



# Roma sei unica

foto Salvatore Fornelli



**Promossi e bocciati in Europa**

## **Gasp agli ottavi, Conte fuori**

Inter, Juventus, Atalanta e Bologna ai playoff

Chiusa la prima fase delle Coppe europee, attenzione al prossimo turno. L'unica che non dovrà pensarci è la Roma, già qualificata agli ottavi di Europa League. Per le altre, saranno playoff, meno per il Napoli di Antonio Conte, che esce malamente dalla massima competizione europea. E allora saranno playoff: l'Inter ha pescato i norvegesi del Bodø Glimt, la Juve il temibile Galatasaray di Osimhen, mentre l'Atalanta se la vedrà contro i tedeschi del Borussia Dortmund.

mund. In Europa League, il Bologna ritroverà il Brann, affrontato (con pari) nella prima fase, mentre agli ottavi c'è il rischio derby con la Roma. Negli altri playoff, il Real Madrid sfiderà ancora il Benfica di Mourinho dopo l'ultima amarezza di Lisbona, mentre l'Atlético troverà il Brugge. Derby francese tra Monaco e Psg. Per il Newcastle c'è il Qarabag, mentre ilk Leverkusen se la vedrà contro l'Olympiacos.

ALL'INTERNO

foto Fornelli

**Test probante**

# INTER LANCIATA

## Esame Cremona per la capolista

**Leader** Chivu per blindare il primato

Davide Nicola per provare a fermarla

**Anoir Assou**

Dopo un turno di campionato estremamente favorevole, l'Inter si rimette in viaggio con una classifica che parla chiaro: primato solido e margine aumentato sulle inseguitorie. I nerazzurri arrivano a Cremona con 5 punti di vantaggio sul Milan e 9 sul Napoli, un distacco costruito settimana dopo settimana grazie a continuità, ferocia agonistica e una maturità ritrovata. Un vantaggio che non consente cali di tensione, ma che certifica il momento di forza di una squadra tornata padrona del proprio destino.

La trasferta allo Zini arriva in mezzo a un calendario fitto e dopo l'impegno europeo appena lasciato alle spalle, con le fatiche di Champions ancora nelle gambe. Proprio qui entra in gioco una delle armi

**5**

I punti di vantaggio dell'Inter sul Milan secondo in classifica

principali dell'Inter di Chivu: la gestione della rosa. L'allenatore nerazzurro ha dimostrato di saper ruotare gli uomini con intelligenza, coinvolgendo tutti e mantenendo alto il livello di competitività. Anche contro la Cremonese è lecito attendersi spazio per chi ha giocato meno, con forze fresche pronte a garantire intensità e continuità.

Il mercato resta sullo sfondo, con i tifosi sospesi tra speranze e attese. Ma ormai è chiaro come questo gennaio povero di occasioni rimandi tutto alle ultime ore utili. Nel frattempo, il campo resta l'unico giudice. All'andata, a San Siro, fu un 4-0 netto, frutto di un dominio totale che forse non raccontò fino in fondo la superiorità nerazzurra. Ma la Cremonese di Davide Nicola non è squadra da sottovalutare. Sei punti sopra la zona retrocessione, ha

**Leader**  
Il capitano dell'Inter Lautaro Martinez  
(foto Image Sport)

costruito la sua stagione più su cuore e carattere che su qualità e palleggio, trovando anche risultati insperati, come l'unica sconfitta inflittà al Milan in campionato. Ora può contare su un attacco esperto e fisico, con il veterano Jamie Vardy e l'appena arrivato Milan Djuric, due profili diversi ma accomunati da peso specifico e

spirito battagliero. Sarà una partita di duelli, seconde palle e intensità, più che di estetica. L'Inter lo sa e dovrà calarsi subito nel contesto, evitando di farsi trascinare su un terreno scomodo. Resta da valutare fino all'ultimo la presenza di Barella, che Chivu deciderà solo negli allenamenti a ridosso della gara alle 18:00.



**CONAD**  
Persone oltre le cose

Trasferta verità

# MILAN SU DI GIRI

## Crocevia Bologna

**Bivio** Rossoneri a passo indiavolato per la vetta. Emiliani per dare una svolta alla stagione



Massimiliano Allegri e Vincenzo Italiano (foto Image Sport)

**Robert Vignola**

Un passo indiavolato. E' quello che deve tenere il Milan, se vuole continuare ad avere nel mirino quella supremazia cittadina che quest'anno, più che mai, potrebbe assumere tinte tricolori. Perché prima o poi il calendario presenterà qualche tratto in discesa ai rossoneri e in salita ai nerazzurri, dando alla truppa di Allegri l'opportunità di riaccorciare le distanze sull'Inter. Poco contano le elucubrazioni sulla qualità del gioco di mister Max: tra vittorie di corto muso e battute d'arresto, le prime continuano ad essere la regola, le altre l'eccezione sempre rara. Novembre aveva dato il successo nel derby, dicembre l'uscita di scena dalle uniche competizioni parallele al campionato (Coppa Italia e Supercoppa). Certamente, la frequenza con cui il segno X è uscito a gennaio (a casa della Roma, prima ancora a Firenze e a San Siro col Genoa) ha penalizzato la rincorsa al primato e raffreddato l'entusiasmo, al di

### LA RINCORSA AL PRIMATO PER ALLEGRI, FRENATA DAI PARI CON FIORENTINA, GENOA E ROMA ITALIANO INSEGUE L'ACUTO PER TORNARE A VOLARE ALTO

là dell'acuto di Como. Ora febbraio, che si apre con la trasferta del Dall'Ara a testare il nuovo assetto a trazione Fullkrug.

Ed ecco dall'altra parte della barricata il Bologna. Il revival della euforica sera del 14 maggio scorso, con il trionfo romano in coppa, non poteva giungere in un momento più complicato per i rossoblù. Perché loro il passo indiavolato di una stagione su quattro fronti non l'hanno tenuto, sprofondando nell'anonimato della metà classifica. Raddrizzare il cammino in campionato oppure focalizzarsi pragmaticamente solo su Coppa Italia ed Europa League? Questo il dubbio amletico che percorre i portici in lungo e in largo, dopo che il tour de force di una partita ogni tre giorni ha consegnato l'undici di Italiano alle forche caudine dei play off europei, per produrre la miseria di sei punti nelle ultime dieci giornate di serie A. Un dubbio che soltanto un successo ai danni del Milan potrebbe alimentare, restituendo un senso ai turni da affrontare di qui a fine stagione.

Arbitra Manganiello osservato speciale dopo lo stop a Maresca per il rosso troppo "scuro" dato a Skorupski. Calcio d'inizio martedì alle 20.45.

**I giallorossi ci credono**

# ROMA DA CHAMPIONS

## Gasperini per lo scatto

### A Udine severo banco di prova

**Leonardo Tardioli**

Ripartirà da Udine il cammino della Roma verso la qualificazione alla prossima Champions League, proprio lì dove nella scorsa stagione i giallorossi trovarono la prima vittoria in trasferta. Anche il periodo era simile a questo, dato che la partita sopraccitata è stata giocata il 26 gennaio 2025. Nell'arco di quest'anno è cambiato tanto in casa romanista a partire dall'allenatore e da alcuni calciatori in rosa. Uno dei più attesi sarà sicuramente Malen che non essendo ancora in lista Uefa non ha giocato nel match contro il Panathinaikos e dunque è fresco e riposato per la partita contro i friulani. Un altro aspetto da valutare sarà quello tattico con due squadre schierate con la difesa a 3, il centrocampo 4 e due giocatori in appoggio all'attaccante centrale. In casa Roma il dubbio sarà se riproporre Dybala e Soule come contro il Milan dove hanno ben figurato, oppure se preferire Pellegrini ad uno dei due, dando così anche maggiore solidità al centrocampo che in fase di non possesso potrebbe diventare a 5. Sul versante opposto e nelle medesime posizioni, Runjaic potrebbe contare su Ekkelenkamp e Atta, bravi tecnicamente e abili anche in zona gol dove in alcuni casi hanno anche fatto male alle grandi. Davanti, salvo sorprese, dovrebbe esserci Davies che ha segnato a che alla Lazio in questa stagione. Nel complesso l'Udinese è una buona squadra dotata anche di fisicità ma che ha la terza peggior difesa del torneo insieme alla Fiorentina con 34 gol subiti. Con queste caratteristiche dovrebbe essere il centrocampo uno dei reparti in cui si potrebbe determinare la sfida con una delle due squadre che potrebbero avere maggiore superiorità numerica e controllo sul gioco. Infine potrebbero tornare anche utili le caratteristiche di Pisilli per la Roma che potrebbe sfruttare la sua capacità di inserimento senza palla in zona offensiva.

