



# ConInforma Basilicata

Web magazine mensile - Anno 1, n.8 - Settembre 2026

Distribuito digitalmente ai tesserati delle FSN, EPS, DSA della Basilicata



# In questo numero

3.  
BASEBALL5 E POLICORO,  
ESEMPI VIRTUOSI  
Giovanni Salvia

4.  
CSAIN A SUPPORTO DELLE ASD  
Intervista di Daniela Tancredi  
a Vito Mecca



7.  
MATERA LANCIA LA  
NAZIONALE DI CICLISMO  
Daniela Tancredi

8.  
A TARANTO NUMERI RECORD  
Antonella Sabia

9.  
TROFEO CONI, IN PUGLIA 28  
SQUADRE LUCANE  
Antonella Sabia

10.  
IL MALTEMPO BLOCCA  
L'EVENTO DI POLICORO  
Daniela Tancredi

11.  
IL "SABIA FAY" CELEBRA TALENTI  
E RICORDI  
Daniela Tancredi

12.  
VARESE VINCE IL TROFEO  
BASILICATA  
Daniela Tancredi

13.  
ONDE DI EMOZIONI  
ALL'HERACLEA OPEN WATER  
Daniela Tancredi



14.  
**I-FOCUS DELLA SRDS**  
LA SCIENZA DELL'ALLENAMENTO  
INVISIBILE  
Romina Giordano

15.  
UNA VITA TRA SPORT, IMPRESA  
E BATTAGLIE CIVILI  
Antonella Sabia



LINEA EDITORIALE  
Giovanni Salvia

COORDINAMENTO E GRAFICA  
Angela Laguardia

CON LA COLLABORAZIONE DI  
Daniela Tancredi  
Antonella Sabia  
Romina Giordano

basilicata@coni.it   
0971.472185



Giovanni Salvia, Presidente Coni Basilicata

# Baseball5 e Policoro, esempi virtuosi

*Dall'11 al 14 novembre la cittadina jonica ospiterà gli Europei Youth di Baseball5.*

Un altro grande evento sportivo arriverà in Basilicata. Dall'11 al 14 novembre **Policoro** sarà il punto di riferimento del baseball5 in Europa. La cittadina lucana ospiterà infatti l'edizione 2026 dell'**Europeo Youth** che vedrà scendere in campo le migliori nazionali del Continente, tra cui ovviamente l'Italia allenata dal manager Maurizio Balla.

Il **Baseball5**, disciplina dinamica, inclusiva e in fortissima espansione globale, troverà nella splendida cornice di Policoro il palcoscenico ideale per celebrare i valori dell'integrazione, del fair play e dell'eccellenza agonistica.

L'arrivo di questo prestigioso campionato in Basilicata rappresenta un momento memorabile non solo per il mondo del baseball lucano, ma per l'intero movimento sportivo e per la valorizzazione del nostro territorio a livello internazionale. È la dimostrazione tangibile di come la programmazione, l'ambizione e la credibilità delle nostre realtà sportive possano tagliare traguardi un tempo impensabili.

Noi ci crediamo da sempre e come Coni stiamo lavorando per rendere lo sport una potentissima leva economica, turistica e sociale con cui la nostra regione può senz'altro fare un gran salto di qualità.

Il CONI Basilicata esprime la più viva soddisfazione e il proprio orgoglio per questo straordinario traguardo sportivo, frutto del costante impegno dell'**ASD ACLI**

**Rivello** e del suo Presidente, **Gustavo Savino**. È grazie al loro instancabile e prezioso lavoro quotidiano, alla lungimiranza della loro dirigenza e alla capacità di promuovere il Baseball5 tra i giovani lucani che la nostra regione ha acquisito l'autorevolezza necessaria per diventare l'epicentro del baseball giovanile europeo.

Policoro è il cuore pulsante della costa jonica e si conferma hub imprescindibile per l'attrattività e l'ospitalità dei grandi eventi in Basilicata. Grazie a **infrastrutture all'avanguardia**, a una consolidata tradizione nell'accoglienza e a una suggestiva cornice paesaggistica, la **zona ionica** dimostra di possedere una **vocazione naturale per lo sport del futuro**, offrendo ad atleti, tecnici e delegazioni internazionali standard logistici e ricettivi di assoluto livello.

