

atletica

Magazine della
Federazione Italiana
di Atletica Leggera

Luci azzurre

n. 1-2
gen/apr 2015

sotto il tetto di Praga



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



ANCORA PIÙ VICINI.

Unipol Assicurazioni, Fondiaria Sai e Milano Assicurazioni oggi diventano UnipolSai Assicurazioni.

Siamo l'Assicurazione n° 1 per agenzie in Italia. Per questo i nostri agenti li trovi ovunque, nei piccoli comuni e nelle grandi città. Sono loro, con la loro esperienza e attenzione alle esigenze dei clienti, la forza della nuova UnipolSai, una realtà tutta italiana.

Trova l'agenzia più vicina su unipolsai.it

UnipolSai
ASSICURAZIONI

LA NUOVA COMPAGNIA NATA DA

Unipol
ASSICURAZIONI

SAI
LONDRARIE

MILANO
ASSICURAZIONI

	Eventi	4	Scintille a Praga Giorgio Cimbrico
	Persone	10	Trost Gambalunga "L'argento è solo un inizio" Gaia Piccardi
		14	Chesani su e giù Un talismano d'argento Guido Alessandrini
		18	Del Buono un eurobronzo per chi non è più una promessa Andrea Buongiovanni
	Focus	22	Lavillenie è le Roi "L'asta sono io" Roberto L. Quercetani
	Internazionale	24	Fuochi nel freddo Marco Buccellato
	Persone	30	Jacobs sulle tracce di Howe Andrea Schiavon
		34	Fassinotti inverno breve Guido Alessandrini
		38	Giorgi un'altra laurea all'università di Dudince Giorgio Giuliani
	Eventi	42	Il Golden Gala punta in alto Alessio Giovannini

	Eventi	45	RunFest: tutti di corsa al Golden Gala
	Focus	46	Alla scoperta di RunCard
	Persone	48	Fiona e quel salto che ha cambiato la storia Giulia Zonca
	Eventi	52	Padova regala fuochi d'artificio Alessio Giovannini
		56	Del Buono perfeziona la tecnica del doppiaggio Raul Leoni
		60	Quattro record in un'ora Anna Chiara Spigarolo
		63	Becatti lunghissimo Longo il più veloce Luca Cassai
		66	A Fuggi il titolo è per Lalli Alessio Giovannini
	Persone	68	Yeman nato per correre Carlo Santi
	Eventi	70	Gli azzurroni sono da podio Anna Chiara Spigarolo
		72	A Leone è il momento della nouvelle vague Anna Chiara Spigarolo



In copertina, i tre medagliati azzurri degli Europei Indoor di Praga: Federica Del Buono, Silvano Chesani e Alessia Trost (foto Colombo/FIDAL)

atletica magazine della federazione di atletica leggera

Anno LXXXII/Gennaio/Aprile 2015. Autorizzazione Tribunale di Roma n. 1818 del 27/10/1950. **Direttore Responsabile:** Carlo Giordani. **Vice Direttore:** Marco Sicari. **Segreteria:** Marta Capitani. **Hanno collaborato:** Guido Alessandrini, Andrea Buongiovanni, Marco Buccellato, Luca Cassai, Giorgio Cimbrico, Alessio Giovannini, Giorgio Giuliani, Raul Leoni, Gaia Piccardi, Roberto L. Quercetani, Carlo Santi, Andrea Schiavon, Anna Chiara Spigarolo, Giulia Zonca.

Redazione: Via Flaminia Nuova 830, 00191 Roma: Fidal, tel. (06) 33484713

Impaginazione e stampa: Stilgrafica srl - 00159 Roma - Tel. 06 43588200 - email: info@stilgrafica.com - web: www.stilgrafica.com

Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1 comma 1 - Roma - n. 3/2011. Per abbonarsi è necessario effettuare un bonifico di 20 euro sul conto corrente ordinario BNL (IBAN 292 01005 03309 000000010107) intestato a Federazione Italiana di Atletica Leggera, specificando nella causale "Abbonamento rivista Atletica".

www.fidal.it

I primi record dell'anno



Due azzurri si confermano al vertice delle liste nazionali altime nelle rispettive specialità. Il 24 gennaio l'altista Marco Fassinotti (Aeronautica) conquista il meeting indoor di Hustopecce (Rep. Ceca) eguagliando il 2,34 del suo record italiano assoluto. Il 21 marzo Eleonora Giorgi (Fiamme Azzurre) vince a Dudince (Slovacchia) e migliora a 1h26:46 il primato nazionale della 20km di marcia che già le apparteneva.





Il Presidente FIDAL, Alfio Giomi

“L'inverno del 2015 nel segno delle belle medaglie di Praga e di giovani sempre più alla ribalta”

Nel corso di questo 2015 iniziato ormai da tempo, si sono susseguiti episodi che hanno lasciato un segno nell'Italia dell'atletica. Lampi di gioia, sorrisi d'entusiasmo, ma anche qualche ombra e il ricordo di chi, purtroppo, non c'è più. Persone come Renato Tammaro, l'uomo che con la sua passione ha colorato di verde, il colore delle maglie della "sua" Riccardi, l'atletica a Milano. Lo storico presidente del sodalizio lombardo se n'è andato la mattina di Pasqua, un giorno non certo qualsiasi per lui, che era stato anche l'anima organizzativa della Pasqua dell'Atleta. Tutti noi che l'abbiamo conosciuto sentiamo oggi un vuoto dentro. Ma anche la forza, vivissima, del suo esempio.

