



# FATECI DIVERTIRE

Domenica al Meazza  
c'è Inter-Napoli  
Crocevia scudetto

## SUPERCOPPA SPAGNOLA

# Barça-Real, atto finale

Domenica a Yeddah si assegna il trofeo



Hansi Flick  
e Xabi Alonso  
a caccia  
del primo  
trofeo  
della  
stagione

**Saranno ancora loro, Barcellona e Real Madrid, a giocarsi domani (ore 20 italiane) a Yeddah in Arabia Saudita, la Supercoppa di Spagna. I blaugrana hanno battuto in semifinale l' Athletic Bilbao per 5-0, mentre i Blancos hanno superato con il minimo scarto (2-1) l' Atletico Madrid nel Derby della Capitale. Domenica l'appuntamento si**

**rinnova. Voglia di conferma per i catalani (lo scorso anno si impisero per 5-2), voglia di riscatto per la formazione di Valdebebas. Stadio sold out, esaurito in ogni ordine di posti (62 mila spettatori), entusiasmo alle strelle per l'ennesimo Clàssico che promette emozioni e spettacolo.**

ALLE PAGINE 8-9

**Un conto da saldare**

# LA RESA DEI CONTI

## La capolista per volare

### Chivu prova l'allungo in vetta

**Anoir Assou**

**D**omenica sera San Siro ospiterà una delle sfide più attese di questa stagione: Inter-Napoli, un incrocio che va ben oltre i tre punti e che racconta molto del presente – e forse del futuro – del campionato. Un big match che arriva in un momento delicatissimo, con equilibri sottili e tensioni emotive pronte a esplodere.

L'Inter si presenta all'appuntamento forte di sei vittorie consecutive in Serie A, una striscia che ha restituito ai nerazzurri quella continuità e quella ferocia che mancavano dai tempi della seconda stella. La squadra di Cristian Chivu sembra aver ritrovato ciò che si era smarrito: equilibrio, compattezza e soprattutto il piacere di sentirsi parte di un gruppo. Un aspetto tutt'altro che scontato se si torna con la memoria all'alba del campionato, quando le sconfitte contro Udinese e Juventus avevano fatto emergere dubbi profondi sulla scelta dell'allenatore, aprendo scenari che sembrano presagire una stagione colma di difficoltà e figlia delle incertezze create nell'ultima stagione. Oggi, invece, l'Inter appare rinata, più solida mentalmente e più convinta del proprio percorso.

Ma la sfida con il Napoli riapre ferite ancora vive. All'andata, al Maradona, finì 3-1 per gli azzurri: una sconfitta sonora, figlia non solo del campo ma anche della gestione emotiva della gara. In quell'occasione Antonio Conte riuscì a portare la partita sul terreno a lui più congeniale, scardinando i nervi dell'Inter e trascinandola in una trappola emotiva dalla quale non seppe uscire. Una lezione ancora impressa nella memoria nerazzurra, e che rende questa rivincita ancora più carica di significati. Il Napoli arriva a Milano con un percorso più accidentato. Le difficoltà europee sono sotto gli occhi di tutti, e il piazzamento arretrato nella classifica generale di Champions League lo certifica. In campionato, però, Conte ha confermato di essere uno specialista assoluto (lo provano i 5 campionati vinti su 6 in Serie A). Anche nei momenti più complessi, il tecnico salentino ha saputo tenere le redini della squadra e rovesciare i pronostici che avrebbero visto il Napoli cadere in un vortice di risultati negativi.

Emblematico il periodo successivo alla sconfitta di Bologna prima della sosta di Novembre, quando Conte scelse di allontanarsi temporaneamente da Castel Volturno, lasciando il gruppo sotto la guida di Stellini per riflettere e ripensare il suo Napoli. Da

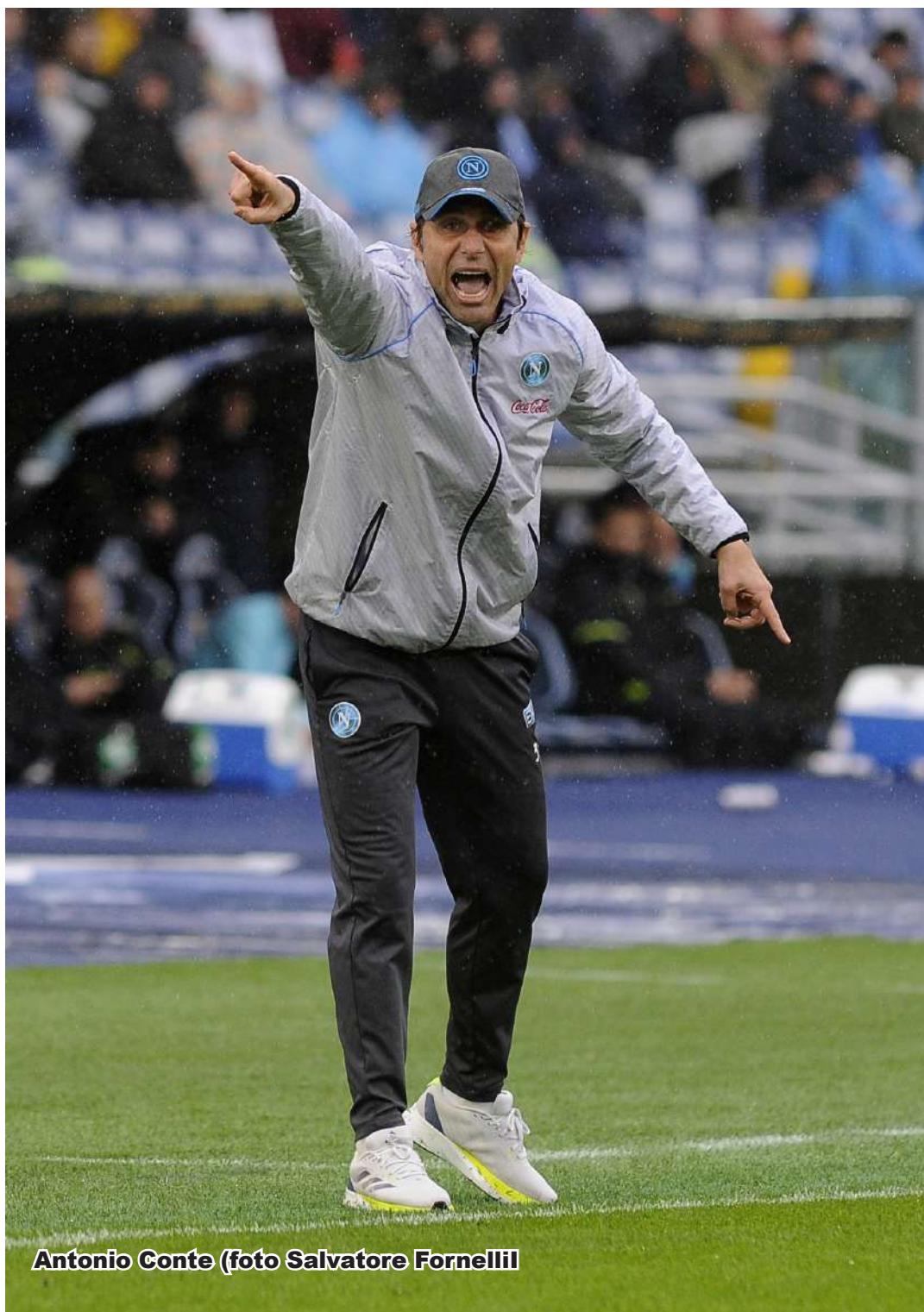
**Cristian Chivu (foto Salvatore Fornelli)**