Lavoriamo per rendere il **nostro territorio** un **gradevole ed unico palcoscenico di sport**, con la promessa di rimettere lo sport al centro del villaggio con nuove progettazioni per le Asd, per gli Enti di Promozione Sportiva e per le Federazioni e per l'infrastrutturazione dell'intero territorio lucano richiamando l'attenzione delle Istituzioni.

# Csain a supporto alle Asd

*Il Presidente dello CSAIn lucano, Vito Mecca, racconta il percorso svolto dal suo Eps in questi anni.*

In questo numero raccontiamo la realtà dello CSAIn, ente di promozione sportiva presieduta in Basilicata da Vito Mecca, al quale abbiamo rivolto alcune domande.

**Presidente, cosa significa per Lei guidare lo CSAIn in una regione ricca di sfumature come la Basilicata?**

*Essere Presidente del Comitato Regionale Basilicata CSAIn, incarico che ricopro dal 2022, significa prima di tutto assumere una grande responsabilità verso le associazioni, gli atleti, i tecnici, i volontari e tutte le persone che ogni giorno rendono possibile lo sport sul territorio.*

*Lo CSAIn è un Ente di promozione sportiva e sociale che mette al centro la socialità e lo sport come strumento di crescita individuale e collettiva. Presiedere il comitato lucano significa creare opportunità, favorire l'incontro tra le diverse discipline, sostenere le realtà associative più piccole e fare in modo che nessuno resti escluso dalla possibilità di praticare attività motoria.*

*In Basilicata lo sport ha un valore che va ben oltre il risultato agonistico: è un presidio sociale, un luogo di relazione, educazione, inclusione e prevenzione.*

*Significa offrire ai giovani occasioni sane di crescita, alle famiglie spazi di partecipazione e alle comunità momenti concreti di aggregazione. Il nostro impegno quotidiano è essere vicini alle associazioni, ascoltandone le esigenze e accompagnandole anche nei contesti periferici, promuovendo uno sport aperto a tutti che unisce passione, rispetto, salute e cultura.*



*Vito Mecca, Presidente CSAIn Basilicata*

**Il suo legame con lo CSAIn nasce da un percorso vissuto "sul campo". Ci racconta la sua storia?**

*Il mio percorso nasce dall'esperienza diretta nel mondo dell'associazionismo sportivo.*

*Negli anni ho vissuto in prima persona le difficoltà che le società incontrano nella gestione quotidiana: dalla ricerca degli impianti al rapporto con le istituzioni, dalla necessità di formare tecnici e dirigenti fino all'organizzazione degli eventi.*

*Questa gavetta mi ha fatto comprendere quanto sia fondamentale avere un Ente di Promozione Sportiva presente, competente e disponibile al confronto.*

*Il mio impegno è nato proprio dalla volontà di mettere questa esperienza al servizio delle associazioni lucane. Dal 2022 cerco di lavorare in una logica di forte collaborazione con le società affiliate, gli enti locali, le scuole, il CONI Basilicata, Sport e Salute Basilicata e le federazioni. Credo fermamente che un Presidente debba essere un punto di riferimento operativo.*

*Alla base, la forza del volontariato e dello sport come linguaggio comune tra generazioni.*

### **Quali sono i principi cardine che guidano l'azione dello CSAIn Basilicata?**

*I nostri valori affondano le radici nello sport per tutti, nella partecipazione, nell'inclusione e nel rispetto reciproco. Lo sport deve essere accessibile a prescindere dall'età, dalle condizioni economiche, dal luogo di residenza o dalla presenza di fragilità; per questo ci rivolgiamo a bambini, giovani, adulti, anziani e persone con disabilità.*

*Tra i nostri principi fondamentali ci sono la **centralità della persona** prima del risultato, il rispetto delle regole e degli avversari, la lealtà sportiva, il contrasto a ogni forma di discriminazione e la tutela della salute. Sosteniamo con forza il volontariato e le associazioni di base, considerandoli strumenti essenziali per valorizzare il territorio e fare in modo che lo sport diventi un linguaggio comune capace di unire generazioni e comunità diverse.*