L'inverno che ci resta ormai alle spalle ha i bei volti di Alessia Trost, Silvano Chesani e Federica Del Buono. Tre medaglie piene di freschezza e di futuro che hanno fatto brillare l'Italia agli Europei Indoor di Praga. Con talento, personalità e senza paura. Ragazzi, anzi, atleti, letteralmente straordinari. E che fanno emozionare, come i tanti giovani (a partire da Yeman Crippa) che stanno dimostrando di avere davvero "l'azzurro vivo addosso". Ma questi mesi ci hanno portato anche i primati nazionali di Eleonora Giorgi nella 20km di marcia e di Marco Fassinotti che ha eguagliato se stesso nell'alto prima di essere messo fuori gioco da un problema fisico. E' innegabile quanto gli infortuni siano stati fin qui una pesante zavorra per le ambizioni della nostra squadra. In tal senso, al fine di ridurre l'incidenza di certe problematiche, e fornire un'assistenza sempre più mira-

Valore Atletica

ta, stiamo attuando una nuova organizzazione della nostra struttura sanitaria. C'è da lavorare molto, come sempre insieme a tecnici e società, perché tutto il complesso sistema che porta all'eccellenza atletica riesca a funzionare con regolarità cronometrica.

Intanto l'estate dei Mondiali di Pechino è vicina, e manca solo un anno ai Giochi Olimpici di Rio 2016. Insieme ad una giovane Italia che cresce, confidiamo su una pattuglia di azzurri che potranno puntare ad essere in qualche misura protagonisti. Con obiettivi diversi, potenzialità diverse, ma in grado di riempire la squadra di valore, come probabilmente da tempo non si vedeva.

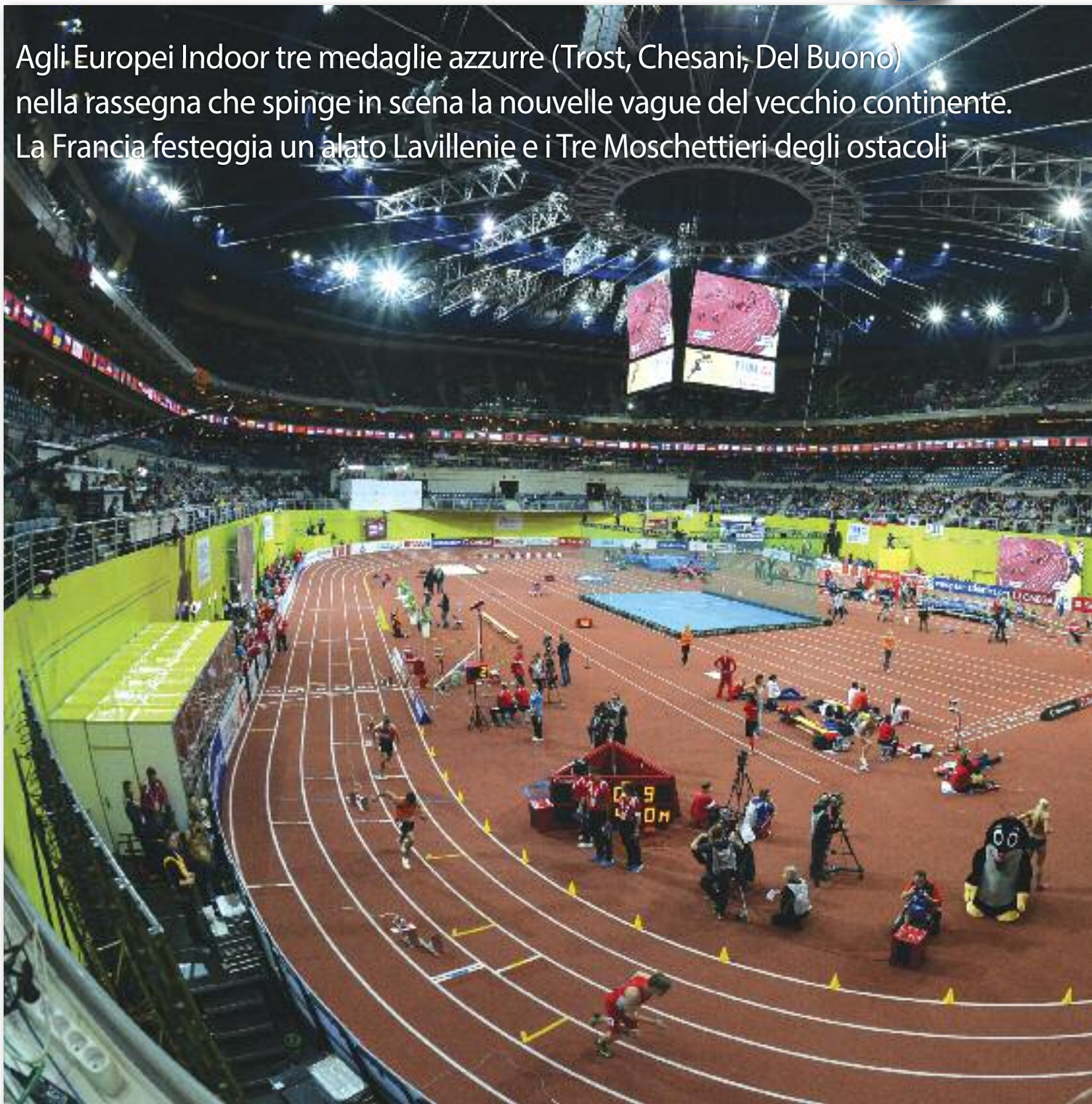
Tutto questo senza mai perdere la rotta, la strada maestra che l'atletica italiana ha scelto dall'inizio del quadriennio. Ispirata da valori forti, e da principi saldi, a cominciare da quello, indiscutibile, del rispetto delle regole. Tutti coloro che vivono l'atletica sanno che la vicenda Schwazer, per entrare nel concreto, è lontana dall'essere conclusa. E che, al contrario, terrà ancora banco sulla scena nazionale. Sulla questione, è bene però ribadire un concetto. Premesso che il ritorno alla vita civile non può essere negato a chi, dopo aver sbagliato, ha pagato il suo debito con la giustizia, voglio dire che non verranno concessi, né in questo né in altri casi che mai dovessero proporsi, percorsi facilitati o deviazioni di percorso. Le regole, l'osservanza dei principi, guideranno sempre la condotta dell'atletica italiana. ■

di Giorgio Cimbrico

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Scintille a Praga

Agli Europei Indoor tre medaglie azzurre (Trost, Chesani, Del Buono) nella rassegna che spinge in scena la nouvelle vague del vecchio continente. La Francia festeggia un alato Lavillenie e i Tre Moschettieri degli ostacoli



Luci d'inverno a Praga, accese dalla nouvelle vague europea: per parte azzurra ne fanno parte una lunga ragazza dal viso accattivante e il cui nome in tedesco significa consolazione (Trost) e una delicata e grintosissima statua – Federica Del Buono – nata e cresciuta nell'alveo di un'abitudine alla fatica e al confronto che accomunava chi l'ha messa al mondo. Tris completato da Silvani Chesani che rileva i gradi di numero 1 da Marco Fassinotti, infortunato capolista continentale, e va molto vicino al colpo grosso diventando l'italiano più in alto nell'alto – il gioco di parole non è

granché... – in eventi di respiro assoluto o comunque molto profondo.