Venendo ai precedenti, le ultime due sfide sono andate alla Roma per 1-2 mentre i friulani hanno vinto l'ultima volta nel settembre 2022 per 4-0. Nello stesso ma ad aprile l'ultimo pari, 1-1. Fischierà Sacchi



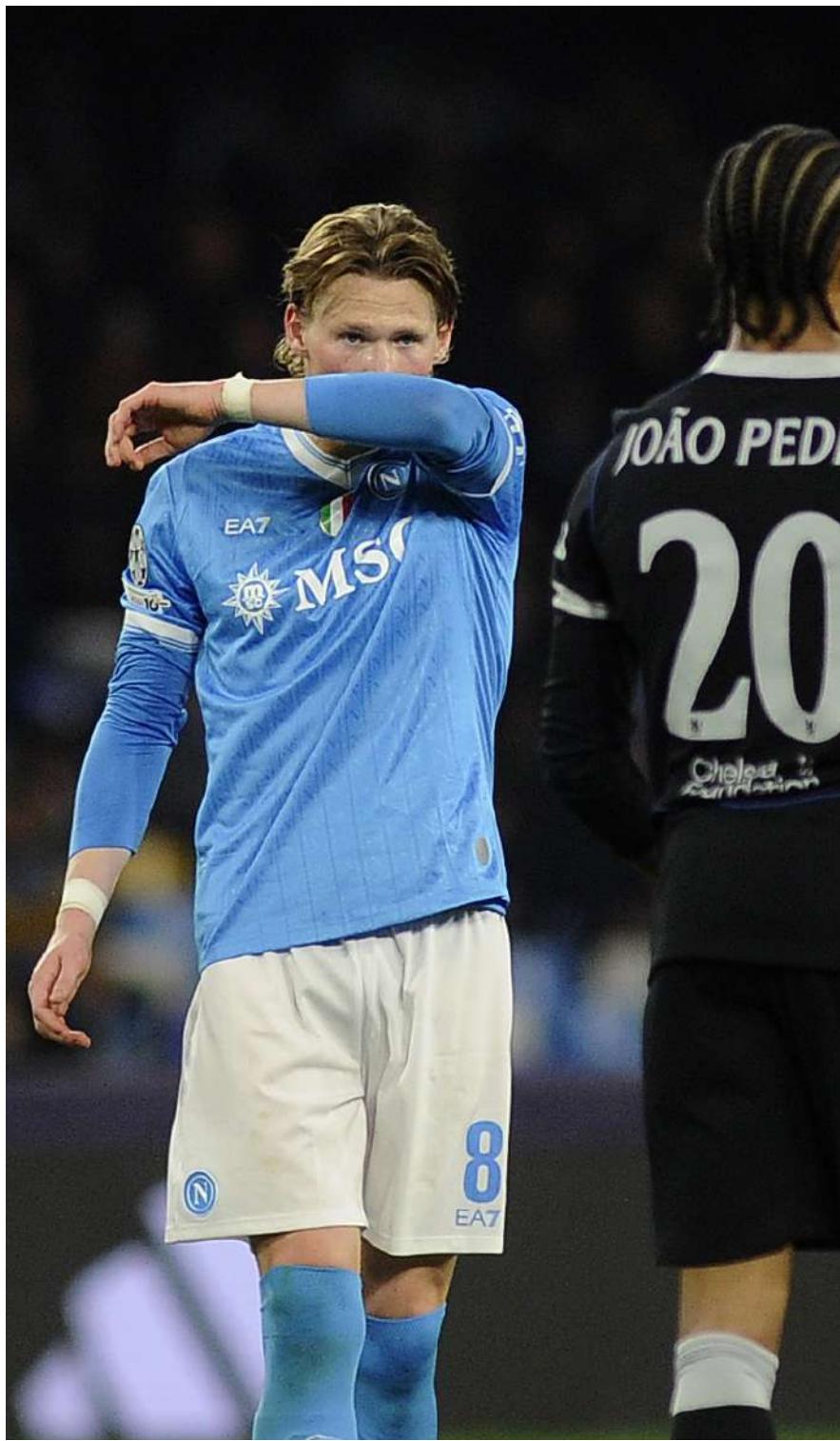
Nei giallorossi torna Malen (foto Salvatore Fornelli)

**Incrocio che pesa**

# NAPOLI, IN PIEDI

## Il futuro azzurro è adesso

### Contro la Fiorentina per ripartire



Scott McTominay (foto Salvatore Fornelli)

**Francesco Raiola**

**N**apoli-Fiorentina è una di quelle partite che non ha bisogno di presentazioni. È una sfida che porta con sé memoria, orgoglio, tensione e soprattutto la necessità di misurarsi con se stessi prima ancora che con l'avversario. Al Maradona va in scena un incrocio che pesa, perché arriva in una fase della stagione in cui il Napoli è chiamato a dimostrare di essere ancora pienamente dentro il proprio destino, nonostante tutto.

La Fiorentina è squadra, seppur in difficoltà, che non concede mai comfort, che ti costringe a scegliere se accettare il confronto sul piano del gioco o abbassarti a una partita più sporca, fatta di seconde palle e nervi tesi. Ed è qui che il Napoli deve ritrovare il proprio centro di gravità. Non tanto nella brillantezza, che può andare e venire, quanto nella capacità di restare fedele a un'identità costruita anche attraverso la fatica. Gli infortuni hanno inciso, hanno spezzato continuità e certezze, ma non hanno cancellato la consapevolezza di essere una squadra che sa soffrire e che, proprio nella sofferenza, ha imparato a riconoscersi.

Napoli-Fiorentina diventa allora un banco di prova mentale prima ancora che tattico. Perché la Fiorentina ti porta fuori zona, ti invita a scoprirsi, ti chiede di correre all'indietro e di leggere gli spazi con lucidità. Il Napoli dovrà essere compatto, corto, paziente, pronto a colpire senza frenesia, sapendo che ogni errore può diventare un invito pericoloso. È una partita che non perdonava leggerezze, che non concede distrazioni emotive, che pretende attenzione costante.

Il Maradona farà la sua parte, come sempre. Non solo spingendo, ma pretendendo. Perché il pubblico di Napoli riconosce l'impegno prima ancora del risultato, e sa distinguere una squadra che lotta da una che si arrende. Questa è una partita che chiede presenza, anima, senso di appartenenza. Una di quelle notti in cui non basta giocare bene, bisogna sentire il peso della maglia e trasformarlo in energia. E quando si arriverà al momento delle scelte, anche gli undici iniziali racconteranno molto dell'idea con cui il Napoli vorrà affrontare la Fiorentina. Una squadra che cercherà equilibrio e intensità, con una linea difensiva chiamata a restare alta e concentrata, un centrocampo che dovrà unire ordine e sacrificio, e un attacco che avrà il compito di dare profondità e coraggio, senza rinunciare alla qualità. Dall'altra parte una Fiorentina pronta a rispondere col proprio palleggio, con esterni mobili e una manovra che prova a spezzare il ritmo avversario.

Napoli-Fiorentina non è solo una partita di campionato, ma un passaggio obbligato per capire quanto questa squadra sia ancora disposta a credere in se stessa. E al Maradona, certe risposte non possono essere rimandate.

**La cura Spalletti funziona**

# JUVENTUS

**Misone Parma** Bianconeri di scena al Tardini per ribadire il felice momento

Il successo sul Napoli ha esaltato un gruppo pronto a volare alto nel cieli della Champions

## **Augusto Riccardi**

C'è un ambiente carico a mille, ed è quello della Continassa, dove la Juventus di Luciano Spalletti sta prendendo sempre più consistenza sul piano del gioco, ma soprattutto su quello dei risultati. Bianconeri al quinto posto, a meno uno dal Napoli Campione d'Italia e dalla Roma, autorevolmente in piena corsa per un posto nella prossima Champions League.

