



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 Bodo Glimt, la Juve il temibile Galatasaray di Osimhen, mentre l'Atalanta se la vedrà contro i tedeschi del Borussia Dortmund.

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'Atletico troverà il Brugge. Derby francese tra Monaco e PSG. Per il Newcastle c'è il Qarabag, mentre il 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 inseguitrici. 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 inflitta 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 sopracitata 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

Napoli-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 scoprirti, 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 perdona 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 centrocampio 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

Missione Parma Bianconeri di scena al Tardini per ribadire il felice momento
Il successo sul Napoli ha esaltato un gruppo pronto a volare alto nei 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 chiama 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 ingranare 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)



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

DIRETTORE RESPONSABILE
MASSIMO CICOGNANI

www.footballpress.it

mail: segreteria@footballpress.it

FOTO
IMAGE PHOTO AGENCY
SALVATORE FORNELLI
GINO MANCINI

WEBMASTER
SABATINO MANGIAFAVE

STAMPA
ETRURIA GRAFICA E STAMPA
www.etruria.artigrafiche.it

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

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, probabilmente

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
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 Gilardino (foto Image Sport)

23esima giornata

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



CLASSIFICA

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

Paolo Dani

La salvezza corre veloce sul filo di un campionato aperto 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 salita 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)

Guglielmo Guidi

Lazio-Genoa che apre il week end calcistico di questa sera, sarà una partita diversa da tutte le altre. 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 disenterà 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.

Il ritorno di San Siro

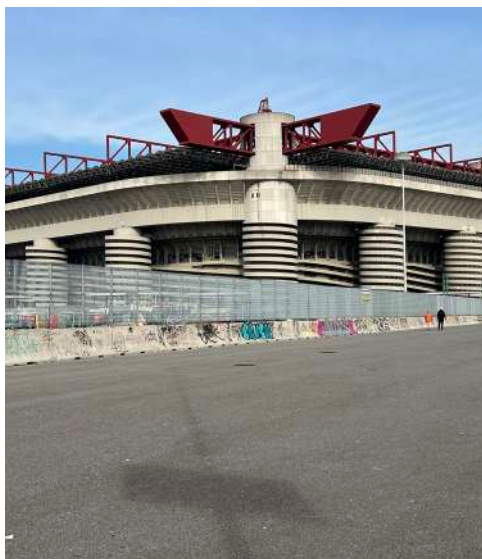
Milan-Como il 17 febbraio

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-Juventus. 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.



ChampionsLeague

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 Ciccognani

Il destino ci rimette le mani e al playoff, sarà di nuovo Benfica-Rel Madrid, José Mourinho contro il suo passato che ha già portato al playoff e che adesso prova a spedire 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'altra squadra di Madrid, l'Atletico del Cholo Simeone, che dovrà vedersela contro il 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. Per le testa di serie, seconda sfida da giocare in casa: i match di andata si giocheranno il 17 e 18 febbraio, quelle di ritorno programmate per il 24 e 25 febbraio.

Ultima giornata

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

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 vortice 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



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

ChampionsLeague

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

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 decima 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 eccellenti

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.

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

ARSENAL
BAYERN
LIVERPOOL
TOTTENHAM
BARCELLONA
CHELSEA
SP. LISBONA
MAN. CITY

Agli Ottavi di finale l'Inter, potrebbe incontrare 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 Bruggfe) 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





Dal 16 giugno al 7 settembre 2025

SOSTENIAMO IL FUTURO DELLO SPORT

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

RACCOGLI I BUONI SPORT

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



PORTALI ALLA TUA SOCIETÀ SPORTIVA OPPURE CARICALI

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

DISPONIBILE SU
Google Play



Scarica su
App Store



CON I BUONI ACCUMULATI

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



INFO E CATALOGO
SUL SITO
SPORT.CONAD.IT

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 principale. In Grecia, contro il Panathinaikos finisce 1-1, una partita complicata, con i giallorossi arrivati ad Atene con gli uomini contati, senza attaccanti (forfait anche di Paulo Dybala) cui si è aggiunta l'inferiorità numerica dal quindicesimo minuto per il rosso a Gianluca Mancini. Dopo un primo equilibrato e senza grandi emozioni, la ripresa si è aperta con il vantaggio greco con Taborda con una conclusione da fuori da posizione decentrata. La Roma ha stretto i denti quando dagli altri campi arrivano notizie poco confortanti. Alla fine, a dieci dal termine, è arrivato il premio per la squadra di Gaspe-

rini che ha corretto in rete di testa un centro dalla destra. E' il gol che vale la qualificazione tra le prime otto che eviteranno la coda degli spareggi e permetteranno ai giallorossi di concentrarsi maggiormente sul campionato.