Un'Italia d'argento nella sfida all'asticella, su un piano di assoluta parità con chi porta a casa il titolo – Alessia fregata in quel barrage che la ripropone contro una vecchia amica-nemica, Maria Kuchina, caucasica del Kabardino; Silvano costretto a dividere il secondo posto con il greco Mastoras, stessa misura, 2,31, del russo Tsyplakov -, un'Italia di bronzo nei 1500 scanditi del progresso continuo di Federica, quinta a Zurigo al battesimo importante, terza nell'Arena O2 offrendo la migliore delle sue doti, quella che difficilmente può essere insegnata: la capacità di leggere gara e avversarie, di trovare la posizione giusta, per difenderla, per migliorarla. Michael Tumi manca il poker per un soffio: sarebbe stata la quarta medaglia per la spedizione azzurra e per il Triveneto che cala carte decisive con Friuli (Alessia), Veneto (Federica) e Trentino (Silvano da lì viene, anche se qualcuno, per radicamento tecnico, lo stima modenese).

A Londra 2012 la Gran Bretagna aveva spedito sulla scena Jessica Ennis, multiplo gioiello delle Midlands (Sheffield) con papà giamaicano. Con Jessica vicina al rientro dopo maternità, il palcoscenico oggi è occupato da Katarina Johnson-Thompson, 22 anni da Liverpool, accomunata all'illustre collega da un genitore che arriva dalle Bahamas. Kjt, come da acronimo, ama i numeri tondi (5000, all'inezia di 13 punti dal record mondiale della bellona ucraina Natalia Dobrynska) e offre numeri d'alta scuola nei salti: con 1,95 e 6,89 avrebbe trovato posto sull'uno e sull'altro podio, smentendo ancora una vota coloro che pensano ai multipli come ad adepti della mediocrità. Che i britannici stiano da tempo lavorando bene è scritto nei risultati, nel dominio esercitato l'estate scorsa al Letzigrund, nella capacità di "allevare" talenti: a Praga la tatuata e giovanissima ostacolista Lucy Hatton (tre progressi, sino al 7"90 che le ha dato l'argento alle spalle della bielorusa Alina Talay) e la graziosa quattro-



Silvano Chesani
e Alessia Trost

Il podio dei 1500
con Federica Del Buono



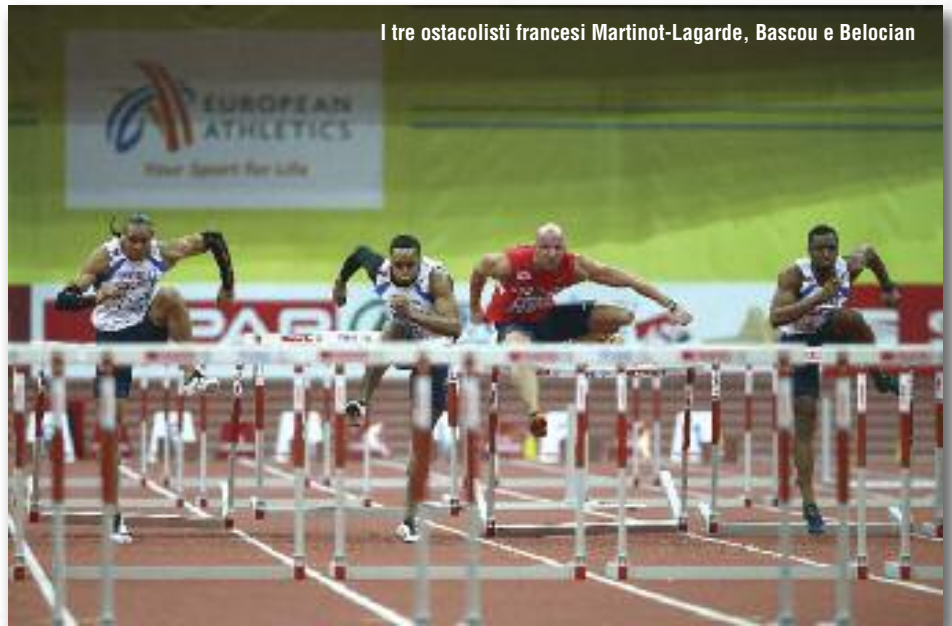
Dafne Schippers

centista gallese Seren Bundy Davies con il suo assetto di corsa antico e coraggioso. Appena più anziano, 25 anni ancora da compiere, Richard Kilty, il Fulmine di Stockton, capace di unire la corona mondiale a quella europea nello sprint brevissimo. Kilty è un buon esempio di come funzionino là le cose: era uscito dal programma di aiuto della BA, non si è arreso, ha messo mano al portafoglio pagandosi l'assistenza tecnica ed è tornato di forza.

Più alta e statuaria di Kilty, è Dafne Schippers, nativa di Utrecht come Marco Van Basten detto il Cigno. L'olandese è una ninfa XXLarge che, come

modella, sarebbe piaciuta a Michelangelo: spalle e braccia sembrano tratte da qualche meraviglia in marmo del vecchio maestro che amava le strutture ben muscolate. Partenza così così, progressione dinamica e vittoria in 7"05 su un campo di avversarie molto difficili. Pechino potrebbe narrare una storia simile a quella di Londra '48, l'estate felice di una campionessa orange, giudicata la più grande del XX secolo.