**Un conto da saldare**

# C'E' INTER-NAPOLI

## Azzurri per il rilancio

### Conte per riprendere quota



li è nato un nuovo assetto, più funzionale e brillante, che ha rilanciato gli azzurri anche grazie all'impatto devastante di Højlund. La maniera in cui l'allenatore ha saputo rimodellare e plasmare la propria squadra, nonostante la marea di infortuni che hanno colpito gli azzurri questa stagione, dà la misura della grandezza a cui è arrivata la squadra partenopea in tutte le sue componenti.

Resta però un dato storico difficile da ignorare: le squadre di Conte hanno spesso faticato a mantenere un livello altissimo di competitività in presenza di impegni ravvicinati. Gli infrasettimanali, nel tempo, hanno tolto punti e certezze, sia in campionato sia in Europa. Un dettaglio che potrebbe pesare in una fase così densa della stagione. L'Inter arriva con il vento in poppa, sospinta da entusiasmo e risultati.

Il Napoli, invece, arriva ferito e consapevole che una sconfitta potrebbe spalancare uno scenario pericoloso, con un distacco potenziale che rischierebbe di diventare difficile da colmare. È proprio in queste condizioni, però, che le squadre di Conte diventano più pericolose.

Domenica non sarà solo una partita: sarà un crocevia emotivo e tecnico, capace di indirizzare la stagione in entrambe le direzioni. San Siro è pronto, il campionato trattiene il fiato.

## Il match del Franchi

# Subito in piedi

**Qui Milan** Rossoneri a Firenze per cancellare la delusione della sfida con il Genoa  
Viola ritrovata: Vanoli a caccia del colpo per ridare spessore alle ambizioni gigiate

### Leonardo Tardioli

Fiorentina e Milan si ri-troveranno di fronte domenica 11 gennaio alle 15. Si giocherà al Franchi e si affronteranno due squadre reduci da due pareggi nel turno giocato subito dopo l'Epifania. Due risultati simili per come sono maturati con gol e rigori nel finale in entrambe le partite. Nonostante la classifica diversa, è una sfida che promette tanto.

Grande qualità in entrambe le squadre con i viola che in queste ultime settimane stanno dando segnali di risveglio e hanno abbandonato quanto meno l'ultimo posto in classifica, oltre ad aver centrato due vittorie e sfiorato la terza all'Olimpico con la Lazio che ha trovato il pari, su riugore, solo in pieno recupero.

Identico discorso per il Milan che ha acciuffato il Genoa all'ultimo respiro e averla scampata a vedere i rossoblù sbagliare il rigo-

re decisivo al 95'.

Passando al campo, le due squadre giocano con il 3-5-2 e la curiosità sarà nel capire quali giocatori schiereranno in avanti i due tecnici, visto che nelle ultime uscite Kean è partito dalla panchina, mentre Allegri preferisce Leao e Pulisic. Ma è anche vero

**IL PARI DI ROMA  
HA RISVEGLIATO  
IL CARATTERE  
DEI TOSCANI  
LA SALVEZZA  
NON E' SOLO  
UN MIRAGGIO**

che Fullkrug è arrivato da poco e Gimenez è fermo e quindi il tecnico rossonero si è trovato spesso ad adattare Loftus-Cheek come centravanti.

Guardando ai precedenti, lo scorso anno vinse la Fiorentina 2-1, quello precedente il Milan con lo stesso risultato mentre l'ultimo pareggio al Franchi è un 1-1 della stagione 2019/20.



Moise Kean prova a far male anche al Milan (**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.artigrafiche.it](http://www.etruria.artigrafiche.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.