La vittoria contro il Napoli, ha regalato maggiori certezze al tecnico di Certaldo che sa di poter contare su una formazione che ha metabolizzato il suo credo tattico. L'obiettivo è chiaro e dichiarato, ed è quello della massima competizione europea. Al momento i dieci punti di ritardo dalla vetta dell'Inter, sono troppi per voli pindarici e sogni che non piacciono a Spalletti che strizza l'occhio al presente, ad una posizione che la dice lunga sulle possibilità bianconere. Il resto, lo dirà il campionato, gli scontri diretti, a comincia-

re da quello di metà febbraio quando si affronteranno Inter e Juve, con tanti equilibri che potrebbero essere spezzati. Luciano ama però volare basso e chiede ai suoi massima attenzione alla partita più importante, la prossima, senza la quale i sogni sono persino vietati. E la prossima si chama Parma, nel catino del Tardini che non è mai campo facile, contro un avversario camaleontico, capace di trasformarsi a seconda dell'avversario che ha davanti. E la Juve è una di quelle che stimolato e non poco, i gialloblù emiliani. Spalletti lo sa benissimo. Su questo stesso campo lo scorso anno l'Inter ha lasciato due punti pesantissimi che alla fine sono costati il titolo. Rispetto per l'avversario, prima di tutto, ma anche consapevolezza dei mezzi tecnici della sua Juventus che può, deve ingannare la marcia giusta per portare a casa tre punti che in questo momento valgono tanto. Perché il futuro, in questo caso bianconero, si costruisce pezzo dopo pezzo.



Luciano Spalletti indica ai suoi la strada che porta alla Champions  
**(foto Salvatore Fornelli)**



# footballpress

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

DIRETTORE RESPONSABILE  
**MASSIMO CICCOGNANI**

[www.footballpress.it](http://www.footballpress.it)

**mail:** [segreteria@footballpress.it](mailto:segreteria@footballpress.it)

FOTO

**IMAGE PHOTO AGENCY**  
**SALVATORE FORNELLI**  
**GINO MANCINI**

WEBMASTER

**SABATINO MANGIAFAVE**

STAMPA

**ETRURIA GRAFICA E STAMPA**

[www.etruria.artgrafiche.it](http://www.etruria.artgrafiche.it)

Tutti i diritti sono riservati.  
Nessuna parte di questo quotidiano può essere riprodotto con mezzi grafici, meccanici, elettronici e digitali.  
Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

## Che intrigo al Sinigallia



# COMO La Champions non può attendere

**Che sfida** Contro l'Atalanta per l'Europa  
Cesc Fabregas chiede strada a Palladino

A sinistra  
il tecnico  
del Como  
Cesc Fabregas  
(foto  
**Salvatore  
Fornelli**)

### Armando De Paolis

Como-Atalanta di domenica prossima, è una sfida che alla vigilia era difficile pronosticare da Champions, ma il campo ha detto che il Como di Fabregas ha impresso alla sua stagione un timbro indelebile, arrivando al quinto posto a ridosso della Juventus, mentre la Dea, passata dalle vicissitudini Juric (il dopo Gasperini) a Raffaele Palladino, è sotto di cinque lunghezze rispetto ai lariani. Ed ecco che assume una importanza vita la sfida del Sinigallia che vale tantissimo proprio in chiave Europa. Da una parte c'è un Como che vuole continuare a sognare: gioca bene e si diverte la squadra di Fabregas, probabilmen-

te la migliore espressione calcistica della stagione, mentre è al bivio del prendere o lasciare l'Atalanta che non può permettersi di lasciare altri punti per strada se vuole continuare ad inseguire l'obiettivo Champions. Che è già complicato ora ma che una sconfitta sulle rive del lago, renderebbe ancora più difficile.

Ingredienti importanti, essenziali, per una sfida d'alta quota dove il futuro andrà scritto in novanta minuti di incredibile intensità. Maggiormente per l'Atalanta che vuole tornare a volare alta, ma non meno per il Como che al ballo delle debuttanti, ha dimostrato di avere numeri da grande. Fabregas, la grande garanzia lariana.

### Ritorno al passato

#### Ecco il nuovo pallone della Serie A

Da questa settimana, dopo le tante polemiche legate al pallone arancione, la Lega calcio Serie A, torna all'antico. Presentato il nuovo pallone prodotto da Puma che accompagnerà l'ultima parte della stagione di Serie A Enilive, Coppa Italia Frecciarossa e delle competizioni Primavera 1. Il design grafico del pallone trae ispirazione dalla serigrafia di Bruno Munari, ma finalmente torna bianco.



Autentico Espresso Italiano dal 1856

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

**C'è ansia in zona salvezza**

# Pisa e Lecce, guai ai vinti

## Contro Sassuolo e Torino servono punti pesanti



Eusebio Di Francesco e Alberto Gilaerdino (foto Image Sport)

### 23esima giornata

30/01/2026 - 20.45		<b>Lazio</b>	<b>Genoa</b>	
31/01/2026 - 15.00		<b>Pisa</b>	<b>Sassuolo</b>	
31/01/2026 - 18.00		<b>Napoli</b>	<b>Fiorentina</b>	
31/01/2026 - 20.45		<b>Cagliari</b>	<b>Verona</b>	
01/02/2026 - 12.30		<b>Torino</b>	<b>Lecce</b>	
01/02/2026 - 15.00		<b>Como</b>	<b>Atalanta</b>	
01/02/2026 - 18.00		<b>Cremonese</b>	<b>Inter</b>	
01/02/2026 - 20.45		<b>Parma</b>	<b>Juventus</b>	
02/02/2026 - 20.45		<b>Udinese</b>	<b>Roma</b>	
03/02/2026 - 20.45		<b>Bologna</b>	<b>Milan</b>	



<b>CLASSIFICA</b>	
<b>INTER</b>	<b>52</b>
<b>MILAN</b>	<b>47</b>
<b>ROMA</b>	<b>43</b>
<b>NAPOLI</b>	<b>43</b>
<b>JUVENTUS</b>	<b>42</b>
<b>COMO</b>	<b>40</b>
<b>ATALANTA</b>	<b>35</b>
<b>BOLOGNA</b>	<b>30</b>
<b>LAZIO</b>	<b>29</b>
<b>UDINESE</b>	<b>29</b>
<b>SASSUOLO</b>	<b>26</b>
<b>CAGLIARI</b>	<b>25</b>
<b>GENOA</b>	<b>23</b>
<b>CREMONESE</b>	<b>23</b>
<b>PARMA</b>	<b>23</b>
<b>TORINO</b>	<b>23</b>
<b>LECCE</b>	<b>18</b>
<b>FIorentina</b>	<b>17</b>
<b>PISA</b>	<b>14</b>
<b>VERONA</b>	<b>14</b>

### Paolo Dani

La salvezza corre veloce sul filo di un campionato appetto e incertissimo. Per una Fiorentina che a Napoli rischia di rimanere ancorata al terz'ultimo posto, occasioni ghiotte per tutte le altre formazioni interessate alla zona tranquillità. In particolare per il Pisa che riceve il Sassuolo e se non è all'ultima spiaggia poco ci manca. I nerazzurri, penultimi a meno tre dalla Viola, devono provare a battere gli emiliani se vogliono continuare ad inseguire il sogno salvezza. Senza alternative.

Identico discorso per il Verona che conta gli stessi punti dei nerazzurri toscani. I veneti, dopo la sconfitta interna contro l'Udinese, sono di scena a Cagliari contro una squadra in saalute che ha guadagnato il cuore della classifica ma che intende sfruttare il fattore campo per mettersi maggiormente al riparo da sgradite sorprese. Anche per il Verona, altra partita da dentro on fuori, difficilissima. A rischiare è anche il Lecce di Eusebio Di Francesco, che al momento è al quart'ultimo posto con un punto di vantaggio sulla Fiorentina. La trasferta di Torino contro i granata, l'occasione per forzare la mano e guadagnare punti salvezza. Ma il Toro non se la passa meglio. E deve solo vincere.