La Francia ha spedito in orbita Renaud Lavillenie e ha riproposto un feuilleton sempre gradito, molto utile ai titolisti dei giornali: i Tre Moschettieri. Il primatista mondiale assoluto ha sbrigato rapidamente (sul 5,75 è scontato appiccicare l'aggettivo "mostruoso"), ha portato il mondiale stagionale a 6,04 e i tre as-



I tre ostacolisti francesi Martinot-Lagarde, Bascou e Belocian

XXXIII CAMPIONATI EUROPEI INDOOR PRAGA, 5-8 MARZO 2015

I RISULTATI - UOMINI

60M (8): **1.** Kilty (*gbr*) 6.51, **2.** Blum (*ger*) 6.58, **3.** Reus (*ger*) 6.60, **4.** Tumi (*ita*) 6.61 (2. in 3sf con 6.62, 2. in 5b con 6.63), **5.** Mancini (*svi*) 6.62 (6.60 in sf), **6.** Jakubczyk (*ger*) 6.62 (6.59 in sf), **7.** Biron (*fra*) 6.72 (6.61 in sf), Ujah (*gbr*) squalificato (6.57 in batt. e in sf).

Gli altri italiani: Cerutti 6. in 1sf con 6.67, 5. in 1b con 6.69; Obou 4. in 2sf con 6.68, 4. in 4b con 6.69.

400M (7): **1.** Maslák (*cze*) 45.33, **2.** D. Borlée (*bel*) 46.25, **3.** Omelko (*pol*) 46.26, **4.** Krawczuk (*pol*) 46.31, **5.** Hutsol (*ukr*) 46.73, **6.** Galvan (*ita*) 46.87 (2. in 1sf con 46.82, 2. in 5b con 47.31).

800M (8): **1.** Lewandowski (*pol*) 1:46.67, **2.** English (*irl*) 1:47.20, **3.** Kupers (*ola*) 1:47.25, **4.** Almgren (*sve*) 1:47.78 (1:47.24 in sf), **5.** Schembera (*ger*) 1:47.83, **6.** Learmonth (*gbr*) 1:47.84.

1500M (8): **1.** Holuša (*cze*) 3:37.68, **2.** Tanui Özbilen (*tur*) 3:37.74, **3.** O'Hare (*gbr*) 3:38.96, **4.** Tesfaye (*ger*) 3:39.08, **5.** Grice (*gbr*) 3:39.43, **6.** Ingebrigtsen (*nor*) 3:39.70, **7.** Travers (*irl*) 3:41.50 (3:41.37 in batt.), **8.** Smirnov (*rus*) 3:41.88.

Gli italiani: Capistrano M. Bussotti Neves Junior 3. in 2b con 3:42.82.

3000M (7): **1.** Kaya (*tur*) 7:38.42, **2.** Emanuel (*gbr*) 7:44.48, **3.** Ingebrigtsen (*nor*) 7:45.54, **4.** España (*spa*) 7:47.12, **5.** Ringer (*ger*) 7:48.44, **6.** Mechaal (*spa*) 7:49.59 (7:46.92 in batt.), **7.** Parszczyński (*pol*) 7:50.11, **8.** Orth (*ger*) 7:51.02.

60M OST. (6): **1.** P. Martinot-Lagarde (*fra*) 7.49 (7.46 in sf), **2.** Bascou (*fra*) 7.50, **3.** Belocian (*fra*) 7.52, **4.** Balnuweit (*ger*) 7.59, **5.** Clarke (*gbr*) 7.63, **6.** Douvalidis (*gre*) 7.64 (7.62 in sf), **7.** Baji (*ung*) 7.65, **8.** Svoboda (*cze*) 7.67 (7.61 in sf).

Gli italiani: Fofana 5. in 4b con 7.75.

ALTO (8): **1.** Tsyplakov (*rus*) 2.31, **2.** Chesani (*ita*) e Mástoras (*gre*) 2.31 (Chesani 4. in qualificazione con 2.28), **4.** Shustov (*rus*) 2.28, **5.** Bába (*cze*) 2.28, **6.** Protsenko (*ukr*) 2.28, **7.** GM. Tamperi (*ita*) 2.24 (in qualificazione 5. con 2.28).

Gli altri italiani: Lemmi 16. in qualificazione con 2.19.

ASTA (7): **1.** R. Lavillenie (*fra*) 6.04, **2.** Gripich (*rus*) 5.85, **3.** Lisek (*pol*) 5.85, **4.** Sobera (*pol*) 5.80, **5.** Filippidis (*gre*) 5.75, **6.** V. Lavillenie (*fra*) 5.65, **7.** Kudlicka (*cze*) e Ivakin (*rus*) 5.65.

LUNGO (6): **1.** Tornéus (*sve*) 8.30, **2.** Juška (*cze*) 8.10, **3.** Otterling (*sve*) 8.06, **4.** Tsátoumas (*gre*) 7.98, **5.** Okutu (*spa*) 7.93, **6.** Shalin (*rus*) 7.80 (7.94 in qual.), **7.** Camara (*ger*) 7.70 (7.79 in qual.), **8.** Kask (*est*) 7.24 (7.82 in qual.).

TRIPLO (7): **1.** Évora (*por*) 17.21, **2.** Torrijos (*spa*) 17.04, **3.** Oprea (*rom*) 16.91, **4.** Fyodorov (*rus*) 16.88, **5.** Tsonov (*bul*) 16.75, **6.** Sorokin (*rus*) 16.65 (16.76 in qual.), **7.** Platnitski (*blr*) 16.43 (16.44 in qual.), **8.** Dimitrov (*bul*) 16.36 (16.38 in qual.).

Gli italiani: Schembri 13. in qualificazione con 16.08.

PESO (6): **1.** Storl (*ger*) 21.23, **2.** Kolašinac (*srb*) 20.90, **3.** Prášil (*cze*) 20.66, **4.** Vivas (*spa*) 20.59, **5.** Bertemes (*lux*) 20.48 (20.56 in qual.), **6.** Bukowiecki (*pol*) 20.46, **7.** Žunić (*cro*) 20.28 (20.67 in qual.), **8.** Dahm (*ger*) 19.58 (19.97 in qual.).