### **Quali sono le principali difficoltà che si incontrano nel fare sport in Basilicata e come si possono superare?**

*Promuovere lo sport in una regione come la nostra presenta criticità specifiche legate alla conformazione del territorio, alla **dispersione demografica** e alla dimensione ridotta di molti comuni.*

*Spesso le associazioni operano con risorse limitate e grazie al generoso lavoro volontario di dirigenti, tecnici e famiglie. In molti centri mancano impianti adeguati, spazi coperti e collegamenti di trasporto efficienti per garantire la continuità dei giovani agli allenamenti.*

*A questo si aggiungono lo spopolamento, la riduzione della popolazione giovanile e i pesanti costi delle trasferte fuori regione.*

*Tuttavia, queste difficoltà non devono diventare un limite insuperabile. Proprio nei territori più piccoli lo sport è uno strumento decisivo di coesione e contrasto all'isolamento. Occorre investire sulle associazioni, semplificare le procedure, ottimizzare l'uso degli impianti e costruire reti stabili tra Regione, Province e Comuni.*

*Sguardo puntato su sostenibilità e salute, insieme all'organizzazione di grandi eventi sportivi.*

**Guardando al futuro, quali sono le prospettive e i progetti strategici per lo CSAIn Basilicata?**

*Vogliamo rafforzare ulteriormente la nostra presenza sul territorio, consolidando la rete tra associazioni, istituzioni e scuole. L'obiettivo è aumentare le occasioni di pratica sportiva continuativa e promuovere progetti mirati per giovani, donne, anziani e persone con disabilità. Un altro asse strategico riguarda gli eventi sportivi intesi come volano per la promozione territoriale, capaci di generare turismo e visibilità per i comuni ospitanti. Continueremo a lavorare nel segno della **sostenibilità, dell'educazione ambientale e della cultura della salute**. La nostra vera sfida è trasformare le fragilità della Basilicata in un punto di forza: fare rete e dimostrare che anche una regione piccola può esprimere grandi eccellenze sportive e organizzative.*

***A proposito di grandi eventi, la Basilicata si sta ritagliando uno spazio importante nel panorama del triathlon nazionale...***

*Un esempio concreto di come una piccola realtà possa generare eventi di rilievo nazionale e internazionale è l'attività dell'ASD Triathlon Basilicata, affiliata CSAIn sin dalla sua costituzione e attiva dal 2016. Nel 2026 abbiamo raggiunto un traguardo straordinario per il movimento lucano.*

*Il 19 aprile, al Porto degli Argonauti di Marina di Pisticci, si è svolto il **De Sortis Argonauti TRI** (Triathlon Olimpico Gold e Sprint Silver No Draft), prima tappa del Circuito Italiano FITRI, che ha richiamato centinaia di atleti da tutta Italia e dall'estero. E non è finita qui: il 20 settembre 2026, sempre al Porto degli Argonauti, si è tenuto **l'Argonauti TRI Aquathlon Classico**, ultima tappa del Circuito Italiano Aquathlon FITRI, con le premiazioni delle prime tre società classificate del circuito nazionale.*

*Questi appuntamenti dimostrano che competenza, volontariato e visione condivisa possono trasformare la Basilicata in un palcoscenico d'eccellenza, confermando lo sport come straordinario veicolo di promozione, turismo e inclusione.*

*Daniela Tancredi*



# Matera lancia la Nazionale di ciclismo

*A Casa Cava, la presentazione della Nazionale di Ciclismo, in un evento ricco di buon auspicio e significato.*

In uno dei luoghi più suggestivi del mondo, la maglia azzurra accende i riflettori sul suo prossimo grande obiettivo.

Nella straordinaria cornice ipogea di Casa Cava, al cuore dei Sassi di Matera, è stata presentata ufficialmente la spedizione della **Nazionale Italiana di Ciclismo su Strada** guidata dal Direttore Tecnico e Team Manager Elia Viviani, pronta a volare in **Canada** per i **Campionati del Mondo di Montreal**.

L'evento ha sancito non solo l'avvio della missione iridata, ma anche un profondo legame con il territorio lucano, rafforzato dal nuovo protocollo d'intesa promosso dall'APT Basilicata per la valorizzazione del cicloturismo locale.

