vigo |
| 25/01/2026 - 21.00 | Alaves | Real Betis |
| 26/01/2026 - 21.00 | Girona | Getafe |



Nella foto
Alvaro
Arbeloa,
nuovo
tecnico
della
prima
squadra
del Real
Madrid

Bundesliga

Bayern senza freni Dortmund per l'Europa

Vertice Scalpita l'Hoffenheim. Lipsia e Stoccarda per non perdere il treno

Dimitrios Dimoulas

Campionato tedesco bello che archiviato, con la certezza che si chiama Bayern Monaco che sembra non avere rivali. Undici sono i punti di vantaggio sul Borussia Dortmund secondo, con le avversarie che sembrano giocare a perdere visto che lasciano per strada troppe occasioni per tenere viva l'attenzione in Bundesliga.

I bavaresi nel prossimo turno possono continuare a volare alti, ospitano all'Allianz l'Augsburg che naviga in acque poco serene, che proverà a mettere in difficoltà la formazione di Kompany, ma l'impresa, almeno sulla carta, appare molto

improbabile. Alle sue spalle il Dortmund, che pure ha un vantaggio di sei lunghezze sulla terza, è atteso a Berlino dall'Union e non sarà certo una passeggiata, tenuto pure conto che i gialloneri avranno la testa all'ultima sfida di Champions contro l'Inter dove si giocano l'accesso diretto agli ottavi nello scontro diretto contro i nerazzurri. L'Hoffenheim, terzo, rischia a Francoforte contro l'Eintracht voglioso di rientrare nel giro europeo. Scalpita lo Stoccarda che cerca gloria a Monchengladbach e lo stesso Lipsia che ha lasciato per strada troppi punti. L'occasione per recuperare nella sfida di Heidenheim. Occhio al derby St. Pauli-Amburgo.

19esima giornata

| | | |
|--------------------|----------------------|---------------------|
| 23/01/2026 - 20.30 | St. Pauli | Amburgo |
| 24/01/2026 - 15.30 | Bayern | Ausburg |
| 24/01/2026 - 15.30 | Leverkusen | Werder Brema |
| 24/01/2026 - 15.30 | Eintracht | Hoffenheim |
| 24/01/2026 - 15.30 | Mainz | Wolfsburg |
| 24/01/2026 - 15.30 | Heidenheim | Lipsia |
| 24/01/2026 - 18.30 | Union Berlino | Dortmund |
| 25/01/2026 - 15.30 | M'Gladbach | Stoccarda |
| 25/01/2026 - 17.30 | Friburgo | Colonia |



Nella foto
il tecnico
del Bayern
Monaco
Vincent
Kompany
**(foto
Image
Sport)**

Ligue1

Lens rischia a Marsiglia Il Psg per la vetta

Duello Parigini per cancellare le ultime delusioni. Il Lione sogna la Champions

Filippo Traini

La sfida tra Lens e Psg, continua. La capolista del campionato francese è però attesa alla trasferta più difficile del suo campionato, dovendo andare a rendere visita al Marsiglia al Velodrome, con gli uomini di Roberto De Zerbi, staccati di 8 e 7 punti dalle prime due della classe, che inseguono la vittoria, non solo per il prestigio, ma soprattutto per provare a rientrare in corsa per il secondo posto. La stagione è ancora lunga ma è ineguagliabile che in questo frangente i punti, soprattutto negli scontri diretti, valgono il doppio.

E di questa sfida, ne vuole approfittare il Paris Saint Germain che spera nel Marsiglia per riprendersi la vetta. I campioni in carica

sono impegnati in trasferta contro l'Auxerre, ultimo in classifica, e non dovrebbero avere difficoltà nel portare a casa i tre punti.

Chi continua ad inseguire il terzo posto, è il Lione di Paulo Fonseca che è appena due punti dietro il Marsiglia e ovviamente fa il tifo per il Lens, confidando nei tre punti contro il Metz per operare il sorpasso.

Ingredienti importanti per una giornata che promette scintille e spettacolo, senza escludere dalla corsa all'Europa il Lille che ospita lo Strasburgo e guarda interessato alle altre sfide confidando di guadagnare terreno. Punti salvezza li insegue il Paris FC che ha cinque punti sulla zona retrocessione, ma che vuole mettersi al sicuro il prima possibile.