Gli italiani: Secci 25. in qualificazione con 18.53.

EPTATHLON (8): **1.** Shkurenov (*rus*) 6.353p (6.98 7.78 13.89 2.10 5.30 2:44.84), **2.** Abele (*ger*) 6.279p (6.93 7.56 15.54 1.92 7.67 4.90 2:35.64), **3.** Sintnicolaas (*ola*) 6.185p (6.98 7.51 14.03 1.98 7.98 5.20 2:39.00), **4.** Querin (*fra*) 6.115p (7.12 7.41 13.81 2.01 7.98 5.00 2:34.54), **5.** Helcelet (*cze*) 6.031p (7.03 7.38 14.43 2.01 7.95 4.90 2:45.66), **6.** Auzeil (*fra*) 6.011p (8 7.08 14.90 2.01 8.10 5.20 2:46.93), **7.** Ureña (*spa*) 5.941p (6.96 6.88 13.46 2.04 7.81 4.80 2:42.61), **8.** Olson (*sve*) 5.869p (7.03 7.11 13.40 1.98 8.19 5.00 2:43.51).

4x400M (8): **1.** Belgio (J. Watrin, D. Borlée, J. Borlée, K. Borlée) 3:02.87, **2.** Polonia (K. Zalewski, R. Omelko, Ł. Krawczuk, J. Krzewina) 3:02.97, **3.** Repubblica Ceca (D. Němeček, P. Šorm, J. Tesař, P. Maslák) 3:04.09, **4.** Russia (A. Kenig, P. Savin, N. Vesnin, L. Mosin) 3:08.00, **5.** Gran Bretagna (C. Williams, J. Bowie, J. Dunn, R. Yousif) 3:08.56, **6.** Irlanda (D. Kervick, T. Crowe, H. Purcell, B. Arrey) 3:10.61.



Katarina Johnson-Thompson

salti a 6,17, specie il secondo, nulla hanno avuto di accademico o di omaggio concesso al pubblico, come certi piccoli brani di maniera con cui i grandi pianisti chiudono i loro recital di fronte alla frenetica richiesta di bis. Pascal D'Artagnan, Dimitri Athos, Wilhem Aramis tradotti in Martinot-Lagarde, Bascou e Belocian, regalano una tiercé accanto alla vitalità e alla forza di un settore uscito con le ossa piuttosto rotte ad agosto, oggi in grado di imporsi come prima euroforza, per di più con un ragazzino (Belocian) destinato a scendere sotto i 13" anche sulle barriere da un metro e sei.

Colpita da violenta procella che ha decapitato la federazione, la Russia ha finito per raccogliere come probabil-

XXXIII CAMPIONATI EUROPEI INDOOR PRAGA, 5-8 MARZO 2015

I RISULTATI - DONNE

60M (8): **1.** Schippers (*ola*) 7.05, **2.** Asher-Smith (*gbr*) 7.08, **3.** Sailer (*ger*) 7.09 (7.08 in sf), **4.** Okparaebo (*nor*) 7.10, **5.** Kambundji (*svi*) 7.11, **6.** Povh (*ukr*) 7.11, **7.** Samuel (*ola*) 7.19, **8.** Swoboda (*pol*) 7.20.

Le italiane: Alloh 3. in 3sf con 7.24, 4. in 4b con 7.31.

400M (7): **1.** Pyhyda (*ukr*) 51.96, **2.** Terrero (*spa*) 52.63, **3.** Bundy-Davies (*gbr*) 52.64, **4.** Putalová (*svk*) 52.84, **5.** Gayot (*fra*) 53.11 (52.53 in sf), **6.** Rosolová (*cze*) 53.20 (52.48 in sf).

Le italiane: Vitale 5. in 2b con 54.31; Chigbolu 5. in 4b con 54.17; Bazzoni 4. in 5b con 53.85.

800M (8): **1.** Büchel (*svi*) 2:01.95 (2:01.92 in sf), **2.** Poistogova (*rus*) 2:01.99 (2:01.44 in batt.), **3.** Lupu (*ukr*) 2:02.25 (2:02.18 in batt.), **4.** Józwiak (*pol*) 2:02.45 (2:02.31 in sf), **5.** Hinriksdóttir (*isl*) 2:02.74 (2:01.56 in batt.).

1500M (8): **1.** Hassan (*ola*) 4:09.04, **2.** Cichocka (*pol*) 4:10.53, **3.** Del Buono (*ita*) 4:11.61, **4.** Broniatowska (*pol*) 4:12.71, **5.** Krause (*ger*) 4:15.40, **6.** Clarke (*gbr*) 4:16.49, **7.** Mezuliániková (*cze*) 4:16.93, **8.** Pliš (*pol*) 4:16.96.

3000M (7): **1.** Korobkina (*rus*) 8:47.62, **2.** Kudzelich (*blr*) 8:48.02, **3.** Koster (*ola*) 8:51.64, **4.** Muir (*gbr*) 8:52.44, **5.** Eriksson (*fin*) 8:54.06, **6.** Ennaoui (*pol*) 8:56.77, **7.** Viola (*ita*) 8:59.04 (8. in 1b con 9:03.00), **8.** Mišmaš (*slo*) 8:59.51 (8:57.96 in batt.).

60M OST. (6): **1.** Talay (*blr*) 7.85, **2.** Hatton (*gbr*) 7.90, **3.** Solomon (*gbr*) 7.93, **4.** Roleder (*ger*) 7.93, **5.** Pedersen (*nor*) 7.96 (7.95 in sf), **6.** Neziri (*fin*) 7.97, **7.** Ivančević (*cro*) 8.02 (7.97 in sf), **8.** Plotitsyna (*ukr*) 8.10 (8.02 in sf).

Le italiane: G. Pennella 6. in 1sf con 8.08, 4. in 4b con 8.09.