Alla presenza del Presidente Federale **Cordiano Dagnoni**, dei vertici FCI e delle autorità regionali, la serata ha regalato entusiasmo e ambizione per una rassegna mondiale che si preannuncia durissima. Tra i nomi ufficializzati per la spedizione azzurra spiccano i



leader che punteranno al metallo più pregiato nelle prove contro il tempo e nelle gare in linea:

- Cronometro e Team Relay: Filippo Ganna guida il blocco degli specialisti insieme a Matteo Sobrero e Mattia Cattaneo. Un terzetto di altissimo profilo sia per la prova individuale che per la cronostaffetta mista.
- Settore Femminile: riflettori puntati su Elisa Longo Borghini e Vittoria Guazzini, attese da protagoniste sia nelle prove a cronometro/relay che nella corsa in linea.

Nutrita la pattuglia di Under 23 e Juniores. Tra i convocati spiccano nomi di spicco delle categorie gio-

vanili come Nicolas Milesi, Patrick Pezzo Rosola e Giorgia Pellizzotti.

Durante la presentazione, il Presidente Dagnoni e lo staff tecnico hanno sottolineato il **valore simbolico di far partire la corsa iridata da una capitale di cultura e resilienza come Matera**. La città dei Sassi si conferma così vetrina internazionale per lo sport, trasformandosi per una notte nel centro della passione azzurra a due ruote. I corridori raggiungeranno ora il Canada per le prime sessioni di ricognizione sul percorso di Montreal. La caccia alle maglie iridate è ufficialmente aperta!

(D.T.)

# A Taranto numeri record

*Ottimo bilancio quello dei XX Giochi del Mediterraneo a Taranto, tra indotto economico, strutture e risultati agonistici.*

I XX Giochi del Mediterraneo di Taranto 2026 si sono conclusi lasciando agli annali un'edizione da record dal punto di vista sportivo – con un'Italia assoluta protagonista – ma, soprattutto, lasciando una città profondamente trasformata, sospesa tra l'entusiasmo del riscatto e le storiche contraddizioni del territorio: Taranto ha risposto con i fatti a chi dubitava della sua capacità organizzativa.

Oltre alle strutture ricettive sold-out e a un incasso da biglietteria che ha superato 1 milione di euro, la città e i 14 comuni pugliesi co-protagonisti hanno ereditato un parco di oltre **30 impianti sportivi completamente rinnovati o costruiti ex novo**.

I Giochi del Mediterraneo del 2026 hanno dimostrato che un'alternativa è possibile: così come Taranto ha vinto la sua partita sociale, la vera sfida è dimostrare che tutto il Sud Italia può correre ad un ritmo diverso e dare il meglio di sé in termini organizzativi e di ospitalità.

## **Il trionfo azzurro: un'edizione da record assoluto**

Dal punto di vista prettamente sportivo i XX Giochi del Mediterraneo hanno decretato un verdetto indiscutibile: il dominio assoluto dell'Italia, capace di firmare l'edizione più vincente della sua storia. con 111 podi complessivi) e che ha visto imprese storiche destinate a restare nella memoria collettiva. Tra questa vale la pena ricordare:

**L'atletica leggera da record** - La spedizione azzurra allo Stadio Giuseppe Valente ha collezionato 33 medaglie complessive (13 ori, 9 argenti e 11 bronzi),

siglando la terza miglior prestazione di sempre per numero di vittorie e trascinata dal trionfo di Gianmarco Tamberi nel salto in alto.

**La leggenda del Settebello** - Nella pallanuoto, la Nazionale maschile ha battuto il Montenegro per 18-14 in una finale al cardiopalma, riconquistando il titolo dei Giochi del Mediterraneo dopo ben 33 anni di attesa.

**La prima volta della pallamano** - Storico anche l'oro della Nazionale femminile di pallamano al Palasport di Fasano, capace di superare la Tunisia per 25-23 e riportare l'Italia sul gradino più alto del podio in questa disciplina a distanza di 39 anni dall'ultima volta.

Nessuna medaglia per i due atleti lucani che hanno fatto parte della spedizione azzurra a Taranto.