19esima giornata

| | | |
|--------------------|------------------|-------------------|
| 23/01/2026 - 20.00 | Auxerre | Psg |
| 24/01/2026 - 17.00 | Rennes | Lorient |
| 24/01/2026 - 19.00 | Le Havre | Monaco |
| 24/01/2026 - 21.05 | Marsiglia | Lens |
| 25/01/2026 - 15.00 | Nantes | Nizza |
| 25/01/2026 - 17.15 | Brest | Tolosa |
| 25/01/2026 - 17.15 | Paris FC | Angers |
| 25/01/2026 - 17.15 | Metz | Lione |
| 25/01/2026 - 20.45 | Lille | Strasburgo |



Nella foto
accanto
Roberto
De Zerbi
tecnico
del Marsiglia
**(foto
Gino
Mancini)**

Un'acqua a basso residuo fisso favorisce l'eliminazione delle tossine

Acqua pura e sicura direttamente dal tuo rubinetto:

- Without plastic, without waste
- Free installation in less than 40 minutes
- Water of quality for drinking and cooking
- Guaranteed savings

800 100 101

comunicazione@3epcbio.com
www.3epcbio.com
Follow us on social: @3epcbio

3epc-bio

OFFERTA ESTATE 2025

2 MESI GRATIS

From the 3rd month 29,90€
6 months satisfied or refunded
No commitment!

A meno di 1€ al giorno

Noleggio
sistema di
filtrazione
osmosi inversa

Fissa un appuntamento
senza alcun obbligo

Installation free
including faucet

No financing
Lease without
commitment

3epc-bio

3epc-bio
Offerta Estate 2025!

Basta plastica e pesi da sollevare!

La migliore qualità dell'acqua per tutta la famiglia

Se non sei soddisfatto, ti rimborsiamo i canoni versati

La nostra ACQUA
3epc-bio

| Marca | RESIDUO FISSO a 180° (mg/l) |
|------------|--------------------------------|
| 3epc Bio | 14 |
| Sant'Anna | 22 |
| Lavissima | 88,3 |
| Panna | 141 |
| Rocchetta | 178,4 |
| Vitanella | 402 |
| Ulivello | 729 |
| Lete | 870 |
| Ferrarelle | 1830 |
| Totali | 1880 |
| Percentile | 1880 |

Un basso residuo fisso
previene i calcoli renali
e favorisce il benessere,
mantenendo l'equilibrio
minerale del corpo

| Marca | INFRAT (mg/l) |
|------------|---------------|
| Panna | 8 |
| Lavissima | 2,8 |
| 3epc Bio | 7,4 |
| Vitanella | 7,0 |
| Sant'Anna | 6,0 |
| Lete | 6,4 |
| Ferrarelle | 6,1 |
| Ulivello | 5,7 |
| Rocchetta | 4,35 |

Analisi per 3000 litri seguita da A.R. Ambiente
Laboratorio Confidens ACCREDIA

| Marca | GO310 (mg/l) |
|------------|--------------|
| 3epc Bio | 2,4 |
| Sant'Anna | 2,5 |
| Lavissima | 2,1 |
| Vitanella | 3,7 |
| Rocchetta | 0,31 |
| Lete | 5,1 |
| Panna | 6,0 |
| Ferrarelle | 6,0 |
| Ulivello | 6,4 |
| Percentile | 6,4 |

| Marca | INFRAT (mg/l) |
|------------|---------------|
| Sant'Anna | 0,38 |
| 3epc Bio | 0,38 |
| Rocchetta | 1,4 |
| Lavissima | 1,4 |
| Panna | 2,9 |
| Vitanella | 4,7 |
| Ferrarelle | 5 |
| Lete | 5,2 |
| Ulivello | 6,4 |
| Percentile | 6,4 |

| Marca | INFRAT (mg/l) |
|------------|---------------|
| 3epc Bio | 0,73 |
| Sant'Anna | 2,3 |
| Lavissima | 23,1 |
| Panna | 32,2 |
| Vitanella | 58 |
| Rocchetta | 171 |
| Ulivello | 171 |
| Lete | 330 |
| Ferrarelle | 400 |

Analisi per 3000 litri seguita da A.R. Ambiente
Lavoratorio Confidens ACCREDIA

* Vai su [3epc-bio.it](#) per un valore di Arsenico < 0,1

SerieB

Frosinone per la fuga Venezia non lo molla

Corsa alla A Il Monza insegue il riscatto
Palermo, facci capire chi sei. Rischia la Samp

Antonio Mengoni

Il pari strappato a Monza, ha dato maggiore convinzione al Frosinone che alla serie A ci crede, eccome. La capolista torna allo Stirpe per affrontare la Reggiana e sulla carta la giornata è favorevole ai ciociari che vogliono continuare a volare alti nel cieli della cadetteria. Alle sue spalle, a meno uno, si è piazzato il Venezia, altra nobile decaduta vogliosa di ritornare nel calcio che conta. I neroverdi lugnari, affrontano la trasferta di Mantova contro una squadra ai margini della zona calda e intenzionata a sfruttare il fattore campo per tirarsi fuori dalle sabbie mobili del fondo classifica. Impegno non facile.