## Gasperini scalpita



# ROMA

## Aspettando i rinforzi

**Olimpico** Contro il Sassuolo fondamentale conquistare i tre punti per la corsa Champions

A sinistra  
Gian Piero Gasperini  
che rimane in attesa  
dell'arrivo dei promessi  
rinforzi  
**(foto Gino Mancini)**

### Enrico Rossi

Girare a trentasei punti alla fine del girone di andata, in quarta posizione insieme alla Juventus, dietro Inter, Milan e Napoli, non era previsto, ma è naturalmente bene accetto. Significa che qualcosa di importante in questa Roma c'è, anche se Gasperini ha fatto i salti mortali per allestire la squadra e renderla competitiva sul tavolo verde del campionato. Dopo lo stop di Bergamo, è arrivata la vittoria di Lecce, condita dai gol dei due attaccanti, Ferguson e Dovbyk, ma a Gasperini non basta. Semplicamente perché questa non è la sua Roma. Il mercato avanza e saranno ore febbri per capire chi arriverà dalle parti di

Trigoria, dopo l'atmosfera, che non è quella climatica, è caldissima. Gasperini vuole i giocatori e subito, gli è stato promesso, ma ancora non sono arrivati. L'attesa era per i primi di gennaio, ma ancora nessuna trattativa è stata chiusa. Zirkzee è il primo della lista, l'attaccante che piace tanto al tecnico, poi Raspadori. Gasperini li attende entrambi, il prima possibile, per disegnare la nuova Roma e iniziare la volata verso la conquista di un posto Champions nella prossima stagione. All'Olimpico, c'è il Sassuolo, che non è avversario facile. Ma la Roma deve stringere i denti ancora una volta, perché sarebbe delittuoso lasciare punti preziosi nel suo stadio-

### Qui Lazio

## Biancocelesti alla prova del nove

Scottata da un pari acciuffato nel finale, ma che ha lasciato tanto amaro in bocca, la Lazio vuole ripartire. Fa tappa al Bentegodi contro il Verona reduce dalla mezza impresa di Napoli (pari contro i Campioni d'Italia) e la voglia di allungare ancora verso la salvezza. Servono i tre punti, ma li insegue anche la formazione di Maurizio Sarri che non può permettersi altre distrazioni per non perdere troppo terreno dalle zone alte. Sfida da vedere e gustare fino in fondo.



Mattia Zaccagni (foto Salvatore Fornelli)



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**

# L'Atalanta è tornata. E scalpita

## Contro il Torino per volare sempre più in alto

**SERIE A**

Genoa, chiamata per la salvezza



La salvezza del Genoa passa da Mazzoni. Lunedì contro il Cagliari, occasione da non perdere per la banda De Rossi. Il Grifone vuole i tre punti per scappare dalla zona minata, ma i sardi sono complesso solido. Non sarà facile. Infine Udinese-Pisa, proibitiva per i toscani, contro i friulani in grande spolvero.



Nikola Krstovic (Image Sport)

**20esima giornata**

10/01/2026 - 15.00		<b>Como</b>	<b>Bologna</b>	
10/01/2026 - 15.00		<b>Udinese</b>	<b>Pisa</b>	
10/01/2026 - 18.00		<b>Roma</b>	<b>Sassuolo</b>	
10/01/2026 - 20.45		<b>Atalanta</b>	<b>Torino</b>	
11/01/2026 - 12.30		<b>Lecce</b>	<b>Parma</b>	
11/01/2026 - 15.00		<b>Fiorentina</b>	<b>Milan</b>	
11/01/2026 - 18.00		<b>Verona</b>	<b>Lazio</b>	
11/01/2026 - 20.45		<b>Inter</b>	<b>Napoli</b>	
12/01/2026 - 18.30		<b>Genoa</b>	<b>Cagliari</b>	
12/01/2026 - 20.45		<b>Juventus</b>	<b>Cremonese</b>	



<b>CLASSIFICA</b>	
<b>INTER</b>	<b>42 *</b>
<b>MILAN</b>	<b>39 *</b>
<b>NAPOLI</b>	<b>38 *</b>
<b>JUVENTUS</b>	<b>36</b>
<b>ROMA</b>	<b>36</b>
<b>COMO</b>	<b>33 *</b>
<b>ATALANTA</b>	<b>28</b>
<b>BOLOGNA</b>	<b>26 *</b>
<b>LAZIO</b>	<b>25</b>
<b>UDINESE</b>	<b>25</b>
<b>SASSUOLO</b>	<b>23</b>
<b>TORINO</b>	<b>23</b>
<b>CREMONESE</b>	<b>22</b>
<b>CAGLIARI</b>	<b>19</b>
<b>PARMA</b>	<b>18 *</b>
<b>LECCE</b>	<b>17 *</b>
<b>GENOA</b>	<b>16</b>
<b>VERONA</b>	<b>13 *</b>
<b>FIORENTINA</b>	<b>13</b>
<b>PISA</b>	<b>12</b>
* una partita in meno	

**Debora Cinti**

L'Atalanta è tornata. Due vittorie di fila contro Roma e Bologna e classifica rridisegnata per l'undici di Raffaele Palladino, salito al settimo posto sebbene il distacco dalle prime sia ancora notevole. Ma le due vittorie consecutive nel giro di quattro giorni, hanno detto che la Dea può tornare a graffiare come ai bei tempi. Sono solo un cattivo pensiero le giornate con Juric alla guida. Adesso i nerazzurri hanno inserito la marcia giusta e contano passo passo di recuperare il terreno perduto in avvio. Nel prossimo turno la Dea sfiderà al New Balance il Torino, ancora frastornato dalla sconfitta interna contro l'Udinese e con addosso tanta voglia di riscatto. Ma l'Atalanta è in salute e fiducia, ha ritrovato Scamacca, ma soprattutto si sta godendo Nikola Krstovic che a Bologna si è sbloccato e firmato la doppietta che ha permesso di espugnare il Dall'Ara e scavalcare in classifica gli stessi rossoblù. Atalanta per continuare a volare alta. Gli ingredienti ci sono davvero tutti. Palladino è stato chiaro, siamo solo all'inizio del cammino: testa bassa e pedalare.