**De Rossi studia il colpo all'Olimpico**

# La Lazio resta sola

## La Nord è in sciopero

## Col Genoa partita chiave



Maurizio Sarri e Daniele De Rossi, protagonisti in panchina nella sfida dell'Olimpico (foto Image Sport)

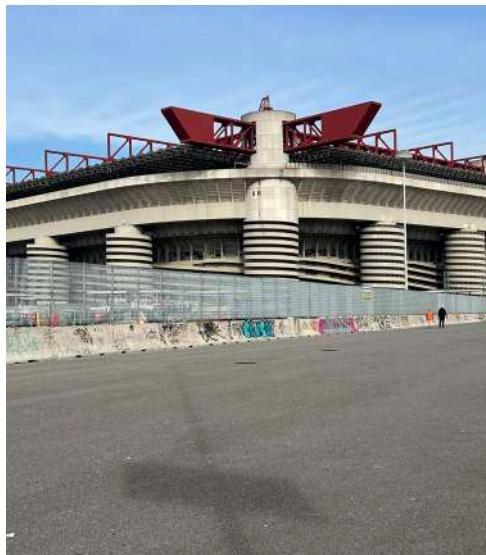
### Il ritorno di San Siro

**Milan-Como il 17 febbraio**  
**Inter-Juve si giocherà il 14**

**Paolo Dani**

Tra Olimpiadi Invernali e playoff Champions, proviamo a disegnare le date per giocare Milan-Como e Inter-Juve. La prima si sarebbe dovuta giocare a Perth in Australia, ma è saltata: la data utile è quella del 17 o 18 febbraio, quando San Siro tornerà a disposizione dei due club milanesi.

Quanto a Inter-Juve, entrambe sono impegnate nei playoff di Champions, e di conseguenza difficile che si giochi domenica 15 febbraio come da calendario: entrambe chiederanno l'anticipo e quindi la data più probabile è quella di sabato 14 febbraio con inizio alle ore 20.45. Si attende solo la decisione finale della Lega Calcio A.



**Guglielmo Guidi**

Lazio-Genoa che apre il week end calcistico di questa sera, sarà una partita diversa da tutte le altr. Non è il nuovo ritorno di De Rossi allo Stadio Olimpico, ma è soprattutto la notte che potrebbe presentare uno stadio deserto. In casa Lazio monta la contestazione nei confronti del presidente Lotito. La Nord è sul piede di guerra e diserterà lo stadio. Venduti poche centinaia di biglietti, e c'è da capire come risponderanno dagli altri settori. Di sicuro ci saranno i genoani pronti a spingere l'undici di De Rossi verso l'impresa, con l'entusiasmo a mille dopo l'exploit-rimonta contro il Bologna.

In casa Lazio, Romagnoli è in rotta e vuole andare via, ma intanto è arrivato Daniel Maldini dall'Atalanta e sicuramente sarà gettato subito nella mischia. Sarri lo ha provato come falso nove e di conseguenza potrebbe cambiare le gerarchie in attacco. Ci sarà Zaccagni a sinistra, mentre per l'altro posto ballottaggio tra Cancellieri e Isaksen. Il Genoa di Daniele De Rossi in campo con gli stessi undici che hanno battuto il Bologna. L'ex Roma ci crede, e poi, per lui safrà come giocare un derby.

# Playoff

# C'è ancora Mourinho

# sulla strada del Real

**Che sfide** Derby francese tra Monaco e Paris  
C'è il Club Brugge per l'Atletico de Madrid

**Massimo Cicognani**

Il destino ci rimette le mani e al playoff, sarà di nuovo Benfica-Real Madrid, José Mourinho contro il suo passato che ha già portato al playoff e che adesso prova a spodestare fuori dalla Champions. Ma a febbraio, sarà un'altra storia perché come dice il vecchio adagio, se non impari nulla da una sconfitta, significa che ne meriti un'altra. Il Real è avvisato.

L'Inter ha così evitato lo scontro con Mou ma si ritrova davanti quel Bodo Glimt che si è qualificato ai playoff dopo aver steso Manchester City e Atletico Madrid. Nel gelo norvegese, servirà tanta attenzione. La Juve ha pescato invece il Galatasaray di Osimhen: fattore ambientale da non trascurare visto che a Istanbul farà molto caldo, con i bianconeri che vogliono riscattare l'amara eliminazione di qualche anno fa, sotto la neve, quando in panchina c'era Antonio Conte.

Infine l'Atalanta che dovrà vedersela contro

il Borussia Dortmund che nell'ultimo turno è stato battuto in casa dall'Inter. Ma a febbraio, sarà un'altra storia con muro giallo che incute timore, ma con la Dea che ha i numeri per portare a casa la qualificazione agli ottavi.

Nelle altre partite, intrigante il derby francese tra Monaco e Paris Saint Germain, e qui, derby d'Europa a parte, il pronostico è tutto dalla parte dei campioni d'Europa. Newcastle favorito contro il Qarabag anche se l'andata non sarà delle più facili. Buon sorteggio per l'alastra squadra di Madrid, l'Atletico del Cholo Simeone, che dovrà vedersela contromil Club Brugge. Si può fare. Infine il Leverkusen ha evitato il derby con il Dortmund e affida la qualificazione alla doppia sfida contro i greci dell'Olympiacos. Pert le testa di serie, seconda sfida da giocare in casa: i match dfi andata si giocheranno il 17 e 18 febbraio, quelle di ritorno programmate per il 24 e 25 febbraio.

## Le sentenze

**Impresa Benfica, sprint Sporting**  
**Le spagnole si complicano la vita**

Un finale pazzesco, con l'ultima giornata della League Phase che regala gol ed emozioni. Sorrisi e lacrime. Mentre sorridono Arsenal, Bayern Monaco, Liverpool, Tottenham, Barcellona, Chelsea, Manchester City e Sporting Lisbona, tutte promosse agli ottavi, piangono Real Madrid e Paris Saint Germain, con i Blancos che perdono amaramente a Lisbona contro il Benfica di Mou-

rinho e vanno fuori dalle prime otto: saranno playoff, mentre sorride lo Special One che all'ultimo respiro trova la qualificazione ai playoff all'ultimo posto, ma tanto basta per festeggiare una notte da sogno.

**Quante emozioni**  
L'ultima giornata è un voragine di emozioni che hanno dell'incredibile. Nella Top 8 entrano il Barcellona e il Manchester City in virtù dei

successi su Copenhagen (4-1) e Galatasaray (2-0), ma l'impresa di giornata porta la firma del Benfica di José Mourinho che al Da Luz batte per 4-2 il Real Madrid per effetto del gol messo a segno al minuto 98 dal portiere Trubin che qualifica da ultima ai playoff la formazione portoghese e sbatte fuori i Blancos di Alvaro Arbeloa dalle prime otto. Ed è un problema per la formazione di Madrid

## Ultima giornata

<b>NAPOLI</b>	<b>CHELSEA</b>	<b>2-3</b>
<b>BENFICA</b>	<b>REAL MADRID</b>	<b>4-2</b>
<b>US GILLOISE</b>	<b>ATALANTA</b>	<b>1-0</b>
<b>PSV</b>	<b>BAYERN</b>	<b>1-2</b>
<b>PSG</b>	<b>NEWCASTLE</b>	<b>1-1</b>
<b>PAFOS</b>	<b>SLAVIA PRAGA</b>	<b>4-1</b>
<b>MAN. CITY</b>	<b>GALATASARAY</b>	<b>2-0</b>
<b>LIVERPOOL</b>	<b>QARABAG</b>	<b>6-0</b>
<b>BARCELLONA</b>	<b>COPENAGHEN</b>	<b>4-1</b>
<b>EINTRACHT</b>	<b>TOTTENHAM</b>	<b>0-2</b>
<b>BRUGGE</b>	<b>MARSIGLIA</b>	<b>3-0</b>
<b>DORTMUND</b>	<b>INTER</b>	<b>0-2</b>
<b>LEVERKUSEN</b>	<b>VILLARREAL</b>	<b>3-0</b>
<b>AT. MADRID</b>	<b>BODO GLIMT</b>	<b>1-2</b>
<b>ATH. BILBAO</b>	<b>SP. LISBONA</b>	<b>2-3</b>
<b>MONACO</b>	<b>JUVENTUS</b>	<b>0-2</b>
<b>ARSENAL</b>	<b>KAIRAT</b>	<b>3-2</b>
<b>AJAX</b>	<b>OLYMPIACOS</b>	<b>1-2</b>



