



# Kick boxing Con Claudia e Federica Crema capitale delle arti marziali

Amiche nella vita, hanno portato la società del maestro Verdelli ai vertici internazionali facendo incetta di titoli. Zoni, a 20 anni, ha vinto l'iride 2017 a Firenze, Carrabotta vanta due tricolori: niente mondiale per un braccio rotto

di **STEFANO SAGRESTANO**

■ **Claudia Zoni e Federica Carrabotta**, due amiche, unite dalla passione per la kick boxing: la prima ha 20 anni, la seconda 28. Sono le atlete di punta della società cittadina, fondata nel 1998 e guidata dal presidente **Marco Verdelli**, che è anche il loro maestro. Tra calci e pugni – la disciplina è un'arte marziale di origine giapponese – hanno portato Crema nel gotha europeo. Si sono conosciute in palestra, ormai si frequentano anche fuori e spesso incrociano i guantoni in allenamento. Sono un esempio di forza, talento e spirito di sacrificio, senza rinunciare a grazia e fascino: «Non per niente – scherzano – il nostro sport è di genere femminile: si dice infatti 'la kick boxing'». Claudia ha vinto il mondiale, lo scorso dicembre, nella categoria sotto i 52 chilogrammi di peso. Federica, già selezionata, a Firenze non c'era andata solo per sfortuna: un braccio rotto in allenamento. Ora ha tolto il gesso e sta recuperando. Ha all'atti-

- ✓ **Nome:** Federica
- ✓ **Cognome:** Carrabotta
- ✓ **Età:** 28 anni
- ✓ **Residenza:** Crema
- ✓ **Studi:** laureata in linguaggi dei media e pubblicità
- ✓ **Lavoro:** nell'ufficio marketing di un'azienda di distribuzione del gas. Pratica la kick boxing a livello agonistico da 2 anni. Per 2 volte campionessa italiana nelle categorie meno 50 kg. e meno 56 kg

vo due titoli italiani. Nel 2014, inoltre, la Kickboxing Crema aveva portato a casa un oro europeo con **Ilenia Vernaci**. «Personalmente – sottolinea Verdelli – ritengo sia più facile allenare le femmine. Molti pensano che il nostro sport sia solo forza e violenza. Non è così, il controllo mentale è tutto e le donne sono più brave degli uomini, spesso offuscati



**Federica Carrabotta, Marco Verdelli e Claudia Zoni**

dall'aggressività scatenata dal testosterone». Anche tra i ragazzi, comunque, c'è un atleta di punta, **Luca Calà**, 18enne nel giro della nazionale. Claudia e Federica hanno iniziato con la kick boxing quasi per scherzo: «Ho fatto sport di ogni genere – spiega la seconda –: poi ho messo piede in questa palestra (la Serio sul viale di Santa Maria, Ndr) e ho

capito di essere arrivata nel posto giusto». «Non volevo stare a casa a oziare – ricorda Claudia –: a 15 anni sono venuta in palestra. E' diventata la mia passione». Non è facile arrivare ai vertici, tanti i sacrifici: «Negli anni scorsi dovevo stare in una categoria di peso inferiore, dunque dieta ferrea: ho sofferto parecchio», ricorda Federica. «Nei fine

- ✓ **Nome:** Claudia
- ✓ **Cognome:** Zoni
- ✓ **Età:** 20 anni
- ✓ **Residenza:** Crema
- ✓ **Studi:** diploma in chimica all'Itis Galilei
- ✓ **Lavoro:** nel laboratorio ricerca e sviluppo della Omnicos di Bagnolo. Pratica la kick boxing a livello agonistico da 2 anni. Campionessa mondiale 2017 nella categoria meno 52 kg

settimana di gare si va a letto presto» aggiunge Claudia. Si allenano 4-5 volte la settimana, vivono con i genitori e lavorano entrambe. Il loro talento non era sfuggito agli occhi di Verdelli. Il maestro ha avuto ragione: passate un paio d'anni fa dagli amatori alla squadra agonisti, non hanno tradito le attese.

© RIPRODUZIONE RISERVATA