**Rilancio bianconero**

# JUVENTUS

## La strada è giusta Spalletti ci crede



La grin a di Luciano Spalletti (foto Salvatore Fornelli)

**Augusto Riccardi**

Un solo piccolo incidente di percorso, complice il rigore fallito da David contro il Lecce. Per il resto Juve solida e vincente, come piace a Luciano Spalletti. Che aspetta segnali dal mercato ma è attento alle tematiche di campionato. Il calendario aiuta tanto i bianconeri che lunedì prossimo saranno impegnati di nuovo allo Stadium contro la Cremonese. Sarà pure una matricola, ma non è l'ultima arrivata. Ha già confezionato 21 punti ed è lontana dalle beghe del fondo classifica. Il lavoro di Davide Nicola sta pagfando con moneta sonante ei lombardi tutto si sentono meno che un vaso di cocci di questi campionato. E allora attenzione. Perché se il Lecce, con tanta attenzione difensiva è riuscita a portare via dallo Stadium un punto, ecco una Cremonese che la palla non la butta mai via, che ama giocare a viso aperto con Pezzella e Bonazzoli che sanno come fare male. Alla Juve il compito di ridurre i grigiorossi ai minimi termini, perché da oggi in poi ogni punto conquistato, può fare la differenza. E Luciano Spalletti lo sa benissimo.

**Che incrocio al Sinigallia**

**Como per sognare l'Europa  
Bologna per il riscatto**

**Armando De Paolis**

Non sarà una trasferta facile quella che attende il Bologna al Sinigallia di Como. La sberla interna contro l'Atalanta ha lasciato il segno, ma la voglia di riprendere il cammino, altrettanto forte. Davanti un Como che è entrato con merito nel giro delle prime della classe, vede e sogna un futuro in Eu-

ropa. Un impegno probante per entrambe, con il Como che vuole dare maggiormente senso alla sua stagione, e con il Bologna che sembra essersi perso nelle ultime giornate, compresa la finale di Supercoppa di Riad. Serve a Italiano il cambio di marcia, ed ecco che Como e i lariani, diventano un crocevia importante della stagione. Sia per il Como che per il Bologna.



Cesc Fabregas (foto Image Sport)

## Supercoppa di Spagna

# Clàsico d'Arabia Barça-Real, è finale

**Primo trofeo** Si rinnova il duello: blaugrana per la conferma, Blancos per la rivincita



Raphinha e Fermín López (foto RFEF)

**L**a finale è servita, e sarà ancora Clàsico per il fanatismo arabo di volere la finale tra Barcellona e Real Madrid. Ed anche stavolta sono stati accontentati, perché saranno le due regine di Spagna a contendersi la Supercoppa.

Un cammino spedito per la formazione di Hansi Flick che ha travolto per 5-0 l'Athletic Bilbao, mentre i Blancos hanno sofferto per ridurre ai minimi termini l'Atletico Madrid (2-) in un match rimasto in bilico fino al triplice fischio finale.

### Troppa grazia

I bei propositi dell'Athletic Bilbao, restano amaramente tali. Perché al King Abdullah Sport City, non c'è partita. Barcellona devastante fin dal calcio d'inizio, con il suo calcio avvolgente. Blaugrana subito a prendere in mano il boccino

**Massimo Cicognani**

del gioco, Bilbao a giocare di rimessa provando a sorprendere la retroguardia di Flick. Ma i biancorossi baschi, hanno fatto solo il solletico ai campioni in carica e detentori della Supercoppa che l'hanno spazzati via con un pentorito ed inequivocabile 5-0. Il Bilbao è crollato dopo l'1-0, frutto di un errore arbitrale, con Isidro Díaz de Mera, che ha fischiato un fallo inesistente di Berenguer su Raphinha. Il Barça ha rapidamente battuto la punizione, che ha portato al gol del vantaggio di Ferran Torres su passaggio di Fermín, per poi dilagare tanto che alla mezz'ora il risultato era già di 4-0. Fine dei Giochi. Nonostante le assenze di Yamal (entrato solo nella parte discendente) e Lewandowski, il Barcellona l'ha dominata in tutto. E' stato un po' come rivedere la sfida nel giorno della riapertura

(parziale) del Camp Nou, quando i blaugrana si imposero per 4-0. Anche stavolta troppa grazia.

### All'ultimo respiro

il Real ha piegato col minimo scarso (2-1) l'Atletico Madrid nel Derby della Capitale. Partita vibrante, in bilico fino alla fine. Real avanti con Valverde e Rodrygo, Sorloth la riapre, ma nonostante il forcing finale dei Colchoneros, il finale non cambia. Mastica amaro Simeone: i suoi ci hanno provato fino alla fine, hanno sprecato molto. Sorride Xabi Alonso che ha sofferto nel finale, ma ha portato a casa risultato e finale. L'assenza di Mbappé si è fatta sentire, Vinicius continua a non sfondare né fare gol, dietro la solita difesa arrangiata per via delle tante defezioni. Il Real ha fatto gol e poi ha rallentato, con una difesa ad oltranza dopo il gol

di Sorloth. Ma il forcing è stato vano. Vince il Real e Xabi rtira un sospiro di sollievo, allontanando gli spifferi di un possibile esonero.

### Barça per la conferma

Ed ora la finale per assegnare il proprio titolo della stagione, quello che rispetto a Coppa del Re e Liga, conta effettivamente meno. Ma sempre meglio vincerlo. Il Barcellona ci arriva meglio, forte di una condizione migliore e di un gruppo che in campionato ha saputo ribaltare la classifica, passando dal -5 al +4 sul Real. Che continua a fare fatica, poco gioco, idee altrettanto poche, salvato dai gol e dalla qualità di Mbappé che a Valdebebas stanno cercando di recuperare per la finale. Sperando che basti. Il francese è volato a Yeddah, vuole esserci ma dipende dalla condizione fisica anche se Alonso farà di tutto per spedirlo in campo. Perché obiettivamente, il Barcellona gioca meglio, ha una identità di

## Supercoppa di Spagna



**Hansi Flick e Xabi Alonso, tecnici di Barça e Real Madrid che domenica sera si giocano il titolo**



gioco, magari difende non benissimo, ma là davanti Lewandowski, Yamal e Raphinha garantiscono tanta qualità.