Trubin esulta, salva il Benfica e manda il Real Madrid agli spareggi (**Credit Uefa**)

## Champions League

# Playoff

# L'Inter nel gelo di Bodo

# Galatasaray per la Juve

**Le italiane** Impegnativo test per l'Atalanta che trova il Borussia Dortmund  
Problematici impegni per Chivu e Spalletti rispettivamente in Norvegia e Turchia



Credit Uefa

## Così agli Ottavi

(and.: 10/11 marzo - rit. : 17/18 marzo)

<b>ARSENAL</b>
<b>BAYERN</b>
<b>LIVERPOOL</b>
<b>TOTTENHAM</b>
<b>BARCELLONA</b>
<b>CHELSEA</b>
<b>SP. LISBONA</b>
<b>MAN. CITY</b>

Agli Ottavi di finale l'Inter, potrebbe incotrarre una tra Manchester City o Sporting Lisbona che saranno anche le avversarie di Real o Benfica. Per la Juve (o il Gala) e per l'Atletico Madrid (o il Brugge) ci saranno Liverpool o Tottenham, mentre Atalanta o Dortmund dovranno sfidare una tra Arsenal e Bayern Monaco. Il Psg da una parte, Newcastle o Qarabag dall'altra, troveranno invece una tra Barcellona o Chelsea. Ed infine l'Atletico

costretto ad un doppio impegno supplementare per arrivare agli ottavi. Stesso percorso per i campioni in carica del Paris Saint Germain che al Parco dei Principi fanno 1-1 contro il Newcastle. La giornata dice che nelle prime otto ci sono tutte e cinque le formazioni inglesi, con l'Arsenal che chiude a punteggio pieno. Alle sue spalle il Bayern Monaco con una sola sconfitta. C'è poi il Liverpool, terzo, che rifila un 6-0 al Qarabag che precede il Tottenham che passa grazie al 2-0 di Francoforte. Sesto il Chelsea e ottavo il Manchester City, con in mezzo Barcellona e Sporting Lisbona che passa per 3-2 a Bilbao.

### Coda spareggi

Incredibile quanto accaduto a Lisbona, con il Real che parte terzo in griglia e finisce nono. Sconfitta sonora e pesante per gli uomini di Arbeloa. All'Inter non basta il 2-0 di Dortmund e finisce decisamente davanti al Psg. Dentro, come testa di serie agli spareggi, anche Newcastle, Juventus (0-0 a Monaco, Atletico Madrid e Atalanta, con i colchoneros che si fanno

battere al Metropolitano dal Bodo Glimt per 2-1 e vedono sfumare gli ottavi, mentre la Dea rimedia un'altra sconfitta sul campo del Saint Gilloise.

### Eliminate eccellenzi

Male il Marsiglia che paga il 3-0 di Brugge e finisce appena sotto il Benfica che passa grazie alla migliore differenza reti. Notte amara per De Zerbi. Male anche il Napoli di Antonio Conte che accarezza a lungo il sogno playoff per poi cedere al Chelsea e finire trentesima. Fine dei giochi per gli azzurri.

**Agli ottavi:** Arsenal, Bayern, Liverpool, Tottenham, Barcellona, Chelsea, Sporting, Manchester City

**Agli spareggi:** Real Madrid, Inter, Psg, Newcastle, Juventus, Atletico Madrid, Atalanta, Leverkusen, Dortmund, Olympiacos, Bruges, Galatasaray, Monaco, Qarabag, Bodo/Glimt, Benfica

**Eliminate:** Marsiglia, Pafos, St. Gilloise, Psv, Bilbao, Napoli, Copenhagen, Ajax, Francoforte, Slavia Praga, Villarreal, Kairat Almaty.





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](http://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](http://SPORT.CONAD.IT)

**CONAD**  
Persone oltre le cose

**EuropaLeague**

# Roma Giallorossi agli ottavi: rischio derby

**Sorteggio** Per Gasperini incrocio con una tra Friburgo o Bologna

**Enrico Rossi**

Tanta sofferenza, ma alla fine la Roma porta a casa la qualificazione agli ottavi di Europa League entrando nella top 8 dalla porta di maggior principio. In Grecia, contro il Panathinaikos finisce 1-1, una partita complicata, con i giallorossi arrivati ad Atene con gli uomini contatti, senza attaccanti (forfait anche di Paulo Dybala) in virtù del pareggio di Atene, la quale vede la qualificazione tra le prime otto che eviteranno la coda degli spareggi e permetteranno ai giallorossi di concentrarsi maggiormente sul campionato. Dopo un primo equilibrato e doppio confronto di febbraio senza grandi emozioni, la ripresa di febbraio con i turni infrasettimanali, mentre la si è aperta con il vantaggio greco per il rosso a Gianluca Mancini. La Roma in quel periodo potrà con Taborda con una conclusione centrarsi solo sul campionato. La non buona notizia per i giallorossi, arriva dal sorteggio di Nyon, dove dagli altri campi arrivano notizie poco confortanti. Alla fine, a dieci dal termine, è arrivato il Bologna, un derby italiano che premio per la squadra di Gasperini.



**Euforia giallorossa**  
Sopra l'esultanza di Ziolkowski autore del gol qualificazione; accanto l'abbraccio con i compagni (foto Gino Mancini)

## L'altra italiana

# Bologna, ai playoff ritrova il Brann



Riccardo Orsolini (Image Sport)

**Robert Vignola**

Play off per il Bologna, che accarezza la sensazione di potersi accomodare addirittura tra le prime otto per una manciata di minuti: ma pesano troppo sul cammino rossoblù i pari interni contro avversari in dieci (Brann e Celtic), anche se in Serbia i tre gol contro il Maccabi Tel Aviv sono arrivati. I rossoblù chiudono con una vittoria esterna netta, contro il Maccabi Tel Aviv battuto per 3-0 grazie alle reti messe a segno da Rowe, Orsolini e Pobega. Il vantaggio arriva grazie a Moro che calcia verso la porta, la respinta

del portiere è scolastica, vi si avventa Rowe che insacca comodamente. Nella ripresa raddoppia Orsolini dopo una serpentina vincente, e la chiude con Pobega. Insomma una sfida largamente dominata e alla fine, il rammarico perché obiettivamente questo Bologna poteva fare qualcosa di più ed evitare la coda del playoff. Il sorteggio di Nyon, regala alla formazione di Vincenzo Italiano, la sfida contro il Brann già affrontato nella prima fase (pari al Dall'Ara). La gara di andata si giocherà il 19 febbraio, il ritorno il 26 febbraio. Passando il turno, il Bologna agli ottavi se la vedrà con Friburgo o Roma.