ALTO (7): **1.** Kuchina (*rus*) 1.97, **2.** Trost (*ita*) 1.97 (in qualificazione 2. con 1.94), **3.** Ličwinko (*pol*) 1.94, **4.** Pašlytė (*lit*) 1.94, **5.** Beitia (*spa*) 1.94, **6.** Kasprzycka (*pol*) 1.94, **7.** Veneva-Mateeva (*bul*) 1.90 (1.94 in qual.), **8.** Hrubá (*cze*) e Szabó (*ung*) 1.85 (Hrubá e Szabó 1.91 in qual.).

ASTA (8): **1.** Sidorova (*rus*) 4.80, **2.** Stefanídi (*gre*) 4.75, **3.** Bengtsson (*sve*) 4.70, **4.** Zhuk-Krasnova (*rus*) 4.60, **5.** Fiack

(*fra*) 4.50 (4.60 in qual.), **5.** Kiriakopoulou (*gre*) 4.50 (4.60 in qual.).

LUNGO (7): **1.** Španović (*srb*) 6.98, **2.** Taroum Moguenara (*ger*) 6.83, **3.** Marincu (*rom*) 6.79, **4.** Rotaru (*rom*) 6.74, **5.** Lesueur (*fra*) 6.73, **6.** Bauschke (*ger*) 6.59, **7.** Melis Mey (*tur*) 6.57, **8.** Grabuste (*lat*) 6.54 (6.57 in qual.).

Le italiane: Strati 17. in qualificazione con 6.22.

TRIPLIO (8): **1.** Koneva (*rus*) 14.69, **2.** Petrova (*bul*) 14.52, **3.** Knyazyeva (*isr*) 14.49, **4.** Gierisch (*ger*) 14.46, **5.** Mamona (*por*) 14.32, **6.** Bujin (*rom*) 13.91 (14.02 in qual.), **7.** Viatkina (*blr*) 13.69 (14.21 in qual.), **8.** Mäkelä (*fin*) 13.66 (14.04 in qual.).

Le italiane: Derkach 21. in qualificazione con 13.40.

PESO (7): **1.** Márton (*ung*) 19.23, **2.** Leantsiuk (*blr*) 18.60, **3.** Mavrodieva (*bul*) 17.83, **4.** Abrahamchuk (*blr*) 17.63 (17.80 in qual.), **5.** Guba (*pol*) 17.47 (17.73 in qual.), **6.** Hinrichs (*ger*) 17.35, **7.** Podolskaya (*rus*) 16.81 (16.84 in qual.), **8.** Ruiz (*spa*) 16.07 (17.44 in qual.).

Le italiane: Rosa 9. in qualificazione con 16.75.

PENTATHLON (6): **1.** Johnson-Thompson (*gbr*) 5.000p (8.18 1.95 12.32 6.89 2:12.78), **2.** Thiam (*bel*) 4.696p (8.42 1.89 14.80 6.33 2:24.23), **3.** Klučinová (*cze*) 4.687p (8.53 1.86 15.07 6.15 2:17.26), **4.** Maksimava (*blr*) 4.628p (8.76 1.89 14.96 5.85 2:13.67), **5.** Nana Djimou (*fra*) 4.591p (8.25 1.80 15.05 6.13 2:22.78), **6.** Zsivoczky-Farkas (*ung*) 4.564p (8.45 1.77 14.20 6.10 2:13.91), **7.** Fyodorova (*ukr*) 4.563p (8.49 1.77 15.09 6.22 2:20.38), **8.** Vetter (*ola*) 4.548p (8.33 1.77 14.80 6.29 2:24.48).

4x400M (8): **1.** Francia (F. Guei, E.M. Diarra, A. Raharolahy, M. Gayot) 3:31.61, **2.** Gran Bretagna (K. Massey, S. Bundy-Davies, L. Maddox, K. Mcaslan) 3:31.79, **3.** Polonia (J. Linkiewicz, M. Hołub, M. Szczęsna, J. Świąty) 3:31.90, **4.** Repubblica Ceca (D. Rosolová, H. Jiranová, Z. Seidlová, Z. Hejnová) 3:32.08, **5.** Ucraina (N. Pyhyda, N. Lupu, A. Lohvynenko, Y. Olishvska) 3:32.39, **6.** Russia (K. Triputen, Y. Renzhina, O. Tovarnova, Y. Glotova) 3:32.53.

mente non sperava, finendo in cima alla tabella delle medaglie. Non troppo sottolineato uno dei picchi degli Euroindoor, l'8,30 dello svedese Michael Torneus: una misura che, sotto un tetto, raggiunse Bob Beamon nella sua annata magica, il '68, e che fu toccata da Andrew Howe in una stagione tempestata di molte stelle, il suo indimenticabile 2007.

Ricordi e commozione, la stessa provata vedendo l'azione faticata, ancora efficace, di Nelson Evora, uno che non si è arreso anche dopo esser stato colpito più volte dai fulmini della sorte. Daniele Greco ne avrà tratto una utile lezione.



Richard Kilty



Renaud Lavillenie

IL MEDAGLIERE

				Tot.
1 Russia	6	2	-	8
2 Francia	3	1	1	5
3 Gran Bretagna	2	4	3	9
4 Rep. Ceca	2	1	3	6
5 Olanda	2	-	3	5
6 Germania	1	3	2	6
7 Polonia	1	2	4	7
8 Belgio	1	2	-	3
Bielorussia	1	2	-	3
10 Serbia	1	1	-	2
Turchia	1	1	-	2
12 Svezia	1	-	2	3
13 Ucraina	1	-	1	2
14 Ungheria	1	-	-	1
Portogallo	1	-	-	1
Svizzera	1	-	-	1
17 Italia	-	2	1	3
18 Spagna	-	2	-	2
Grecia	-	2	-	2
20 Bulgaria	-	1	1	2
21 Irlanda	-	1	-	1
22 Romania	-	-	2	2
23 Israele	-	-	1	1
Norvegia	-	-	1	1

di Gaia Piccardi

foto Giancarlo Colombo/FIDAL



Trost Gambalunga “L’argento è solo un inizio”

Praga magica per le saltatrici azzurre, da Sara Simeoni ad Alessia. Una medaglia come regalo di compleanno, pensando a Pechino e a Rio