### Real per il riscatto

Saranno in 62mila sugli spalti dell'Ainma Stadium, il massio della capienza, tanto per far capire a popolo e paese, quanto sia appetibile il calcio spagnolo. Sarà una festa sugli spalti, altrettanto in campo. Per il quarto anno di fila Barcellona e Real Madrid si affrontano in finale. Lo scorso anno stravinse Flick che impose un mortificante 5-2 ai Blancos che stavolta hanno tutta l'intenzione di riscattare quella debacle. Ingredienti essenziali e giusti per una finale ad altissima tensione, con il calcio spagnolo che ha già vinto ancora prima di cominciare, avendo incassato la bellezza di 51 milioni di euro. Al resto dovranno pensarci Barça e Real Madrid. L'attesa è finita, tocca a voi.



**L'esultanza di Rodrygo (foto RFEF)**

### Così in semifinale

<b>BARCELLONA</b>	<b>5</b>
<b>ATHLETIC BILBAO</b>	<b>0</b>

**BARCELLONA (4-2-3-1):** J.García; Koundé, Cubarsi, E.García, Balde (64' G.Martín); Pedri (72' Dani Olmo), F.de Jong (64' Bernal); Bardighi (72' Yamal), Fermín López, Raphinha (65' Rashford); Ferrán Torres. All. Hans-Dieter Flick

**ATHLETIC (4-2-3-1):** Unai Simón; Areso, Vivian, A.Paredes, Boiro (57' Lekue); Jauregizar, Rego (61' S.Sánchez); Berenguer, Sanctet (54' Ruiz de Galarreta), Navarro (54' U.Gómez); Iñaki Williams (54' Guruzeta). All. Ernesto Valverde

**ARBITRO:** Isidro Díaz de Mera Escuderos

**RETI:** 22' Ferrán Torres (B), 30' Fermín López (B), 34' Bardighi (B), 38' e 52' Raphinha (B)

<b>ATLETICO MADRID</b>	<b>1</b>
<b>REAL MADRID</b>	<b>2</b>

**ATLETICO MADRID (4-4-2):** Oblak; Llorente, Pubill, Hancko, Ruggeri (dall'80' Molina); G. Simeone, Koke (dal 60' Cardoso), Gallagher (dal 46' Le Normand), Alex Baena (dal 60' Griezmann); Sorloth (dal 74' Thiago Almada), Alvarez. All.: D. Simeone.

**REAL MADRID (4-2-3-1):** Courtois; Valverde, Asencio (dal 69' Mendy), Rüdiger (dal 69' F. Garcia), Carreras; Camavinga (dall'87' Ceballos), Tchouameni; Rodrygo (dall'87 Mastantuono), Bellingham, Vinicius (dall'81' Güler); Garcia. All.: Xabi Alonso.

**ARBITRO:** Ferrer.

**RETI:** 2' Valverde (R), 55' Rodrygo (R), 58' Sorloth

**FA CUP**

# L'Arsenal a caccia del trofeo più bello

**Terzo turno** Fari puntati sulla sfida di Londra tra Tottenham ed Aston Villa

**Daniele Oliviero**

Cambio di posto in Inghilterra. Nel fine settimana la Premier farà spazio al ritorno della FA Cup. Nel terzo turno di una delle competizioni più antiche al mondo scenderanno in campo tutte e 20 le squadre del campionato inglese. Si parte già venerdì con il Nottigham sul campo del Wrexham. Quella dei Red Dragons è una favola tanto insolita quanto inaspettata, per il quale gli investimenti economici e cinematografici sono stati premiati. Da quando è stata acquistata dagli attori americani Ryan Reynolds e Rob McElhenney nel 2021 (il primo famoso per l'eroe Marvel Deadpool, il secondo creatore di C'è sempre il sole ha Philadelphia) il club ha avuto notevoli successi in campo, collezionando tre promozioni di fila, partendo dalle categorie National League (quinta divisione inglese) fino all'attuale Championship. Un successo dovuto anche alla notorietà televisiva con la nascita della docu serie Welcome to Wrexham che ha dato un ulteriore spinta alla squadra. Vedremo se le Treck Tress, attualmente 17esimi in Premier e con una striscia di quattro sconfitte in cinque gare, riusciranno a superare una trasferta ostile oppure si faranno travolgere dall'ondata d'entusiasmo dei padroni di casa, che non vogliono smettere di sognare.

Alle 16 il City è pronto ad accogliere all'Etiad l'Exeter City, squadra di terza divisione. I Citizens se la passano male in difesa: agli infortuni di Ait Nouri, Ruben Dias e Stones si

aggiunge quello recente di Gvardiol, che la settimana scorsa si è fratturato la tibia. Con l'infermeria che conta anche Bob, Kovacic e Savinho, Guardiola è pronto a lanciare di nuovo Ake e Kushanov, che contro il Brighton ha saputo rispondere presente. Di certo l'Exeter è l'avversario giusto al momento giusto per far riprendere fiato agli assenti e dare minutaggio a quelli che si sono visti di meno. Alle 18:45 c'è Tottenham – Aston Villa, la buona stagione dei Villers, secondi insieme al City e vicini al passaggio agli ottavi in Europa League, potrebbe arricchirsi di un altro tassello importante con il passaggio al prossimo turno. Non si può dire lo stesso degli Spurs, che la mancata costanza di risultati li ha fatti relegare al 14esimo posto. La Capolista Arsenal invece affronterà in trasferta il Portsmouth, quart'ultimo in serie b con 11 sconfitte collezionate. Infine, a chiudere il portone del terzo turno sarà il Liverpool, che per dare una svolta alla stagione e proseguire lungo il tabellone affronterà il Barnsley nel match del lunedì sera. Per Slot potrebbe essere il salvagente di un'an-nata dove sembra andare tutto storto.