In virtù del pareggio di Atene, la Roma salterà i playoff di febbraio, per tornare in campo direttamente a marzo per gli ottavi. Un vabtaggio non indifferente nella corsa al quarto posto che vale la Champions, con le avversarie che saranno tutte impegnate nel doppio confronto di febbraio con turni infrasettimanali, mentre la Roma in quel periodo potrà concentrarsi solo sul campionato.

La non buona notizia per i giallorossi, arriva dal sorteggio di Nyon, perché agli ottavi i giallorossi affronteranno una tra Friburgo e Bologna, un derby italiano che lascerebbe a casa una delle due.



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 Orsolina 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: videntato perdere punti.

24esima giornata

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



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



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 strapparci i capelli. Bavaresi che restano saldamente al comando con otto lunghezze sul Borussia 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 terzultimo gradino della scala dei valori. Infine il Bayer Leverkusen, sesto a quattroi 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	Colonia	Wolfsburg
31/01/2026 - 15.30	Eintracht	Leverkusen
31/01/2026 - 15.30	Lipsia	Mainz
31/01/2026 - 15.30	Werder Brema	M'Gladbach
31/01/2026 - 15.30	Ausburg	St. Pauli
31/01/2026 - 15.30	Hoffenheim	Union Berlino
31/01/2026 - 18.30	Amburgo	Bayern
01/02/2026 - 15.30	Stoccarda	Friburgo
01/02/2026 - 17.30	Dortmund	Heidenheim

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



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



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



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



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 compreso rubinetto

no finanziaria

noleggio senza vincolo di durata



3epc-bio
Offerta Estate 2025!

La nostra ACQUA
3epc-bio



Basta plastica e pesi da sollevare!

La migliore qualità dell'acqua per tutta la famiglia



Se non sei soddisfatto, ti rimborsiamo i canoni versati

Marca	RESIDUO FISSO a 180° (mg/l)
3Epc Bio	14
Sant'Anna	22
Levissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitaneola	402
Ulivello	729
Lete	870
Ferrarelle	1830

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

Marca	RESIDUO FISSO a 180° (mg/l)
3Epc Bio	14
Sant'Anna	22
Levissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitaneola	402
Ulivello	729
Lete	870
Ferrarelle	1830

Completamento 1 (12/10/2024)

Marca	COND (mg/l)
3Epc Bio	1,4
Sant'Anna	1,8
Levissima	2,1
Panna	2,3
Rocchetta	2,5
Vitaneola	3,7
Ulivello	4,2
Lete	5,1
Ferrarelle	6,0
Ulivello	6,4

Marca	COND (mg/l)
3Epc Bio	1,4
Sant'Anna	1,8
Levissima	2,1
Panna	2,3
Rocchetta	2,5
Vitaneola	3,7
Ulivello	4,2
Lete	5,1
Ferrarelle	6,0
Ulivello	6,4

*L'acqua 3Epc Bio ha un valore di Astenite < 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 cioiciara 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 avverario 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. Trasferta 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	Bari	Palermo
31/01/2026 - 15.00	Virtus Entella	Frosinone
31/01/2026 - 15.00	Venezia	Carrarese
31/01/2026 - 15.00	Sudtirolo	Catanzaro
31/01/2026 - 15.00	Empoli	Modena
31/01/2026 - 15.00	Avellino	Cesena
31/01/2026 - 17.15	Pescara	Mantova
31/01/2026 - 19.30	Sampdoria	Spezia
01/02/2026 - 15.00	Reggiana	Juve Stabia
01/02/2026 - 17.15	Padova	Monza



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 pèrossima 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 Louzan (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 RFEFE

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 Iytalia-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 attiva 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.



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

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

Ricetta

In questo numero vi spieghiamo i vantaggi della creatina

 **CONAD**
Persone oltre le cose

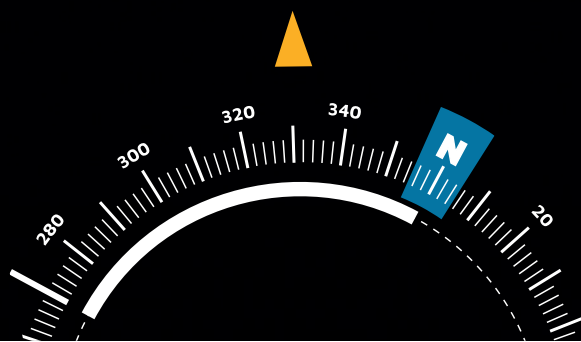
LIVE YOUR WONDER.



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