Nel **fioretto femminile**, Francesca Palumbo si è fermata ai quarti di finale. Ad un passo dal podio, invece, il 22enne potentino Flavio Mangiamiele, che con un po' di rammarico ha dovuto accontentarsi di un quarto posto nella finale dei 50m rana.

*Antonella Sabia*



# Trofeo Coni, in Puglia 28 squadre lucane

*Dal 4 al 7 ottobre in Puglia si terrà l'edizione estiva del Trofeo Coni. Pronti gli atleti lucani, per un totale di 28 discipline.*

La grande festa dello sport giovanile italiano targato CONI è pronta a fare il suo debutto in terra pugliese. Dal 4 al 7 ottobre 2026, la Puglia ospiterà l'undicesima edizione del Trofeo CONI estivo, la più importante manifestazione multisportiva italiana dedicata alle atlete e agli atleti Under 14.

La “mini-Olimpiade” prenderà il via domenica 4 ottobre a **Bari**, città scelta dagli organizzatori per accogliere la cerimonia inaugurale che vedrà sfilare le delegazioni regionali provenienti da tutta Italia e dalle comunità italiane all'estero. Nei giorni successivi, le gare si dislocheranno in diversi impianti della regione, tra i comuni di **Castellaneta Marina, Ginosa, Monopoli e Ostuni**. Il Trofeo CONI 2026 vedrà la partecipazione di oltre 4000 persone, tra giovani atleti e tecnici accompagnatori.

**Rappresentativa lucana** – Anche quest'anno la Basilicata sarà presente al Trofeo CONI con una nutrita rappresentativa di oltre **150 tra atleti e accompagnatori**. Saranno **28 le discipline rappresentate** dai giovanissimi atleti under 14, selezionati dalle FSN e DSA lucane di appartenenza.



**Innovazione e multidisciplinarietà** – Il format del Trofeo CONI si conferma orientato all'educazione e alla crescita individuale. Molte delle Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e Discipline Sportive Associate (DSA) scenderanno in campo con formule di gioco innovative e squadre miste, per stimolare l'inclusione e la preparazione olimpica fin dalla giovane età.

*Antonella Sabia*

## I prossimi appuntamenti

- 3-4 ottobre Skiroll a Terranova di Pollino e Noepoli: 24<sup>a</sup> Edizione Criterium Interappenninico 2026/27, organizzato da FISCI – Federazione Italiana Sport Invernali

# Il maltempo blocca l'evento di Policoro

*Una bomba d'acqua il xx settembre ha impedito lo svolgimento di xxx . Lo sport si ferma per solidarietà alla comunità di Policoro per i danni riportati sulle spiagge.*

POLICORO – Il maltempo che nei giorni scorsi si è abbattuto con violenza sulla costa ionica lucana ha costretto gli organizzatori a un amaro stop.

L'evento di sport nautici "**Il mare e lo sport: un sinergico tesoro**" – inserito all'interno del progetto **Basilicata Sport Invaders** – che si sarebbe dovuto tenere il 5 e il 6 settembre a Policoro, è stato ufficialmente annullato a causa del nubifragio che ha colpito il territorio.

La sicurezza di atleti, cittadini e partecipanti rappresenta la priorità assoluta di fronte a eventi meteorologici di tale portata.

Tuttavia, l'attenzione sui temi della kermesse non viene meno: gli organizzatori hanno già comunicato che il seminario in programma all'interno della manifestazione verrà riprogrammato in una nuova data, che sarà comunicata ufficialmente nei prossimi giorni non appena la situazione tornerà alla normalità.

In questo momento di difficoltà per il territorio, il CONI Basilicata desidera esprimere la sua totale vicinanza alla comunità di Policoro, alle associazioni sportive locali e a tutti i cittadini colpiti dal maltempo.

Lo sport lucano ha dimostrato più volte di possedere una straordinaria resilienza: siamo certi che, superata questa emergenza, la comunità saprà rialzarsi e ripartire con la stessa passione di sempre, pronti a riprendere le attività legate al progetto e a celebrare nuovamente il legame indissolubile tra il mare, il territorio e i valori dello sport.