**PremierLeague**

# Arsenal, subito in piedi ManCity per decollare

**Intrigo** Aston Villa per non perdere l'attimo. Chelsea e Liverpool per la ripartenza

**Daniele Oliviero**

Giochi riaperti in Premier, perché la sconfitta interna dell'Arsenal contro il Manchester United, ha permesso al City di Guardiola di avvicinarsi a meno quattro dalla vetta. E il prossimo turno, promette altrettanto bene. L'Arsenal va a caccia del riscatto immediato in casa del Leeds, ambiente caldo e squadra tosta, ma esame da superare per la banda di Arteta. In trasferta anche il Manchester City, atteso alla sfida di Londra contro il Tottenham, lontanissimo dai quartieri alti, ma sono proprio queste le sfide che stimolano gli Spurs che davanti ai grandi appuntamenti hanno sempre risposto alla grande. Di conseguenza impegno altrettanto forte

per valutare il City che finora ha viaggiato a corrente alternata. Al secondo posto insieme al City, c'è l'Aston Villa di Unai Emery che conosce solo la parola vittoria. Nel prossimo turno ospita il Brentford con l'opportunità di allungare la striscia positiva. Sotto osservazione lo United che ha risalito la china e si è piazzato al quarto posto davanti a Chelsea e Liverpool. Squadra in salute pronta a sprintare verso la Champions. Dopo il colpo Emirates con l'Arsenal, ospita il Fulham con l'entusiasmo dei giorni migliori. Un punto sotto c'è il Chelsea che a Stamford Bridge contro il West Ham confida in altri tre punti per non perdere terreno dalla vetta. Liverpool per il riscatto contro il Newcastle: vittorioso impegno altrettanto forte

**24esima giornata**

31/01/2026 - 16.00	<b>Brighton</b>	<b>Everton</b>
31/01/2026 - 16.00	<b>Leeds</b>	<b>Arsenal</b>
31/01/2026 - 16.00	<b>Wolverhampton</b>	<b>Bournemouth</b>
31/01/2026 - 18.30	<b>Chelsea</b>	<b>West Ham</b>
31/01/2026 - 21.00	<b>Liverpool</b>	<b>Newcastle</b>
01/02/2026 - 15.00	<b>Aston Villa</b>	<b>Brentford</b>
01/02/2026 - 15.00	<b>Man. United</b>	<b>Fulham</b>
01/02/2026 - 15.00	<b>Nottingham</b>	<b>Crystal Palace</b>
01/02/2026 - 17.30	<b>Tottenham</b>	<b>Man. City</b>
02/02/2026 - 21.00	<b>Sunderland</b>	<b>Burnley</b>



Nella foto  
Sandro  
Tonali  
centrocampista  
del  
Newcastle  
**(foto**  
**Image Sport)**

**La Liga**

# Barcellona e Real la sfida infinita

**Primato** Atletico Madrid per la Champions  
Villarreal per il riscatto contro l'Osasuna

**Carlo Bianchi**

Posizioni immutate in testa con il solo Villarreal che perde la terza posizione (anche se con una partita in meno) sconfitto in casa da un ritrovato Real Madrid. Atlético che invece la guadagna mentre escono vittoriose dalla giornata sia Barcellona 3-0 sul malcapitato Oviedo ed appunto i blancos del neo tecnico Arbeloa che espugnano per 2-0 il difficile campo della Cerámica. La prossima giornata dovrebbe favorire ancora le ambizioni di Barça e Real Madrid impegnate rispettivamente ad Elche ed in casa nel derby contro il Rayo. Pure l'Atlético dovrebbe prendere i tre punti fuori casa contro il Levante mentre il Villarreal se la vedrà a Pamplona contro l'Osasuna del "nostro" Alessio Lisci. Interessante il derby

basco fra Athletic e Real Sociedad anche se le prime quattro posizioni utili per l'entrata in Champions sembrano ormai definite. La speranza rimane nel ranking UEFA che per ora sorride ad Inghilterra e Germania per aggiungere la quinta squadra.

Notizie dai colchoneros parlano di 151.831 soci che costituiscono un record con addirittura 61.304 abbonati al Metropolitano e con 8.000 soci circa in lista d'attesa (basti pensare che solo dieci anni fa i soci "atletici" erano circa la metà, 78.097, con una crescita del 94%. Se a tutto questo aggiungiamo che l'entrata del fondo statunitense Apollo è stata approvata anche in Europa si può ben capire come i 2.500 milioni freschi non facciano che bene. Inumidire i polpastrelli e contarli.

**22esima giornata**

30/01/2026 - 21.00	<b>Espanyol</b>	<b>Alaves</b>
31/01/2026 - 14.00	<b>Real Oviedo</b>	<b>Girona</b>
31/01/2026 - 16.15	<b>Osasuna</b>	<b>Villarreal</b>
31/01/2026 - 18.30	<b>Levante</b>	<b>Atletico Madrid</b>
31/01/2026 - 21.00	<b>Elche</b>	<b>Barcellona</b>
01/02/2026 - 14.00	<b>Real Madrid</b>	<b>Rayo Vallecano</b>
01/02/2026 - 16.15	<b>Real Betis</b>	<b>Valencia</b>
01/02/2026 - 18.30	<b>Getafe</b>	<b>Celta Vigo</b>
01/02/2026 - 21.00	<b>Athletic Bilbao</b>	<b>Real Sociedad</b>
02/02/2026 - 21.00	<b>Maiorca</b>	<b>Siviglia</b>



Nella foto  
Diego  
Simeone  
tecnico  
dell'Atletico  
Madrid  
**(foto**  
**FP)**

**Bundesliga**

# Il Bayern torna in sella Resiste solo Dortmund

**Pressing** Hoffenheim, Stoccarda, Lipsia e Leverkusen in corsa per l'Europa

**Dimitrios Dimoulas**

Il Bayern è pronto a tornare in sella dopo un piccolo scivolone (quello interno contro l'Ausburg) che dopo una vita al comando, può anche starci senza strapparsi i capelli. Bavaresi che restano saldamente al comando con otto lunghezze sul Borussi Dortmund e alle loro spalle il vuoto con quattro squadre in corsa per l'Europa. Intanto Bayern e Dortmund scappano. I bavaresi vanno in trasferta ad Amburgo contro una squadra a caccia di punti per la salvezza. E sulla carta, non dovrebbero esserci problemi per Kane e compagni nel portare a casa altri tre punti. Identico obiettivo del Dortmund che al Signal Iduna Park riceve l'Heidenheim fanalino di coda e

anche qui, salvo clamorosi rovesci, i tre punti non dovrebbero sfuggire ai gialloneri.

La bagarre si accende allo loro spalle: Hoffenheim e Stoccarda 36 punti, Lipsia 35 e Leverkusen 32. Il turno vedrà in casa l'Hoffenheim contro l'Union Berlino e lo Stoccarda impegnato in casa contro il Friburgo. Dal canto suo il Lipsia è di scena alla Red Bull Arena contro il modesto Mainz che al momento occupa i terz'ultimo gradino della scala dei valori. Infine il Bayer Leverkusen, sesto a quattro punti dalla zona Champions, che viaggia alla volta di Francoforte contro l'Eintracht che sta vivendo una stagione di passione tra alti e bassi che l'hanno portata fuori dal giro. Ma non per questo arrendevole.

**20esima giornata**

30/01/2026 - 20.30	<b>Colonia</b>	<b>Wolfsburg</b>
31/01/2026 - 15.30	<b>Eintracht</b>	<b>Leverkusen</b>
31/01/2026 - 15.30	<b>Lipsia</b>	<b>Mainz</b>
31/01/2026 - 15.30	<b>Werder Brema</b>	<b>M'Gladbach</b>
31/01/2026 - 15.30	<b>Ausburg</b>	<b>St. Pauli</b>
31/01/2026 - 15.30	<b>Hoffenheim</b>	<b>Union Berlino</b>
31/01/2026 - 18.30	<b>Amburgo</b>	<b>Bayern</b>
01/02/2026 - 15.30	<b>Stoccarda</b>	<b>Friburgo</b>
01/02/2026 - 17.30	<b>Dortmund</b>	<b>Heidenheim</b>



Nella foto  
Harry  
Kane  
fuoriclasse  
del Bayern  
Monaco  
(foto  
Image  
Sport)

**Ligue1**

# Il Lione mette la freccia nella corsa Champions

**Europa** Fonseca mette nel mirino il Marsiglia. Psg e Lens possono volare

**Filippo Traini**

Il Psg si è ripreso la vetta, senza brillare con l'Auxerre, approfittando della sconfitta del Lens a Marsiglia dove la formazione di De Zerbi con un atto di forza, ha difeso con i denti il terzo posto acquisito dall'assalto del Lione.

