

# Gsa, i segreti pedalando con Lardo

In bici al lago di Cavazzo con il coach: «A Gemona un'esperienza bellissima»



I giocatori della Gsa in allenamento al campo di atletica di Gemona

## ► GEMONA

La Pedemontana friulana sta piano piano adottando l'Apu Gsa, in ritiro pre-campionato a Gemona da domenica scorsa. Qui i bianconeri, tra sedute di atletica, piscina, sala pesi e ovviamente primi allenamenti con la palla in mano, stanno riprendendo conoscenza con il parquet, il gioco di squadra e i movimenti fulminei che rendono la pallacanestro unica nel suo genere. Lino Lardo è l'emblema di questa esperienza. Ieri pomeriggio, nell'unico momento di riposo della settimana, ha preso la bicicletta ed è partito in esplorazione alla volta del lago

di Cavazzo, lasciando i suoi giocatori a godersi un po' di relax.

«Stiamo vivendo una bellissima esperienza – racconta pedalando sulla riva –. Gemona si è rivelata un'ottima scelta. Abbiamo a disposizione strutture eccezionali e un albergo molto accogliente. Perfette condizioni per lavorare al meglio».

Gemona non a caso è meta preferita per i campioni dell'atletica sudafricani. Qui, la neo-medaglia d'oro a Rio con record mondiale dei 400 metri piani Wayde van Niekerk si allena dal 2012 e questa sera alle 18.30 a palazzo Boton celebrerà il suo successo con la comunità

gemonese, assieme alla medaglia d'argento nello skeet Chiara Cainero, friulana doc. Lino Lardo e il gm Apu Davide Micalich saranno ospiti illustri: «Alloggiamo nello stesso hotel dei sudafricani, ma finora li abbiamo solo incrociati. Quella di domani (oggi, ndr) sarà quindi una splendida occasione per far loro i complimenti».

Intanto, la preparazione della Gsa sta procedendo seguendo piani precisi. Grande lavoro atletico al mattino, effettuato soprattutto sul campo di atletica gemonese, e poi basket giocato al pomeriggio ma con la costante supervisione del preparatore fisico Dario De Conti, il cui compito in questo periodo risulta fondamentale. Inoltre, il grande obiettivo della settimana è di amalgamare i tre nuovi acquisti con il gruppo dell'anno scorso, in particolare i due americani. Lardo, continuando a pedalare, ci spiega a che punto sono: «Delegal è esattamente ciò che ci aspettavamo. Fin da subito ha sprigionato tutta la sua energia e voglia di fare. È sempre davanti al gruppo. Dovremo aspettare del tempo affinché capisca l'intero sistema di gioco e le regole di basket europee, ma il suo grande entusiasmo è coinvolgente. Laser invece dimostra ogni giorno la sua capacità di leadership. Dopo il primo giorno provava già a parlare italiano. In campo poi sta già mostrando il suo talento. Anche lui va al di sopra delle nostre aspettative».

**Simone Firmani**

## Sabato la prima amichevole, poi Grado e Lignano basket

Al termine del ritiro precampionato, l'Apu Gsa giocherà la sua prima amichevole sabato, alle 18, al palasport di Gemona. L'avversario non sarà il Klagenfurt come

precedentemente comunicato dalla società, bensì il Villach. Il 2 e il 3 settembre Vanuzzo e compagni disputeranno il Grado Basket assieme ad Agrigento, Trieste e Venezia. Il 9 e il 10 sarà

la volta del Lignano basket, con Treviso, Mantova e nuovamente Trieste. Il 13 i bianconeri sfideranno a Caorle lo Zalgiris Kaunas e tre giorni dopo disputeranno un altro derby, nel

**triangolare triestino a cui  
parteciperà anche il Partizan.**

**Infine, la Gsa sarà ospite a Treviso  
della Delonghi il 21 settembre e il**

**25 giocherà contro Verona a  
Castelfranco Veneto. (s.f.)**

