



CARDIN, UN SALUTO A 5 CERCHI

► La campionessa di Ponte di Piave tra gli atleti che ieri hanno fatto gli auguri sull'account Twitter del comitato organizzatore ► Dopo l'infortunio si sta allenando in palestra col coach marito per preparare al meglio l'appuntamento delle Olimpiadi 2020

I GIOCHI

La karateka trevigiana conta d'essere selezionata: «Voglio esserci, è la prima volta per la mia disciplina»

A SETTEMBRE UNA GARA DI PREMIER LEAGUE IN GIAPPONE: «LÌ POTRÒ SAGGIARE LA MIA CONDIZIONE»

KARATE

PONTE DI PIAVE Gli auguri per le olimpiadi di Tokyo 2020 sono stati pubblicati ieri su #Tokyo2020 #1YearToGo, ossia l'account twitter ufficiale del comitato organizzatore dei giochi olimpici e paralimpici. Tanti gli atleti che hanno salutato, a un anno dall'attesissimo evento a Cinque Cerchi, in cui farà il suo debutto il karate. Tra loro c'è anche la campionessa di Ponte di Piave Sara Cardin, una delle papabili alla convocazione azzurra e da anni colonna della nazionale azzurra. Cardin saluta in inglese come tutti i colleghi del resto mondo, abbozzando a qualche mossa di combattimento, sempre però col sorriso sulle labbra. Un saluto che arriva in un agosto in cui, per Sara, di ferie proprio non si parla. Cardin in questo periodo sta svolgendo sedute di allenamento bigiornaliere: al mattino potenziamento fisico e al pomeriggio tecnica in palestra, seguita dal marito allenatore Paolo Moretto. L'infortunio, piuttosto grave, per il quale

ha svolto un intenso programma di recupero nella prima parte dell'anno, ormai è alle spalle, come conferma la stessa campionessa azzurra.

Il primo appuntamento con le competizioni di alto livello sarà, ironia della sorte, proprio Tokyo dove si disputerà la tappa orientale della Karate Premier League. Ma la testa resta fissa su Tokyo 2020.

«Per forza. Per quanto mi riguarda sto facendo del mio meglio ogni giorno. L'infortunio al ginocchio mi ha fatto tremare. Ora la condizione sta crescendo e mi sento sempre meglio».

Cosa sta facendo?

«Ho ripreso al 100% con gli allenamenti. Curiamo la preparazione atletica al mattino e la parte tecnico-tattica al pomeriggio. Mi allenerò per tutto il mese al massimo, per raggiungere quanto prima uno stato di forma tale da poter accedere alle competizioni vere e proprie. La mia prima gara sarà a Tokyo a settembre».

Già, perché una cosa è allungarsi, un'altra i combattimenti...

«Ti puoi allenare finché vuoi, ma solo la gara può dirti a che punto sei con sensazioni che rimangono impresse per le gare successive. L'importante è tornare al più presto sul tatami».

Il programma di agosto è comunque intensissimo.

«Girerò l'Italia, non certo per

ferie. Frequenterò diverse palestre per prepararmi al meglio. Sarò un paio di giorni a Terni seguita dal coach della nazionale Claudio Guazzaroni. Da qui passerò a Fano e lavorerò con Andrea Cagno con il quale curo l'aspetto visivo del combattimento. Poi sarò in Emilia Romagna dove è in programma il raduno delle nazionali svizzera e slovena e mi allenerò con tante avversarie diverse e così poter crescere di condizione».

Cardin, dopo Tokyo, quali le altre gare in agenda?

«Una volta in archivio la tappa in Giappone, con cui inizio la seconda parte dell'anno, combatterò a Santiago del Cile per una gara di Serie A. Mentre in chiusura d'anno affronterò altre due tappe di Premier League a Mosca e poi Madrid. Sarà un po' un giro del mondo perché dal Giappone si va in Sud America, per poi andare in Russia e concludere l'anno nel cuore dell'Europa. Sarà molto impegnativo ma altrettanto fondamentale visto che ormai il tempo non è poi così tanto all'appuntamento più importante».

Gianandrea Rorato





IL SOGNO Sara Cardin sta completando il recupero dopo un grave infortunio al ginocchio: «Solo le gare mi diranno come sto»