Praga, o cara. Come sono dolci i salti delle nostre ragazze gambalunga quando l'asticella è messa a cavallo della Moldava, un ritto a Mala Strana e l'altro in centro. Tra il 2.01 con cui Sara Simeoni batte la tedesca Rosemarie Ackermann mettendosi al collo la medaglia d'oro e l'1.97 che ad Alessia Trost vale l'argento dopo il jump off con la russa Maria Kuchina passano quasi trentasette anni, molta acqua sotto il Ponte Carlo ma le stesse, identiche e bellissime, emozioni. Da Europeo (all'aperto) a Europeo (indoor), dal 1978 al 2015, da Sara ad Alessia, è l'altezza la cifra stilistica che lasciamo marchiata a fuoco sulla guancia del continente, insieme al fascino semplice e pulito della nostra Trostova nata per saltare, ideale prolungamento, con il suo metro e 88 centimetri, del metro e 78 cm di Nostra Signora dell'alto.

Se Alessia sia la versione 2.0 di Sara, reincarnazione nel nuovo Millennio della creatura che dominò i cieli nei ruggeri Settanta e Ottanta, lo scopriremo solo vivendo. La prima medaglia della sua vita adulta, però, strappata alla concorrenza sotto le volte della O2 Arena in un pomeriggio di classe e passione, ci dice che il 2014 è stato un anno di transizione immolato agli infortuni e niente più, che il 2015 (con il Mondiale di Pechino) sarà una lunga rincorsa verso il Brasile e quell'Olimpiade, Rio 2016, che a 23 anni (quanti ne

avrà ai Giochi) potrebbe incoronare l'erede, quarant'anni dopo l'argento della Simeoni a Montreal '76, bissato a Los Angeles '84.

Le promesse che ci aveva fatto da bambina cominciano ad essere mantenute. L'oro ai Mondiali allievi, l'argento ai Giochi giovanili, l'oro iridato juniores e quello europeo under 23 non erano parole sussurrate al vento. Alessia ha accumulato meriti ed è passata all'incasso alla periferia di Praga, dove anche Silvano Chesani ha lasciato il segno, in un Europeo di livello più che accettabile ma senza le divine Vlasic e Chicherova, e dunque – a maggior ragione – da saccheggiare. Leggera di consapevolezza e umore, trasportando con eleganza coda di cavallo, orecchini e braccialetto portafortuna del fidanzato Alberto oltre l'asticella, Alessia ha tagliato la sua personalissima linea d'ombra mentre la concorrenza si sbriciolava alle sue spalle, soprattutto quella Kamila Licwinko prima con 2.02 nelle liste stagionali indoor. Alla fine, sull'orlo del precipizio dell'inedito spareggio (a Sopot 2014 erano stati assegnati due ori, che rabbia), poiché nulla succede per caso Trost si è ritrovata accanto la rivale di sempre, Maria Kuchina, coetanea fredda come le montagne del Caucaso settentrionale da cui proviene, sua compagna d'avventura in ogni campionato internazionale





dalla categoria allieve in poi. Alessia, che la conosce bene, non si è stupita quando Maria (che a Sopot era stata criticatissima per aver accettato di spartire la vittoria con la Licwinko), nel suo inglese basico l'ha guardata negli occhi e ha sibillato due parole: "I jump". lo salto.

"Salto anch'io, mica resto a guardare!" ha detto Alessia ai giudici cercando dentro di sé, nel momento in cui era certa del podio, le energie nervose da buttare oltre la siepe con l'ultimo sforzo. Lo spareggio ha riproposto, andando all'indietro, le misure della progressione di gara. Quando l'asticella è tornata a 1.97, quando Trost l'ha abbattuta tradendo la stanchezza di un pomeriggio comunque felice, Kuchina ha avuto il vantaggio di saltare per seconda, con in tasca il vantaggio psicologico dell'errore dell'azzurra. Ha infilato i capelli nella spallina della canottiera e, oplà, si è presa l'Europeo e l'oro.

Sinceramente emozionata, ridendo di euforia e sollievo, Alessia è scesa nella zona mista raccontarci la gioia per un argento meritato, ipoteca di tutto quello che verrà. "Un punto d'arrivo? Macché, un punto di partenza semmai. Sull'ultimo salto mi era calata la tensione ma questo Europeo è stato la dimostrazione che il lavoro paga: lo dedico al mio allenatore, Gianfranco Chessa, che mi sopporta anche quando arrivo al campo arrabbiata".



Si è fatta il regalo di compleanno (22 compiuti l'8 marzo, il giorno dopo la gara e la domenica della festa della donna: "Un brindisi e via") e insieme a "Giamburrasca" Federica Del Buono (bronzo nei 1500) ha salvato la nostra spedizione

zeppa di infortunati nel quartiere dei sogni, dove l'insostenibile leggerezza dell'essere italiana, da Sara ad Alessia, sul materassone dell'alto, dopo un volo a planare, atterra sempre con un sorriso grande così.



di Guido Alessandrini

Foto: Giancarlo Colombo/FIDAL

Chesani su e giù

Un talismano d'argento

Il destino mescola le carte e così dopo l'euroargento a Praga, Silvano è stato operato a un tendine. Ma l'ottimismo ha la meglio per puntare sui Giochi di Rio





Dunque uno splendido argento. E a seguire tutti i progetti - comprensibili, anzi doverosi - verso il Mondiale pechinese della prossima estate. Poi la botta contro un muro, quasi si fosse materializzata anche per lui una sorta di "legge di Arturo" (fra poco spieghiamo). Ovvero: il quasi immediato intervento a un tendine e la notizia che non troveremo sulle pedane dell'alto Chesani Silvano da Trento per l'intero 2015. Arturo è un illustre tedesco di quale annetto fa chesi chiamava Schopenhauer e di professione faceva il filosofo, però prolifico di riflessioni comprensibili da chiunque. In una, suggeriva questo. "Il destino mescola le carte e noi giochiamo". Fato, Destino o Caso, resta ancora difficile orientarsi però a Chesani è andata precisamente così. Prima un bell'asso, poi il mazzo intero che scivola sul pavimento. Raccontiamo e riepiloghiamo questo suo inverno, transitando da un Silvano-uno (post argento) fino al Silvano-due (dopo l'intervento chirurgico).