*Daniela Tancredi*



# Il "Sabia Day" celebra talenti e ricordi

Una giornata di grandi valori, talento e profonda commozione quella vissuta al Campo Scuola "G. Pastorella" di Lauria in occasione del Sabia Day, l'appuntamento nato per onorare la memoria dell'indimenticato campione azzurro Donato Sabia. Con questo evento l'atletica leggera è tornata ad essere protagonista assoluta in Basilicata, rientrando tra le tappe di punta del progetto Sport Invaders, l'iniziativa promossa per valorizzare la pratica sportiva, l'inclusione e i giovani talenti su tutto il territorio regionale.

A dare un prestigio straordinario alla manifestazione è stata la presenza di atleti di rilievo internazionale e nazionale. Tra questi spiccano **Mohamed Soudassi**, campione europeo nella staffetta 4x400 metri; **Tommaso Maniscalco**, specialista degli 800 metri; **Jared Micallef**, atleta internazionale d'élite; **Abdelhakim Elliasmine**, protagonista degli 800 metri; e **Matthew Galea Soler**, giovane talento maltese sui 400 metri.

La loro partecipazione ha entusiasmato il pubblico e i tantissimi giovani presenti in pista e sulle tribune, dando vita a un confronto di altissimo livello agonistico che conferma la centralità dell'appuntamento nel calendario sportivo. La manifestazione è stata organizzata dalla FIDAL Basilicata in collaborazione con il Club Atletico Lauria, operando in un contesto territoriale che ha sempre dato lustro alla disciplina a livello regionale grazie al lavoro di Domenico Forestieri, fondatore del Club, scomparso prematuramente due anni fa.

*Al "Pastorella" di Lauria hanno corso grandi nomi dell'atletica nazionale. Record regionale nei 200m per Enza Lancellotti. Il tutto sull'onda del ricordo di Donato Sabia.*

La giornata è passata inoltre alla storia del movimento atletico lucano per uno straordinario traguardo al femminile: **Enza Lancellotti ha battuto il record regionale assoluto nei 200 metri** con il tempo di 23.760, piazzandosi al primo posto in Basilicata e staccando un pass storico.

Un risultato che incarna appieno lo spirito di Sport Invaders, dimostrando come la passione, il sacrificio e la promozione dello sport di base possano spingere i giovani talenti locali verso traguardi d'eccellenza.

Tra gare avvincenti, momenti di commosso ricordo e la grande energia degli atleti di ogni categoria, il Sabia Day e la carovana di Sport Invaders confermano ancora una volta come lo sport rappresenti uno straordinario veicolo di crescita, ispirazione e riscatto per la Basilicata.

*Daniela Tancredi*



# Varese vince il Trofeo Basilicata

*Al Palasassi di Matera, il grande basket di Serie A per l'evento FPI Basilicata Sport Invaders. Vince il team Varese.*

Matera capitale del grande basket: grande successo al PalaSassi per il "Trofeo Basilicata - Sport Invaders". Un fine settimana all'insegna dei valori olimpici, dello sport di altissimo livello e del grande entusiasmo del pubblico: la cornice unica di Matera ha fatto da sfondo all'appuntamento di pallacanestro maschile inserito nel progetto "Basilicata Sport Invaders", promosso dal CONI Basilicata.



Nelle giornate di sabato 12 e domenica 13 settembre, lo storico parquet del **PalaSassi** ha ospitato un **quadrangolare di preseason di Serie A** di altissimo livello, confermando quanto la sinergia tra promozione del territorio e grande agonismo rappresenti una formula vincente per il movimento sportivo italiano.

Le sfide inaugurali di sabato hanno visto incrociarsi **Napoli Basketball, Openjobmetis Varese, Basket Scafati 1969 e BC Roma**, con Varese e Roma capaci di staccare il pass per l'atto conclusivo dimostrando già un'ottima condizione fisica e intesa di squadra.

La giornata di domenica si è poi aperta con la finale per il terzo posto per poi culminare nell'avvincente finalissima tra Openjobmetis Varese e BC Roma: al termine di una gara combattuta punto su punto, è stata **Varese** a conquistare il **Trofeo Basilicata** imponendosi per 96 a 92.