Nella foto sopra il tecnico dell'Arsenal capolista in Premier League, Mikel Arteta  
**(foto Image Sport)**

## Le gare del terzo turno

- Wrexham – Notttingham (09/01 ore 20:30)
- Everton – Sunderland (10/01 ore 13:15)
- Macclesfield – Palace (10/01 ore 13:15)
- Wolves – Shrewsbury (10/01 ore 13:15)
- Fulham – Middlesbrough (10/01 ore 16)
- Man City – Exeter (10/01 ore 16)
- Newcastle – Bournemouth (10/01 ore 16)
- Wednesday – Brentford (10/01 ore 16)
- Burnley – Millwall (10/01 ore 16)
- Tottenham – Aston Villa (10/01 ore 18:30)
- Charlton – Chelsea (10/01 ore 21)
- Derby – Leeds (11/01 ore 13)
- Portsmouth – Arsenal (11/01 ore 15)
- West Ham – Queens Park Rangers (11/01 ore 15:30)
- Man United – Brighton (11/01 ore 17:30)
- Liverpool – Barnsley (12/01 ore 20:45)

**La Liga**

# Il Villarreal insegue i punti Champions

**Occasione** Sottomarino Giallo per accorciare il ritardo da Barça e Real

**Carlo Bianchi**

Si chiude l'andata con sole otto partite causa la supercoppa spagnola. Classifica che vede sempre in testa il Barça a +4 sul Real Madrid. A seguire il Villarreal, con due partite in meno, ed Atlético. La prossima giornata assume quindi un carattere intorlocutorio visto che delle prime solo il Villarreal sarà impegnato in casa contro l'Alavés, alla disperata ricerca di punti. Fissiamo quindi la nostra attenzione sulla bassa classifica in quanto là in testa nulla cambierà. Le ultime tre posizioni sono occupate da Oviedo, Levante e Valencia, mentre fra i 19 ed i 18 punti troviamo ben sei formazioni. Fra queste desta sorpresa la posizione sia del Girona che del-

la Real Sociedad mentre anche il Siviglia non può dormire sonni tranquilli. Girona che tira un sospiro di sollievo vincendo a Mallorca e Real Sociedad che impone in casa il pareggio all'Atlético. Colchoneros che dopo l'ingresso del fondo Apollo preannunciano una completa ristrutturazione, amministrativa ma anche sportiva. Mateu Alemany è il nuovo responsabile tecnico il cui ingresso sta facendo vacillare la posizione del Cholo Simeone che proprio in questi giorni celebra il suo compleanno, ossia la quindicesima stagione (un vero record) alla guida della squadra. Fondo Apollo che ha immesso freschi denari per la costruzione del nuovo centro sportivo nei pressi del Metropolitano e valorizzarlo.

**19esima giornata - I recuperi**

09/01/2026 - 21.00	Getafe	Real Sociedad
10/01/2026 - 14.00	Real Oviedo	Real Betis
10/01/2026 - 16.15	Villarreal	Alaves
10/01/2026 - 18.30	Girona	Osasuna
10/01/2026 - 21.00	Valencia	Elche
11/01/2026 - 14.00	Rayo Vallecano	Maiorca
11/01/2026 - 16.15	Levante	Espanyol
12/01/2026 - 21.00	Siviglia	Celta Vigo



Nella foto Gonzalo García, autore di una tripletta in Real-Betis  
**(foto Image Sport)**

**Bundesliga**

# Bayern per allungare Rischia il Dortmund

**Bagarre** Alle loro spalle avanzano Bayer e Lipsia. Colonia per il rilancio

**Dimitrios Dimoulas**

Ritorna la Bundesliga dopo la sosta per le festività natalizie con il Bayern Monaco sempre più lanciato in testa alla classifica con nove lunghezze di vantaggio sul Borussia Dortmund. Nel prossimo turno i bavaresi affrontano in casa il Wolfsburg già conoscendo l'esito della sfida di Francoforte dove è di scena il Dortmund, magari con la possibilità, non certo remota, di poter allungare in testa.

Un altro passo in avanti verso la prossima Champions League, intende farlo il Bayer Leverkusen, terzo, che però nel match della BayArena contro lo Stoccarda dovrà prestare la massima

attenzione a non commettere passi falsi.

Vuole tornare a graffiare il Lipsia, atteso ad Amburgo dal St. Pauli sempre più in zona perciò. Il fattore campo potrebbe incidere, ma i puledri non hanno intenzione di fermarsi. Chi vuole alimentare le speranze europee, è l'Union Berlino che è a ridosso delle prime della classe in ottava posizione, non distante dalla zona che conta. Ospita il Mainz fanatico di coda e punta all'en plein. Come il Friburgo che in casa se la vedrà contro l'Amburgo. Sulla carta turno agevole, ma mai dire mai. Per il Colonia, infine, trasferta da sfruttare sul campo dell'Heidenheim.

**16esima giornata**

09/01/2026 - 20.30	<b>Eintracht</b>	<b>Dortmund</b>
10/01/2026 - 15.30	<b>Friburgo</b>	<b>Amburgo</b>
10/01/2026 - 15.30	<b>Werder Brema</b>	<b>Hoffenheim</b>
10/01/2026 - 15.30	<b>Union Berlino</b>	<b>Mainz</b>
10/01/2026 - 15.30	<b>St. Pauli</b>	<b>Lipsia</b>
10/01/2026 - 15.30	<b>Heidenheim</b>	<b>Colonia</b>
10/01/2026 - 18.30	<b>Leverkusen</b>	<b>Stoccarda</b>
11/01/2026 - 15.30	<b>M'Gladbach</b>	<b>Ausburg</b>
10/01/2026 - 17.30	<b>Bayern</b>	<b>Wolfsburg</b>



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

**SerieB**

# Frosinone per la fuga Il Monza incalza

**Duello** Spinge forte il Venezia Palermo, occasione da non perdere

**Antonio Mengoni**

La prima del nuovo anno presenta un turno casalingo per la capolista Frosinone che allo Stirpe riceve il Catanzaro che non è avversario facile, con i giallorossi calabresi che viaggiano a ridosso delle prime quattro e sognano un posto nei playoff promozione. Una sfida delicatissima per i ciociari che in casa non devono perdere l'attimo. Prova un nuovo acuto il Monza, che batte ad un solo punto i ciociari: gioca a Chiavari contro l'Entella in piena corsa salvezza. Una sfida delicata, per entrambe.