Chi vuole tornare a riggere è il Monza che dopo il pari con il

Frosinone, prova a portare a casa i tre punti e l'avversario, il Pescara, non è certo di quelli proibitivi per pensarla diversamente. Altra in cerca della definitiva lievitazione, è il Palermo di Pippo Inzaghi, non sempre brillantissimo. I rosanero sono quarti, ma devono guardarsi le spalle da Cesena e Modena che inseguono. Proprio il Modena sarà il prossimo avversario, tosto, che in casa sa come farsi valere. Vedremo di che pasta è fatto questo Palermo. Rischia la Samp, quart'ultima. I blucerchiati sono di scena a Catanzaro che non nasconde l'intenzione di approdare ai playoff. Trasferta insidiosissima. Pochi problemi per i Cesena contro un Bari che non fa più paura a nessuno, mentre vuole continuare a sognare la Juve Stabia.

21esima giornata

| | | |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| 23/01/2026 - 20.30 | Carrarese | Empoli |
| 24/01/2026 - 15.00 | Monza | Pescara |
| 24/01/2026 - 15.00 | Mantova | Venezia |
| 24/01/2026 - 15.00 | Juve Stabia | Virtus Entella |
| 24/01/2026 - 15.00 | Frosinone | Reggiana |
| 24/01/2026 - 15.00 | Cesena | Bari |
| 24/01/2026 - 17.15 | Modena | Palermo |
| 24/01/2026 - 19.30 | Spezia | Avellino |
| 25/01/2026 - 15.00 | Sudtirol | Padova |
| 25/01/2026 - 17.15 | Catanzaro | Sampdoria |



Accanto
Ilario
Monterisi
difensore
del Frosinone
capolista
in serie B
(Image Sport)

TELEX**Trasferte vietate**

In seguito agli incidenti avvenuti domenica scorsa sull'A1 all'altezza di Bologna, tra tifosi della Fiorentina e della Roma, pugno duro del Viminale che ha fermato le trasferte per i tifosi delle due squafre fino alla fine del campionato. Violenza ovviamente da condannare, ci mancherebbe altro, ma rimane difficile da comprendere come duecento tifosi, non controllabili, possano condannare due tifoserie. La colpa di pochi che colpisce, in particolare la Roma e la grande massa di tifosi non violenti.



Mancini

Trump & Mondiale

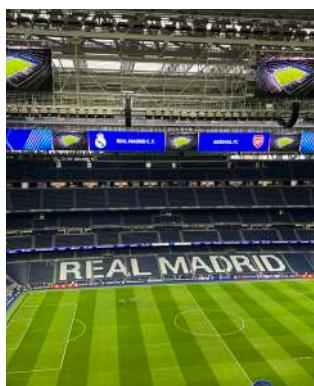
Tra il presidente americano Trump e quello della Fofa, c'è grande feeling e proprio dal Forum di Davos, il numero uno del calcio mondiale ha annunciato che a luglio, a consegnare il trofeo alla formazione che vincerà il titolo mondiale di calcio, sarà proprio Donald Trump. Dal canto suo il presidente statunitense ha accolto Infantino in maniera trionfale: "Ecco Gianni, lui è il re del calcio, il re dello sport". Quindi sarà la coppia Infantino-Trump a consegnare al vincitore la Coppa del Mondo.



Credit Fifa

Ricavi: Real su tutti

È stata pubblicata la 29esima edizione della Deloitte Football Money League, la classifica dei 20 club di calcio che hanno registrato i maggiori ricavi a livello mondiale nella stagione 2024/25: solo una squadra supera il miliardo di euro, ed è il Real Madrid con 1.161 miliardi di euro di ricavi totali davanti a Barcellona e Bayern Monaco. Fondamentale la gestione dello stadio: il Real vanta un +11% rispetto allo scorso anno tra ricavi commerciali (593.6 milioni), matchday (232.5 milioni) e diritti tv (334.9 milioni).

**Coppa Italia**

Si concludono gli ottavi di finale di Coppa Italia, con l'ultimo appuntamento, quello di martedì quando allo Stadio Artemio Franchi di Firenze, la Viola affronterà il Como grande rivelazione della stagione. Per la Fiorentina ennesima occasione per dimostrare che la crisi è alle spalle e la salvezza non sarà solo una chimera. Per i comaschi invece, l'opportunità di ribadire il suo momento ed approdare ai quarti. La vincente di quest'ultima sfida, affronterà il Napoli. Gli altri quarti: Inter-Torino, Atalanta-Juventus e Bologna-Lazio.