L'iniziativa "Sport Invaders", fortemente sostenuta dal CONI Regionale, non si è limitata a portare il grande basket nella Città dei Sassi, ma ha ribadito l'importanza fondamentale dello sport come motore di coesione sociale e valorizzazione territoriale, lasciando un segno tangibile nel percorso che il CONI porta avanti per unire l'eccellenza dell'agonismo nazionale alla promozione della cultura sportiva di base.

*Daniela Tancredi*

# Onde di emozioni all'Heraclea Open Water

*Il nuoto in acque libere di alto livello  
si tuffa nelle acque lucane di Marinagri.  
Momenti di commozione per il ricordo  
di Margherita Perretti.*

POLICORO — Il mare cristallino di **Marinagri**, incastonato nella splendida costa ionica lucana, ha salutato la fine dell'estate trasformandosi nella capitale italiana del nuoto in acque libere.

Il 19 e 20 settembre si è infatti disputata la kermesse firmata Sport Invaders con l'attesissima gara internazionale **Heraclea Open Water**, un appuntamento che ha saputo fondere l'agonismo puro, la valorizzazione paesaggistica del territorio e un carico di emozioni destinate a rimanere scolpite nella memoria dei presenti.

La due giorni di gare ha richiamato sulla spiaggia jonica una cornice di pubblico straordinaria e nuotatori provenienti da ogni dove, pronti a darsi battaglia nelle distanze del miglio e dei tre chilometri.

Tra i momenti agonistici più esaltanti spiccano le partenze spettacolari e gli arrivi al cardiopalma nello specchio d'acqua antistante il complesso turistico, con atleti che hanno dimostrato tecnica impeccabile e resistenza straordinaria lungo i percorsi marini.

A dare ulteriore lustro all'evento ci hanno pensato ospiti d'eccezione del calibro dei campioni azzurri del nuoto di fondo **Domenico Acerenza**, **Giulia Gabrielleschi** e **Barbara Pozzobon**, la cui presenza ha infiammato l'entusiasmo dei fan, dei giovanissimi atleti e dei master presenti.

Il campione lucano accolto dall'affetto del pubblico di Policoro, ha impreziosito una competizione che ha unito lo sport di vertice alla festa collettiva.

Tuttavia, tra gli spruzzi d'acqua e l'energia della gara, il cuore della manifestazione ha rallentato il battito per stringersi attorno a un momento di profonda e toccante commozione. L'intero weekend è stato inevitabilmente segnato dal ricordo di **Margherita Perretti**, la cui improvvisa scomparsa ha lasciato un vuoto incolmabile in quanti la conoscevano e ne apprezzavano le doti umane, professionali, l'impegno e la passione sportiva. Sulla battigia di Policoro, atleti, organizzatori, autorità e pubblico hanno osservato **un minuto di silenzio** carico di significato, culminato in un applauso corale rivolto al cielo e al mare, custodi di un ricordo che continuerà a vivere in ogni bracciata.

"Sport Invaders" e l'Heraclea Open Water chiudono così i battenti lasciando la consapevolezza che il nuoto sa essere uno straordinario veicolo di unione, spettacolo e memoria collettiva.

*Daniela Tancredi*



# La scienza dell'allenamento invisibile

*Dalla saturazione del glicogeno al recupero: le evidenze scientifiche dimostrano che l'ottimizzazione metabolica è determinante quanto l'allenamento.*

**i-FOCUS**  
*della*  
**Scuola  
Regionale  
dello Sport**

*Romina Giordano  
Area Alimentazione  
SRdS Basilicata*

Dietro ogni prestazione fisica non c'è soltanto la disciplina sul campo o in palestra, ma una sinergia biologica perfetta dettata da ciò che introduciamo nel nostro corpo. La **nutrizione sportiva moderna** ha superato il concetto di semplice sostentamento per diventare la leva strategica del cosiddetto "allenamento invisibile", una componente fondamentale per massimizzare il potenziale atletico e preservare la longevità atletica.

Come confermano le **linee guida dell'American College of Sports Medicine (ACSM)**, una gestione nutrizionale personalizzata è lo strumento principale per ottimizzare la resa metabolica, ridurre l'incidenza degli infortuni e velocizzare i tempi di rigenerazione cellulare.