Vuole scalare posizioni anche il venezia, terzo, atteso alla

trasferta del Mapei contro la Reggiana, mentre il Palermo, in trasferta a Mantova, deve capire se ha superato definitivamente il momento incerto e se è pronto per tornare a cavalcare l'onda del primato. Identico discorso del Catanzaro, anche per il Cesena, che è lì e non vuole perdere terreno dalle battistrada. Ospita l'Empoli in ripresa e non sarà facile. In coda cerca un nuovo scatto la Sampdoria, ma la trasferta in Irpinia, in casa dell'Avellino, appare delle più complicate. Deve fare attenzione il Bari che è ai margini della zona calda. Carrara ci si saprà dire di più sulla consistenza dei galletti pugliesi. Sudtirol-Spezia è sfida salvezza.

**19esima giornata**

10/01/2026 - 17.00	<b>Virtus Entella</b>	<b>Monza</b>
10/01/2026 - 17.00	<b>Sudtirol</b>	<b>Spezia</b>
10/01/2026 - 17.00	<b>Reggiana</b>	<b>Venezia</b>
10/01/2026 - 17.00	<b>Frosinone</b>	<b>Catanzaro</b>
10/01/2026 - 17.00	<b>Carrarese</b>	<b>Bari</b>
10/01/2026 - 17.00	<b>Avellino</b>	<b>Sampdoria</b>
10/01/2026 - 19.15	<b>Juve Stabia</b>	<b>Pescara</b>
10/01/2026 - 21.30	<b>Cesena</b>	<b>Empoli</b>
11/01/2026 - 17.00	<b>Mantova</b>	<b>Palermo</b>
11/01/2026 - 19.15	<b>Padova</b>	<b>Modena</b>



Nella foto accanto Marchizza del Frosinone capolista **(foto Image Sport)**

**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

- Free installation included tap
- No financing
- Rent without commitment

**Noleggio sistema di filtrazione osmosi inversa**

Fix an appointment without any obligation

**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** prevenire i calcoli renali e favorisce il benessere, mantenendo l'equilibrio minerale del corpo

Marca	INFRAT (mg/l)
Sant'Anna	0,38
Lavissima	0,48
Rocchetta	1,4
Lavissima	1,4
Panna	2,9
Vitanella	4,7
Ferrarelle	5
Lete	5,2
Ulivello	6,4
Percentile	6,4

Analisi per 3000 filtri seguiti da A.R. Ambiente Laboratorio Confidens ACCREDIA

Marca	SO3IO (mg/l)
3epc Bio	0,4
Sant'Anna	1,5
Lavissima	2,1
Vitanella	3,7
Rocchetta	6,3
Lete	6,1
Panna	6,6
Ferrarelle	69
Ulivello	64
Percentile	64
Sant'Anna	3,3
Lavissima	23,1
Panna	32,2
Vitanella	58
Rocchetta	171
Ulivello	171
Lete	330
Ferrarelle	400

Marca	INFRAT (mg/l)
Sant'Anna	0,38
Lavissima	1,4
Rocchetta	1,4
Lavissima	1,4
Panna	2,9
Vitanella	4,7
Ferrarelle	5
Lete	5,2
Ulivello	6,4
Percentile	6,4
3epc Bio	6,78
Lavissima	1,8
Panna	11,2
Lete	13,3
Ferrarelle	24
Rocchetta	26
Ulivello	28
Vitanella	34
Sant'Anna	N.D.

Analisi per 3000 filtri seguiti da A.R. Ambiente Laboratorio Confidens ACCREDIA

\* Vai epco3epc Bio ha un valore di Arsenico < 0,1

**Turismo**

# Costa Crociere

## Nuova campagna per la prossima estate

Costa Crociere presenta la nuova campagna di comunicazione dedicata all'estate, un invito a vivere la meraviglia delle destinazioni in un'unica vacanza con esperienze memorabili che si possono vivere solo con Costa. La campagna si inserisce nella strategia globale Sea & Land Wonder Platform, che rivoluziona il concetto di crociera trasformandola in un'esperienza completa, che unisce il fascino di destinazioni esclusive sul mare e la scoperta autentica dei territori visitati, creando emozioni e scenari inediti che solo con Costa si possono vivere. In Italia, la campagna è partita il 28 dicembre e sarà live per 8 settimane su TV, digital e social, con tre soggetti da 15 secondi, dedicati a tre itinerari iconici ed eventi straordinari: dai fiordi norvegesi, con scenari Patrimonio UNESCO, alla Grecia più autentica, fino all'eclissi totale di sole del 12 agosto 2026 nel Mare delle Baleari, uno dei pochi punti in cui ammirare questo evento eccezionale che ricorre dopo 20 anni e che sarà celebrato con una crociera speciale a bordo di Costa Pacifica.

Tutti i soggetti raccontano la capacità di Costa di far vivere la meraviglia e il fascino delle destinazioni, come scoprire in una sola vacanza cinque dei fiordi più belli della Norvegia, o il "best of" delle isole greche per una full immersion tra Santorini, Myko-



Costa Crociere si fa bella con la nuova campagna allestita in vista della prossima stagione estiva  
**(foto Credit Costa)**

nos, Rodi e Creta senza dover scegliere quale visitare; e ancora, la possibilità di assistere ad un fenomeno naturale straordinario come l'eclissi solare da un punto di vista d'eccezione, il mare, con una Sea Destination ideata ad hoc per celebrare questo momento indimenticabile. Solo con Costa, gli ospiti possono scoprire la meraviglia in un'unica vacanza, grazie alla fusione perfetta tra destinazioni uniche sul mare ed esperienze autentiche a terra.