Il prossimo turno dovrebbe permettere al Lens di tornare in sella e dimenticare la sconfitta del Velodrome, ospitando sul proprio terreno di gioco il Le Havre. Qualche rischio lo può correre la capolista di Luis Enrique, attesa alla trasferta di Strasburgo dove i parigini potrebbero pagare le fatiche di Champions contro un avversario che in casa sa bene come farsi valere e rendere difficile la vita a chiunque, capolista com-

presa. Occhio al Marsiglia che viaggia alla volta di Parigi, stavolta per affrontare la matricola Paris Fc che ha già fatto piangere i campioni di Francia e pensa in grande contro avversari di spessore. De Zerbi è avvisato.

A tenere banco è la sfida del Grouppama Stadium tra Lione e Lille con gli uomini di Paulo Fonseca a caccia del terzo posto che vale la Champions che dista appena due punti. Sfida intrigante e tutta da godere.

In coda, sempre più difficile il compito per Nantes, Auxerre e Metz che se non cambiano marcia, sono destinate a scendere di categoria visto che il ritardo dalla zona salvezza è già corposo (6 punti per il Nantes, 8 per Auxerre e Metz).

**20esima giornata**

30/01/2026 - 20.00	<b>Lens</b>	<b>Le Havre</b>
31/01/2026 - 17.00	<b>Paris FC</b>	<b>Marsiglia</b>
31/01/2026 - 19.00	<b>Lorient</b>	<b>Nantes</b>
31/01/2026 - 21.05	<b>Monaco</b>	<b>Rennes</b>
01/02/2026 - 15.00	<b>Lione</b>	<b>Lille</b>
01/02/2026 - 17.15	<b>Tolosa</b>	<b>Auxerre</b>
01/02/2026 - 17.15	<b>Nizza</b>	<b>Brest</b>
01/02/2026 - 17.15	<b>Angers</b>	<b>Metz</b>
01/01/2026 - 20.45	<b>Strasburgo</b>	<b>PSG</b>



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:

- Senza plastica, senza sprechi
- Installazione gratuita in meno di 40 minuti
- Acqua di qualità per bere e cucinare
- Risparmio garantito

**800 100 101**

comunicazione@3epcbio.com  
www.3epcbio.com  
Seguici sui social: @3epcbio

**3epc-bio**

**OFFERTA ESTATE 2025**

**2 MESI GRATIS**

Dal 3° mese 29,90€

6 mesi soddisfatti o rimborsati

Nessun vincolo!

A meno di 1€ al giorno

**Noleggio**  
sistema di  
filtrazione  
osmosi inversa

Fissa un appuntamento  
senza alcun obbligo

Installazione gratuita  
compresa rubinetto

no finanziaria

noleggio senza  
vincolo di durata

**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
Levissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitanella	402
Ulivello	729
Lete	870
Ferrarese	1830
<small>Fonte: IRI (12/2024)</small>	
<small>Analisi per 200 filtri seguiti da A.R. Ambiente</small>	
<small>Laboratorio Confidens ACCREDIA</small>	

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

Marca	SO3IO (mg/l)
3epc Bio	2,4
Sant'Anna	7,5
Levissima	2,1
Vitanella	3,7
Rocchetta	0,31
Lete	5,1
Panna	6,0
Ferrarese	60
Ulivello	64
<small>Fonte: IRI (12/2024)</small>	
<small>Analisi per 200 filtri seguiti da A.R. Ambiente</small>	
<small>Laboratorio Confidens ACCREDIA</small>	

Marca	NITRAT (mg/l)
Sant'Anna	0,38
Levissima	0,38
Rocchetta	1,4
Levissima	1,4
Panna	2,9
Vitanella	4,7
Ferrarese	5
Lete	5,2
Ulivello	6,4
<small>Fonte: IRI (12/2024)</small>	
<small>Analisi per 200 filtri seguiti da A.R. Ambiente</small>	
<small>Laboratorio Confidens ACCREDIA</small>	

\* I valori di 3epc Bio hanno un valore di Arsenico < 0,1

**SerieB**

# Frosinone a Chiavari

## Venezia per il sorpasso

**Corsa alla A** Il Palermo all'esame Bari  
In coda derby salvezza tra Sampdoria e Spezia

**Antonio Mengoni**

Un filo sottilissimo lega la testa della classifica della cadetteria. Dove a comandare è sempre i Frosinone con un punto di vantaggio sul Venezia e quattro sul Monza. Il prossimo turno, il 22esimo, sulla carta è favorevole al Venezia che gioca in casa, al Penzo, dove riceve la visita della Carrarese e l'occasione potrebbe diventare ghiotta per i lagunari per provare il sorpasso in vetta dal momento che la capolista giocherà è impegnata in trasferta. Per i canarini c'è all'orizzonte l'impegno di Chiavari contro l'Entella che è a solo un punto dalla zona pericolo e quindi avverarlo scomodissimo. In trasferta anche il Monza che affronta il Padova che almeno in casa ha sempre sfornato grandi

prestazioni. Dietro, c'è bagarre per gli altri posti che valgono i playoff. A cominciare dal palermo di Pippo Inzaghi, quarto, che continua a non decollare. Il pari di Modena non ha soddisfatto e all'orizzonte c'è la delicatissima trasferta di Bari contro i pugliesi in ripresa (vittoria esterna a Cesena), vogliosi di stappare punti per la salvezza. Test delicato per i rosanero che se vogliono la serie A devono evitare ulteriori scivoloni. Il Cesena va ad Avellino, il Modena a Empoli, mentre la Juve Stabia è attesa al mapei dalla Reggiana. Trasferita non facili, ma indicative sulle quote playoff. Infine, in coda, intrigante il derby di Marassi dove la Sampdoria, terz'ultima, riceve lo Spezia che vanta un solo punto in più in classifica. Vincere, farebbe tutta la differenza del mondo.

**22esima giornata**

30/01/2026 - 20.30	<b>Bari</b>	<b>Palermo</b>
31/01/2026 - 15.00	<b>Virtus Entella</b>	<b>Frosinone</b>
31/01/2026 - 15.00	<b>Venezia</b>	<b>Carrarese</b>
31/01/2026 - 15.00	<b>Sudtirol</b>	<b>Catanzaro</b>
31/01/2026 - 15.00	<b>Empoli</b>	<b>Modena</b>
31/01/2026 - 15.00	<b>Avellino</b>	<b>Cesena</b>
31/01/2026 - 17.15	<b>Pescara</b>	<b>Mantova</b>
31/01/2026 - 19.30	<b>Sampdoria</b>	<b>Spezia</b>
01/02/2026 - 15.00	<b>Reggiana</b>	<b>Juve Stabia</b>
01/02/2026 - 17.15	<b>Padova</b>	<b>Monza</b>



Accanto  
IPippo  
Inzaghi  
tecnico  
del  
Palermo  
**(Image  
Sport)**

**TELEX****Coppa Italia, Como c'è**

E' il Como l'ultima formazione qualificata per i quarti di finale di Coppa Italia. I lariani passano in rimonta al Franchi battendo per 3-1 la Fiorentina. Viola subito avanti con la zampata di Piccoli. Il Como la riprende con Sergi Roberto che è il più lesto di tutti a ribattere in rete una palla in mischia. Nella ripresa il Como completa la rimonta: Nico Paz (nella foto) mette la freccia e la chiude Alvaro Morata all'ultimo minuto. Completato il quadro dei quarti: Napoli-Como, Inter-Torino, Bologna-Lazio e Juventus-Atalanta.



**Image Sport**

**Mondiale 2030**

Ancora non è partita la rassegna del 2026, quella in programma la pomeriggio estate in Stati Uniti, Canada e Messico, che già si pensa a quella del 2030 che si disputerà in Spagna, Portogallo e Marocco, con le prime gare che avranno luogo in Sudamerica per il Centenario della prima edizione. Intanto il presidente della federazione calcistica spagnola, Rafael Louzán (nella foto), ha dichiarato che la finale si giocherà a Madrid in Spagna, con la capitale iberica che ha battuto la concorrenza del Marocco



**Credit RFEF**

**Trasferte vietate**

Stangata per Lazio e Napoli. Il ministro dell'Interno, Matteo Piantedosi, ha disposto il divieto di trasferta per i tifosi delle due squadre fino al termine della stagione, in seguito ai gravi scontri tra ultras avvenuti domenica sull'A1. Nella nota del Viminale, si precisa che il divieto non sarà applicato in occasione del derby con la Roma. L'ennesimo pugno duro del Viminale, arriva a stretto giro dopo aver fermato le trasferte delle tifoserie di Fiorentina e Roma che si erano scontrate la settimana scorsa.