Dal 16 giugno al 7 settembre 2025

SOSTENIAMO IL FUTURO DELLO SPORT

Sosteniamo il Futuro dello Sport è l'iniziativa attraverso la quale noi di Conad insieme ai nostri clienti **incentiviamo lo sport** con un **contributo concreto** alle Associazioni o Società Sportive Dilettantistiche del territorio.

RACCOGLI I BUONI SPORT

che ricevi insieme ai bollini ogni 15 euro di spesa nei punti vendita Conad



PORTALI ALLA TUA SOCIETÀ SPORTIVA OPPURE CARICALI

sull'app Sport Conad o sul sito sport.conad.it entro il 30 settembre 2025.



CON I BUONI ACCUMULATI

la tua società sportiva preferita potrà richiedere gratuitamente, entro il 30 settembre 2025 nuove attrezzature e prodotti sportivi dal Catalogo Sport 2025.



INFO E CATALOGO
SUL SITO
SPORT.CONAD.IT

CONAD
Persone oltre le cose



Zinco, magnesio e vitamina D: i micronutrienti alleati in campo

Andrea Baldini *

Ti sei inspiegabilmente infortunato e hai la sensazione che forza e tono muscolare non siano più quelli di una volta? Dopo i 40 anni non è solo una questione di allenamento: spesso il vero collo di bottiglia sono i micronutrienti che devono interagire al meglio con carboidrati, proteine e grassi “buoni”.

Magnesio, zinco e vitamina D sono tre pilastri biologici che, secondo OMS e numerosi studi pubblicati su PubMed, tendono a ridursi con l'età e con l'attività sportiva intensa, compromettendo massa muscolare, equilibrio ormonale e sistema immunitario. Perché proprio questi tre? Magnesio: è coinvolto in oltre 300 reazioni enzimatiche: produzione di ATP (responsabile dell'energia da sprigionare in campo), rilassamento muscolare, conduzione nervosa. Dopo i 40 anni l'assorbimento intestinale cala e le perdite con il sudore aumentano. Studi clinici (Journal of Sports Sciences) mostrano che, se non sono a livelli ottimali, crampi, affaticamento e ridotta potenza muscolare sono dietro l'angolo. Zinco: fondamentale per la sintesi del testosterone, la funzione tiroidea e la risposta immunitaria. Con l'età e lo stress fisico cronico (allenamenti, partite, poco sonno) i depositi si riducono. Ricerche su Nutrition e American Journal of Clinical Nutrition indicano che carenze lievi possono influire su forza, recupero e difese immunitarie. Vitamina D: Regola non solo il metabolismo osseo, ma anche la funzione muscolare e controlla l'infiammazione. Secondo dati epidemiologici europei, oltre il 60% degli over 40 è insufficiente. Livelli bassi sono associati a maggior rischio di infortuni muscolari e calo della potenza (British Journal of Sports Medicine).

Un caso reale: Marco, 48 anni, centrocampista amatoriale: crampi frequenti, stanchezza cronica, raffreddori ricorrenti. Dopo una semplice analisi del sangue una integrazione mirata di magnesio, zinco e vitamina



D, in 8 settimane riferisce: recupero più rapido, meno indolenzimenti, maggiore continuità negli allenamenti.

Strategie pratiche

- Magnesio: 300–400 mg/die, preferendo forme biodisponibili (citrato, carbonato e bisglicinato)

- Zinco: 10–15 mg/die, cicli di 6–8 settimane

- Vitamina D: con una semplice analisi del sangue per il valore di Vitamina D-O si verifica di avere un valore almeno pari a 70; in carenza si raccomanda integrazione personalizzata (linee guida OMS e Endocrine

Society) associata vitamina K2 per ottimale assorbimento

Il Messaggio da portare a casa:

dopo i 40 anni, forza, recupero e salute ormonale non dipendono solo dall'allenamento, ma anche dall'equilibrio fine dei micronutrienti. Magnesio, zinco e vitamina D sono piccoli, ma decisivi. Hai mai controllato questi valori? Raccontaci la tua esperienza nei commenti e condividi questo articolo con i tuoi compagni di squadra: la migliore prestazione passa anche dalle “basi invisibili”.

* **Farmacista, formatore e divulgatore scientifico, specializzato in ambito sportivo.**

Ricetta

Gli ingredienti indispensabili per recuperare forza e tono muscolare dopo un infortunio passati i 40 anni



LIVE YOUR WONDER.



Osservare il “Mare di Stelle” nel **Mediterraneo**.
Edizione Primavera/Estate 2024.
Solo con Costa.

Scopri di più su costa.it

Seguici su



Costa
LIVE YOUR WONDER