## **Il carburante cellulare**

Nelle attività ad alta intensità, i carboidrati mantengono un ruolo primario. Gli studi di Thomas e Burke (Journal of the

Academy of Nutrition) evidenziano come un apporto tra 3 e 12 g/kg/die, commisurato ai volumi di lavoro, sia necessario per saturare i depositi di glicogeno muscolare ed epatico. Garantire tali riserve ritarda la comparsa della fatica centrale e periferica.

## **Sintesi proteica e recupero**

La International Society of Sports Nutrition (ISSN) indica che un apporto proteico compreso tra 1,4 e 2,0 g/kg/die è fondamentale per stimolare la sintesi proteica muscolare (MPS). La tempistica di assunzione nel post-workout accelera la riparazione delle microlesioni strutturali, riducendo i dolori muscolari a risposta ritardata.

Assicurare la giusta quota proteica non serve solo a ricostruire la fibra muscolare, ma è la condizione imprescindibile per consentire all'atleta di tollerare carichi di lavoro elevati e sostenere l'adattamento fisico nel tempo.

## **Omeostasi idrica e precisione**

I dati di fisiologia dello sforzo dimostrano che una disidratazione pari ad appena il 2% della massa corporea compromette la termoregolazione, riduce la gittata cardiaca e aumenta il tasso di percezione dello sforzo. Il ripristino di acqua ed elettroliti è quindi essenziale non solo per prevenire crampi e l'affaticamento precoce, ma soprattutto per garantire la prontezza dei riflessi, la coordinazione motoria e la lucidità decisionale sotto sforzo.

In conclusione, **il piatto si rivela un terreno di gara determinante tanto quanto la pista o il campo.** Trascurare la biochimica della nutrizione significa lasciare al caso il proprio potenziale; al contrario, trasformare la nutrizione in una strategia scientifica personalizzata è l'unico modo per tracciare il confine tra un atleta qualunque e un campione capace di durare nel tempo.

# Una vita tra sport, impresa e battaglie civili

*Il ricordo di Margherita Perretti,  
tra la figura di imprenditrice,  
di esponente istituzionale e sportiva.*

Ci sono figure che riescono a imprimere una traccia profonda e indelebile nella comunità in cui operano. Margherita Perretti, tragicamente scomparsa a causa di un malore improvviso, è stata senza dubbio una di queste. La Basilicata perde non solo una delle sue imprenditrici più brillanti e stimate, ma soprattutto **una paladina dei diritti e delle pari opportunità**.

Alla guida della Perretti Petroli S.p.A., storica azienda di famiglia, ha saputo coniugare la cultura d'impresa con una straordinaria visione di sviluppo locale. Instancabile colonna portante di **Confindustria Basilicata**, in cui ricopriva il ruolo di Presidente del Comitato Piccola Industria e di Vicepresidente con delega alle Politiche di Genere, Margherita Perretti ha dedicato la sua vita alla crescita e all'innovazione delle piccole e medie imprese del territorio.

Ha inoltre guidato per oltre cinque anni, la **Commissione Regionale Pari Opportunità**, riversando tutta la sua eccezionale energia e intelligenza politica, combattendo in prima linea contro le disuguaglianze di genere.

Il suo valore e le sue eccezionali doti umane e professionali le erano valsi, nel 2024, la prestigiosa nomina a **Cavaliere al Merito della Repubblica Italiana**.

C'era però un'altra straordinaria Margherita: **l'atleta**. Nota nell'ambiente sportivo locale per la sua incredibile tenacia, riusciva a trovare il tempo per allenarsi quotidianamente tra mille responsabilità.

Appassionata di corsa, triathlon e nuoto, il suo amore per le sfide l'aveva portata persino a laurearsi Campionessa Italiana Master nei 5 km Open Water (FIN) nel 2022, dimostrando sul campo che la determinazione non ha limiti di tempo o di età.

A Potenza e all'intera regione lascia in eredità un esempio tangibile di leadership gentile, carisma e passione civica. Un faro che continuerà a illuminare la strada di chi crede in una Basilicata più equa e inclusiva.

*Antonella Sabia*