Oltre alla presenza su TV e digital, la campagna si espanderà anche nel mondo DOOH (Digital Out Of Home), con formati verticali (MUPI) e pensiline bus, fino a progetti speciali di Domination e Activation, principalmente sul territorio di Milano, pensati per catturare l'attenzione nei contesti urbani più strategici.

La campagna - con gli stessi soggetti - è on air in Francia dal 5 gennaio e in Spagna dal 12 gennaio.

### COSTA & FESTIVAL

## Max Pezzali sbarca a Sanremo

Durante la settimana musicale più attesa dell'anno, Costa Toscana torna ad essere la nave della musica. Infatti, anche quest'anno e per la quinta edizione consecutiva, Costa Crociere rinnova la partnership con il Festival di Sanremo, consolidando una collaborazione di grande successo sia con la manifestazione che con l'amministrazione locale e il territorio. Grande novità di quest'anno è la presenza a bordo di Max Pezzali per tutte le serate del Festival. L'artista, vera icona degli anni '90, sta attraversando un momento artistico eccezionale con il progetto MAX FOREVER, con cui sta riempiendo gli stadi celebrando i grandi successi che hanno segnato diverse generazioni. Dal 24 al 28 febbraio, a bordo di Costa Toscana prenderà vita la versione "cruise" di "MAX FOREVER - The Party Boat", ideata in collaborazione con Costa: non un singolo evento, ma un percorso musicale che accompagna cinque serate della Crociera della Musica, trasformando ogni notte in un'esperienza speciale da vivere e condividere, una performance diversa sera dopo sera, ciascuna con una propria atmosfera e identità. Il format sarà parte integrante della brand integration con il Festival. Ogni sera, durante la performance di Max Pezzali, un collegamento live dall'Ariston porterà il pubblico - in teatro e a casa - dentro l'atmosfera unica della nave, condividendo l'esperienza collettiva di pezzi di storia della musica italiana.

Costa Toscana sarà a Sanremo dal 21 febbraio al 1° marzo, con la possibilità di vivere un'esperienza completa a bordo della Crociera della Musica o di scegliere una delle due mini-crociere, dal 21 al 25 febbraio o dal 25 febbraio al 1° marzo, per entrare nel cuore del Festival da una prospettiva straordinaria, con performance coinvolgenti e party esclusivi tra emozioni sul mare e atmosfere indimenticabili. Durante il giorno, gli ospiti potranno partecipare a un ricco palinsesto di attività a tema, con possibilità di escursioni organizzate e discese a terra. È ancora possibile prenotare i pochi posti ancora disponibili sul sito di Costa Crociere [www.costacrociere.it](http://www.costacrociere.it), nelle agenzie di viaggio o contattando il Customer Center al numero 800.588589.



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



# Alimentazione antinfiammatoria

## Come fare la differenza dopo i 40 anni

**Andrea Baldini \***

Ti allenai come a 25 anni... ma recuperi come a 50? Rigidità mattutina al risveglio, dolori articolari persistenti, infortuni muscolari "freddo", cali di energia inspiegabili: se giochi a calcio dopo i 40 anni, probabilmente questi sintomi ti suonano familiari; è solo l'età o stai alimentando (letteralmente) l'infiammazione? La ricerca scientifica oggi è chiara: l'infiammazione cronica di basso grado è uno dei principali nemici della prestazione e del recupero nello sportivo amatoriale over 40. La buona notizia? La nutrizione antinfiammatoria funziona, ed è basata su solide evidenze scientifiche.

Cosa dice la scienza sull'infiammazione: Secondo l'OMS e numerose revisioni pubblicate su PubMed e The American Journal of Clinical Nutrition, dopo i 40 anni aumenta un fenomeno chiamato "inflammaging": uno stato infiammatorio cronico che accelera sarcopenia (riduzione massa muscolare), riduce la sensibilità insulinica e rallenta i tempi di recupero muscolare. Nel calciatore amatoriale questo si traduce in: maggiore rischio di stiramenti e tendinitopatie, recupero incompleto tra una partita e l'altra, risposta ormonale allo sforzo meno efficiente (testosterone, GH, cortisolo)

Un'alimentazione ricca di polifenoli, omega-3, fibre, proteine di qualità e micronutrienti modula le citochine infiammatorie (TNF- $\alpha$ , IL-6), migliora la funzione mitocondriale e sostiene il turnover muscolare. Studi clinici mostrano che modelli come la dieta mediterranea riducono PCR e marker infiammatori sistemicamente, migliorando forza e recupero anche negli sportivi master.

I suggerimenti di Nutrizione antinfiammatoria per il calciatore over 40 - introduci con costanza nei tuoi pasti: pesce azzurro (2-3 volte/settimana), olio extravergine d'oliva, frutta secca (3-4 g 2-3 volte al giorno), spezie (curcuma, zenzero) per insaporire gli alimenti, verdure colorate e carboidrati



integrali ad ogni pasto, proteine ben distribuite nella giornata. Limita sempre: zuccheri semplici post-allenamento, alcool frequente, eccesso di stimolanti, pre-workout e integratori senza controllo

Mito da sfatare: "Se mi alleno duro posso mangiare qualsiasi cosa". Falso: l'allenamento intenso su un terreno infiammato aumenta il rischio di stop prolungati.

Un caso reale - Marco, 47 anni, difensore amatoriale: 3 stiramenti in una stagione, ma dopo 8 settimane di approccio antinfiammatorio (dieta + integrazione mirata con omega-3 e vitamina D): zero infortuni,

recupero più rapido, sonno migliore.

Il messaggio da portare a casa: Dopo i 40 anni non serve allenarsi di più, ma recuperare meglio. E il recupero inizia dal piatto. Vuoi raccontarci la tua esperienza o fare domande? Scrivici nei commenti.

Se giochi con amici che "tirano avanti con pillole o creme antinfiammatorie", condisci questo articolo: potrebbe salvargli la stagione... e il tendine

### **Da fare**

La ricetta per fare la differenza anche dopo aver superato i 40 anni

**\* 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](#)

Seguici su



**Costa**  
LIVE YOUR WONDER