

Rossoblù, un punto che serve a poco

Deludente 1-1 tra Unicusano-Fondi e Pomigliano
Dopo il vantaggio di D'Agostino, arriva il gol dell'ex

Mezzo passo falso dei padroni di casa che perdono posizioni preziose sul Virtus Francavilla

Termina in parità il big-match tra Unicusano Fondi e Pomigliano. Un pareggio che gli ospiti possono salutare positivamente, e che rallenta la rincorsa dei rossoblù, adesso attesi ad una doppia trasferta sui campi di Francavilla in Sinni e Manfredonia.

LA PARTITA. In apertura, la partita non offre particolari spunti di interesse, eccezion fatta per una conclusione dal limite dei fondani -tra i quali hanno esordito dal primo minuto i nuovi arrivi Mazzei e Dinielli - di D'Agostino (rasoterra a lato) ed una giocata veloce tra Galizia e Somma in area rossoblù che non ha sortito effetti. Al 13' è invece Meloni, servito da una sponda di Alleruzzo su traversone di Tiscione, a mandare fuori da buona posizione, forse in anticipo rispetto al pallone; a metà frazione, dalla distanza ci prova Guadalupi, la cui staffilata chiama Saitta a un intervento in due tempi. Poco dopo la mezz'ora, arriva la prima vera occasione per i padroni di casa: a procurarsela dopo prolungata azione è Martino, il cui tiro a colpo sicuro poco fuori l'area avversaria si stampa sulla traversa. La gara si mantiene intensa, con i locali a controllare le operazioni ed il Pomigliano pronto a pungere. E nello scorcio finale della prima frazione gli ospiti lo fanno due volte: prima con Guadalupi, autore di un velenoso rasoterra sul primo palo che chiama Saitta ad una deviazione in corner, e sul susseguente tiro dalla bandierina con Prisco,



L'esultanza rossoblù dopo il rigore di D'Agostino e, sotto, Prisco: suo il pareggio

che di testa, praticamente da solo, manda fuori da ottima posizione il pallone servito-gli da Galizia.

LA RIPRESA. Il secondo tempo si apre con una chance per l'Unicusano-Fondi, ma la grossa chance al 7' è del Pomigliano: Galizia salta con un pallonetto il portiere di casa, il pallone sta per carambolare in rete, ma la giocata in acrobazia di Mazzei evita che la sfera termini nel sacco. E due minuti più tardi, gli "universitari" sbloccano il punteggio grazie ad un rigore trasformato da D'Agostino, ed assegnato per un contatto tra Alfano e Tiscione. I locali provano a raddoppiare (Meloni, dal limite, manda di poco alto in mezza girata), ma il Pomigliano riparte a testa bassa. Prima ci prova con Prisco, che chiama Saitta ad una difficile deviazione, poi trova il pareggio con lo stesso nu-



mero nove, il quale firma il gol dell'ex insaccando di testa sul secondo palo un traversone del neo entrato Tedesco. Il Pomigliano rimane in dieci per il secondo cartellino giallo preso da Blandi, ed i rossoblù provano a

UnicusanoFondi 1
Pomigliano 1

UnicusanoFondi: Saitta, Gelasso, Dinielli (32' st Ramceschi), Martino, Mazzei, Rinaldi, Tiscione, De Martino, Alleruzzo (19' st Catinali), D'Agostino, Meloni (19' st Nohman). A disp.: Calandra, Antonelli, Pepe, Santangeli, Sterpone, Iadaresta. All.: Pochesci (squalificato, in panchina Guazzoli).

Pomigliano: Despuoches, Ferrara, Blandi, Alfano (23' st Tedesco), Nocerino, Di Girolamo, Liberti, Guadalupi (32' st Pontillo), Prisco, Galizia, Somma (27' st Esposito). A disp.: Visone, Di Finizio, La Mura, Russo, Panico, Labriola. All.: Seno.

Arbitro: Gentile di Seregno (Pren-cipe-Scacchi)

Reti: 9' st D'Agostino (Uf, rig.), 24' st Prisco (P)

Note: Al 26' st espulso Blandi (P) per somma di ammonizioni; ammoniti De Martino, D'Agostino, Catinali (Uf), Blandi, Liberti (P); recupero 0' pt, 6' st.

no, ma l'estremo difensore campano riesce a deviare la conclusione improvvisa a mezz'altezza del fantasi-sta di casa. I minuti di recupero sono sei, ma alla fine il risultato non cambia.

I COMMENTI. «Della prestazione siamo certamente soddisfatti - ha affermato a fine partita ai microfoni di Radio Cusano Campus Gianfranco Guazzoli, oggi in panchina al posto di Sandro Pochesci - sapevamo di trovare di fronte un avversario difficile, ai nostri non dobbiamo rimproverare niente, andiamo avanti». Sull'altra sponda mister Seno, oltre a rimarcare l'episodio del «gol no gol», sottolinea la prova dei suoi: «Prova tagliarda, di grande sacrificio, soprattutto quando siamo rimasti in dieci».

