

**LUCA E SABINA VARSALLONA** I campioni del Vivo Karate Club  
«Non abbiamo mai smesso di allenarci. Ci divertiremo ancora»

# I fratelli del kata: «Siamo rimasti al top l'obiettivo si chiama World Master Games»

Francesco Gambaro

**F**ratelli d'Italia: Luca e Sabina Varsallona sono due pluricampioni azzurri nella specialità kata, categoria master. Luca, 47enne del Vivo Karate Club Genova, ha vinto 5 titoli nazionali, 8 open internazionali, 2 bronzi europei e un argento ai campionati universitari. Sua sorella Sabina, 42enne anche lei al Vivo Karate, ha vinto 12 titoli italiani e numerose gare internazionali, tra cui un europeo e un mondiale. Dopo il lungo stop per il Covid puntano con decisione ai World Masters Games in Giappone dal 14 al 30 maggio 2021.

**Come avete trascorso i mesi di stop?**

Luca: «Io non ho mai smesso di allenarmi, avendo una piccola palestra in casa. E ho fatto anche corse e salite sui forti».

Sabina: «Anch'io ho continuato ad allenarmi in casa e all'aperto sul terrazzo. Ho sempre mantenuto un allenamento costante».

**Gli sport di contatto, compreso il kumite, riprendono il 25 giugno, mentre chi fa kata come voi è più fortunato.**

L: «Sì, lo siamo perché il kata è un combattimento figurato contro un avversario immaginario e, a differenza del kumite, non implica nessun con-

tatto. Per questo noi possiamo già tornare in palestra».

S: «Sì, noi siamo avvantaggiati».

**Qual è l'ultima gara che avete disputato?**

L: «L'Open Turin Cup nello scorso autunno quando abbiamo vinto entrambi l'oro. E prima gli European Masters Games dove siamo arrivati terzi».

S: «L'Open di Torino».

**E la prossima?**

L: «Il calendario per ora è bloccato. Il mio obiettivo, dopo i campionati italiani, saranno i "World Masters Games" del 2021 anche se non sappiamo ancora se si faranno e in quali modalità».

S: «Al momento è tutto fermo. Anche nel mio caso l'obiettivo sono i "World Masters Games" 2021».

**Da quanti anni praticate karate e fino a quando andrete avanti?**

L: «Io ho iniziato a 6 anni grazie a mio padre Augusto che è sempre stato il nostro punto di riferimento. Continuerò fino a quando mi sentirò in forma come un trentenne anche se ogni anno è più faticoso. Sabina, invece, vuol diventare la donna bicentenaria sul tatami» (ride).

S: «Io ho cominciato a 5 anni, a 12 sono stata la più giovane cintura nera italiana. Fin-

ché il fisico regge, vado avanti».

**Chi è il più bravo dei due?**

L: «Lei è più titolata di me ed è anche più giovane. Ce la giochiamo».

S: «Fisicamente entrambi. Lui negli ultimi anni ha recuperato tanto».

**Il vostro idolo sul tatami?**

L: «Il francese Michael Milon: è stato un precursore del karate e i suoi insegnamenti sono ancora attuali».

S: «La giapponese Rika Usami per lo stile Shito-ryu e i due italiani Luca Valdesi e Lucio Maurino nello Shotokan».

**Il Karate doveva esordire ai Giochi quest'anno. Vi pesa non aver mai potuto partecipare alle Olimpiadi?**

L: «Le Olimpiadi sono il sogno di ogni atleta, ma ci sono pluricampioni mondiali che non vi hanno potuto partecipare. Io non ho rimpianti perché sono concentrato sul prossimo obiettivo: il podio ai "World Masters Games"».

S: «Nel nostro sport se hai più di 35 anni sei fuori per le Olimpiadi. Non ho rimpianti perché ci divertiremo ancora per molto tempo. E poi ho un altro sogno nel cassetto: diventare psicologa sportiva. Tra un anno mi laureo, mi mancano 5 esami e la tesi».—





I fratelli Luca e Sabina Varsallona sul tatami, e col padre Augusto all'Open Turin Cup dello scorso anno

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DI CONI