**Verso Italia-Irlanda**

Saranno messi in vendita a partire dal prossimo 6 febbraio, i biglietti per la semifinale playoff mondiale in programma al New Balance di Bergamo tra Italia e Irlanda del Nord. La prima fase sarà riservata ai titolari della Vovo Azzurro Membership Card, poi finestra dedicata ai tifosi dell'Atalanta e a coloro che hanno acquistato il tagliando per Italia-Estonia dello scorso 5 settembre. Il 17 febbraio partirà invece la vendita libera. Prezzi scontati per famiglie, Under 12, Under 17 e per gli Over 65.



**Foto Fornelli**

## Crocierismo

# Costa: la campagna estiva approda in Stazione



I nuovi pannelli installati alla stazione ferroviaria di Milano Cadorna **((Credits: LePub – Global Creative Partner)**

Dopo il lancio della nuova campagna di comunicazione dedicata all'estate 2026, Costa Crociere amplia ulteriormente la propria presenza sul territorio con una importante attivazione DOOH (Digital Out Of Home), pensata per portare la meraviglia delle esperienze uniche da vivere solo con Costa direttamente negli spazi urbani più iconici di Milano. L'attivazione DOOH si inserisce all'interno della piattaforma globale "Wonder" e della strategia Sea & Land, dando voce a una promessa unica: "Only Costa brings you there, where wonder happens". Un messaggio che pone al centro il valore del "where": i luoghi straordinari in cui la meraviglia prende forma, e l'unicità di Costa come unico brand capace di creare destinazioni esclusive, sul mare e a terra.

I soggetti DOOH rappresentano la declinazione della campagna di brand su alcune delle destinazioni più iconiche dell'estate 2026, riprendendo e amplificando il racconto già on air da fine dicembre 2025 su TV, digital e social. Attraverso immagini di forte impatto visivo, la comunicazione traduce il concept incentrato sull'unicità dell'esperienza di vacanza che si può vivere "Solo con Costa", portando in primo piano itinerari ed eventi straordinari che definiscono l'offerta estiva del brand. I soggetti protagonisti dell'attivazione sono espressione di una diversa declinazione della me-

## A MILANO CENTRALE E CADORNA, SI RESPIRA L'ARIA DEI FIORDI

raviglia firmata Costa. Best of Fjords racconta la possibilità di vivere, in un'unica vacanza e dalla prospettiva unica del mare, alcuni tra i fiordi più spettacolari della Norvegia, offrendo una sintesi unica di paesaggi iconici e natura incontaminata. Il soggetto dedicato all'Eclissi Totale di Sole del 12 agosto 2026, visibile dal Mare delle Baleari, celebra uno degli eventi naturali più straordinari dei prossimi anni, proponendo il mare come punto di osservazione privilegiato per un'esperienza irripetibile. Dal 26 gennaio al 15 febbraio, la campagna sarà on air a Milano con una pianificazione speciale ad alta visibilità, pensata per intercettare i flussi urbani in uno dei periodi di maggiore mobilità della città.

Il progetto prevede una presenza capillare e scenografica nei principali snodi del trasporto cittadino, a partire dalla Stazione Centrale, protagonista di una domination totale attivata fino al 2 febbraio. Per un'ora al giorno, tutti gli schermi disponibili si sincronizzano per dare vita a un momento immersivo che trasforma la stazione in un vero spazio narrativo, avvolgendo i pendolari in un'eclissi totale di sole,

un'anteprima dell'esperienza straordinaria che potrebbero vivere la prossima estate a bordo, dal punto di vista unico del Mare delle Baleari. Una creatività site-specific, e a 360°, pensata per amplificare la campagna, generare meraviglia e stimolare il desiderio di prenotare.

Accanto alla Stazione Centrale, la campagna sarà presente anche nella Stazione di Cadorna, fino all'8 febbraio, con una domination volta a presentare le destinazioni più iconiche al centro dell'offerta estiva di Costa. In questo contesto, il nome stesso della stazione – cuore delle Ferrovie Nord – diventa il fulcro della narrazione: un rimando sottile e giocoso al Nord Europa e ai suoi fiordi più belli, che l'utente è invitato a vivere con Costa dalla prospettiva unica del mare. Fino al 15 febbraio, inoltre, la campagna multi-soggetto si estenderà ulteriormente attraverso una pianificazione DOOH diffusa in città e nella rete metropolitana con MUPI digitali e pensiline bus, a supporto della copertura e della frequenza del messaggio. Con questa attivazione DOOH, Costa Crociere rafforza ulteriormente la strategia media omnicanale della campagna, portando il racconto del brand fuori dagli schermi tradizionali e integrandolo in modo coerente e spettacolare nel tessuto urbano di Milano, uno dei contesti più dinamici e strategici per la comunicazione del brand. La creatività della campagna è firmata da LePub, global creative partner di Costa Crociere.

**La scienza in campo**

# Creatina: energia e potenza senza rischi

## Come usarla secondo la scienza

**Andrea Baldini \***

Ti capita di sentirti "scarico" negli scatti, meno esplosivo sotto porta o di recuperare più lentamente dopo una partita? Devi sapere che esiste una molecola naturale, sicura e studiata da oltre 40 anni, capace di migliorare energia, forza e recupero anche dopo i 40 anni: LA CREATINA: una tra le molecole più efficaci e documentate in letteratura scientifica (PubMed, Journal of Strength & Conditioning Research, linee guida ISSN, OMS per sicurezza nutrizionale).

Con l'età, le capacità di generare rapidamente energia per i muscoli diminuiscono, così come la capacità di attingere energia dai depositi energetici delle fibre muscolari. Risultato: meno potenza, più fatica, recupero più lento, maggiore rischio di infortuni. La scienza ci suggerisce di orientarci sulla creatina, come molecola per una rapida produzione di energia durante sforzi brevi e intensi (scatti, salti, cambi di direzione). Gli studi clinici su integrazione di creatina mostrano incrementi medi di forza del 5-15% e miglioramenti nella potenza anaerobica e nel recupero (Kreider et al., 2017; ISSN Position Stand)

Dosi e nutrizione pratica: 3-5 g al giorno, sciolti in acqua al mattino, con la colazione, oppure dopo allenamento o con un pasto ricco di carboidrati. Fonti alimentari di creatina sono: carne rossa e pesce (1-2 g/kg, ma difficili da raggiungere solo con la dieta). Come integrazione la forma consigliata è la creatina monoidrato, la più studiata e sicura (EFSA, PubMed).

Un caso reale: Marco, 48 anni, centrocampista amatoriale: dopo 8 settimane con 3 g/die di creatina monoidrato, riferisce maggiore esplosività nei primi 20 metri e minor indolenzimento post-gara. Test di salto verticale: +7%.

Miti da sfatare:

- "Fa male ai reni": falso nei soggetti sani



alle dosi raccomandate

- "Gonfia solo d'acqua": in realtà migliora forza reale e qualità muscolare.
- "È doping": non è nella lista WADA. Attenzione ai comportamenti rischiosi: allenarsi in carenza di sonno, abusare di stimolanti o assumere farmaci senza controllo medico annulla i benefici di una corretta integrazione di creatina e aumenta i rischi di infortuni e squilibri metabolici.

Il messaggio da portare a casa: La creatina non è una scorciatoia, ma un alleato fisiologico sicuro per sostenere energia, forza e

longevità sportiva dopo i 40 anni, se usata con metodo e buon senso.

Se anche tu giochi calcio o fai sport e vuoi invecchiare... più forte, raccontaci la tua esperienza nei commenti e condividi di questo articolo con i tuoi compagni di squadra.

**Ricetta**

In questo numero vi spieghiamo i vantaggi della creatina

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

**CONAD**  
Persone oltre le cose

# LIVE YOUR WONDER.



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

Scopri di più su [costa.it](https://costa.it)

Seguici su



**Costa**  
LIVE YOUR WONDER