Il personaggio

Serena Autieri: bella, brava e attenta a tavola



Serena Autieri

I consigli dell'attrice per mantenersi in forma grazie a un'alimentazione sana e corretta

Quando la forma fisica fa rima con bellezza e disciplina. È il caso di Serena Autieri, attrice, cantante, conduttrice, moglie e mamma felice (di Giulia, nata nel 2013), la cui intervista verrà pubblicata sulle pagine dell'Unicusano Focus Sport&Ricerca in edicola domani. Attualmente impegnata a Palermo sulle scene dello spettacolo "Vacanze Romane" insieme a Paolo Conticini, l'Autieri è un esempio perfetto di come

ci si possa mantenere in ottima forma grazie a una buona disciplina alimentare anche quando non si ha molto tempo da dedicare allo sport. «Sto molto attenta alla linea e all'alimentazione - dice infatti Serena -. Amo mangiare: non tanto ma bene».

POCA CARNE. Pur non dichiarandosi vegana, l'Autieri sottolinea comunque di "fare attenzione" alla quantità di carne mangiata settimanalmente. «Non ne faccio un consumo eccessivo - spiega - ma giusto, equilibrato. Lo stesso vale per la mia bambina. Frutta e verdura non mancano a tavola. Amo la pizza e la pasta». Insomma, una completa aderenza ai principi base della die-

ta mediterranea, non a caso dichiarata patrimonio dell'umanità, un modello di alimentazione le cui radici affondano nell'antichità, nel quale i carboidrati sono considerati nutrienti essenziali. Assieme a questi, è sempre bene specificarlo, la dieta mediterranea deve essere ricondotta anche al consumo di frutta, verdura, pesce e carne bianca, in modo da coniugare i principi della "varietà" e della "completezza" per un corretto nutrimento del nostro corpo.

ATTENTIAL'OLIO. «Sono convinta - sono ancora le parole della bella Serena - che dobbiamo fare attenzione alla qualità di quello che mangiamo e non alla quantità. Certo sto molto attenta ai grassi e ai condimenti. Evito i fritti. Utilizzo sempre olio di ottima qualità. Sull'olio d'oliva, in particolare, sto davvero molto attenta».

IN EDICOLA DOMANI

Nel settimanale **Unicusano Focus - Sport&Ricerca**, in edicola domani in allegato gratuito con il **Corriere dello Sport-Stadio**, l'intervista integrale all'attrice e conduttrice **Serena Autieri**.



Unicusano Aurelia Nuoto

Un festoso e proficuo week-end di sport



Alcune giovani atlete dell'Aurelia Unicusano Nuoto, guidate da Silvia Lenzi

È stato un week-end fruttuoso in quel di Pietralata per l'Unicusano Aurelia Nuoto. Il settore femminile dalla categoria ragazze fino alle assolute, per un totale di 121 tesserati, ha infatti partecipato in massa alla prova di qualificazione regionale valevole anche per l'acquisizione dei tempi limite dei criteri (campionati italiani invernali di categoria). Molti i miglioramenti personali, tra le prestazioni di rilievo sono da annoverare il 50 dorso di Ilaria Cicala, il 200 dorso di Chiara Mancini e l'800 stile di Carlotta De Mattia: tutte e tre queste ragazze hanno così strappato con i tem-



Ilaria Cicala e il suo allenatore Luca Papili

pi nuotati il pass per i criteri di Riccione. Da sottolineare anche il best

time di una delle punte di diamante dell'Unicusano Aurelia Nuoto: Giada Galizi nei 200 stile che ha fatto registrare un incoraggiante 1'58"8 in un periodo di pieno carico.

VERSOSANMARINO. Sarà dunque sull'onda dell'entusiasmo che a questo punto verrà affrontata un'altra settimana di preparazione in vista dei duplici impegni previsti per il prossimo week end. L'Unicusano Aurelia nuoto sarà infatti presente sia al meeting di San Marino che a quello di Grosseto e stavolta entreranno in vasca entrambi i settori maschile e femminile.



Gianfranco Guazzoli, ieri in panchina al posto di Pochesci

GENNAIO

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

FEBBRAIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

CLICKDAYS

20 GENNAIO-28 FEBBRAIO

100 BORSE DI STUDIO PER DIPLOMANDI DI ROMA E COMUNI CONFINANTI

LAUREA.PLUS@UNICUSANO.IT - WWW.UNICUSANO.IT

UNIVERSITA' NICCOLO CUSANO