Prima parte. I pochi fotogrammi mostrati dalla tivù praghese non aiutano a capire come è nato l'argento di Chesani. Probabilmente l'alto garba poco ai registi dell'atletica indoor in tivù, a cui evidentemente non piace il racconto di una gara di salto. Quindi di Silvano nostro rimane nella retina poco o nulla: qualche rincorsa e un paio di stacchi ripresi da una telecamera che pareva buttata in pista a casaccio. Lì sembra che lui ciabatti stancamente verso l'asticella. Non è vero. E non si può nemmeno pensare che un secondo posto - con 2,31 - nasca così, cioè da un discreto salto che raddrizza una stagione rovinata da un infortunio.

Infatti dietro c'è un universo complicato che lui ha smontato e ricostruito, inventando percorsi alternativi ed esperienze parallele per arrampicarsi fino a una medaglia che - nell'alto maschile azzurro - non vedevamo dal bronzo di Di Giorgio all'Euroindoor del 1983. Una vita fa. Anche per Chesani l'alto è una sorta di seconda vita, iniziata a Modena. Cioè lasciando Trento sei anni fa, lui che ne ha 26 («sono un montanaro di lago: casa mia è a Bosettino, a un passo da Caldonazzo») e l'hockey su ghiaccio per scendere in Emilia e fidarsi di Giuliano Corradi, nella tana di saltatori che hanno detto parecchio in pedana. In realtà Silvano pattinava («prima difensore, poi ala: ero leggero ma velocissimo, così evitavo le botte») ma tirava anche a canestro, giocava a volley e a tennis.

Anche all'interno della seconda vita, quella di saltatore, i capitoli si sovrappongono e poi si dividono. Primo problema, proprio mentre il volo verso misure importanti è in pieno corso: guai al tendine del piede destro. I dolori cominciano nel 2011 ed è tutto emergenze e rattoppi: «Finché si salta, si cerca di andare avanti». Infatti il giovanotto va avanti più che dignitosamente, almeno fino al 2,33 che è primato italiano al coperto. È il 17 febbraio 2013. Sembra l'inizio e infatti lo è, però in senso negativo. La stagione va così così (primo escluso dalla finale mondiale di Mosca) e alla prima gara del 2014 c'è lo sprofondo: «Mozart non mi ha portato fortuna: nel debutto a Salisburgo mi è saltato un polpaccio, sempre quello della gamba destra. Strappo di tre centimetri. Addio stagione».



La ricostruzione è cominciata lì. Curiosità: se stacca con il sinistro, perchè i guai sono sul destro? «Su quella caviglia gli angoli e le tensioni sono maggiori e peggiori». Seconda curiosità: come si risolve una questione da sempre delicata come i dolori ai tendini? «È lì che, con Corradi, abbiamo cercato e inventato soluzioni. Ad esempio una stuoia che deriva da quelle della ginnastica ma anche plinti speciali per limitare certi sovraccarichi. Ce la siamo presa comoda, ma in otto mesi abbiamo risolto molto. In più: ho lavorato sul piano psicologico con il progetto Mind Room, il gruppo che a Maranello segue i piloti giovani della Ferrari. Infine c'è l'aspetto tecnico fisico. Della mia forza non mi lamento, ma il gesto del mio salto si sta evolvendo».

Già, c'è quel dettaglio, quello che sembra così stravagante, della rincorsa allungata di un passo proprio nella gara dell'argento europeo... «L'idea è nata nell'ultimo allenamento, prima di partire per Praga. Nove appoggi anziché otto, ma nel medesimo spazio. È successo così, quasi naturalmente: tutto più

fluidamente veloce, con le "rullate" che davano l'impressione, appunto, che ciabattassi mentre invece un leggerissimo anzicipo nell'appoggio del tallone migliora la reazione del piede. Anche perchè resta da affrontare lo stacco e la mia ossessione del passaggio dell'asticella. Lì sopra sembro un po' un bastone, ed effettivamente Tamperi e Antonietta Di Martino, rispetto a me, quasi si spezzano in due. Devo semplicemente riuscire a decollare in verticale anziché andare "in tuffo"».

Al termine della prima parte c'era, in quei giorni, questa considerazione programmatica: «Se riesco a mettere a punto quest'ultima rivoluzione mi assesto ai 2,31 che quasi certamente portano alla finale dei Mondiali di agosto a Pechino, e forse anche arrivo ai 2,35 che possono dare una medaglia dietro alle astronavi Barshim e Bondarenko».

Seconda parte. Ai primi di marzo, prima di ricominciare la preparazione verso la Cina, Chesani si è fatto dare un'occhiata ai tendini, una sorta di tagliando, per stare tranquillo. Dolori non ce n'erano, problemi nemmeno. Invece il chirur-

go (Benazzo, a Pavia) ha trovato una lesione di un centimetro e mezzo sul tendine d'Achille. Sempre quello, il destro. E anche la causa: uno sperone osseo. «Tra le due opzioni, cioè curarmi però rischiando la rottura chissà quando oppure intervenire, ho scelto la seconda. Ho preferito sacrificare un

Mondiale rispetto alla carriera, cioè i Giochi di Rio. Il 16 marzo sono stato operato. Certo, passare dalla gioia all'ospedale e alla prospettiva di parecchi mesi di stop è stata una faccenda sgradevole, però sono già riuscito a riprendermi perfettamente dall'infortunio del 2013. Resto ottimista».



di Andrea Buongiovanni

Foto: Giancarlo Colombo/FIDAL

Del Buono un eurobronzo per chi non è più una promessa

Federica prosegue nelle prove di maturità. Il titolo continentale under 23 e Pechino gli obiettivi della piccola-grande realtà del mezzofondo azzurro



La medaglia della consacrazione. A vent'anni da poco compiuti. Il bronzo di Federica Del Buono nei 1500 degli Europei indoor di Praga conferma che il talento della vicentina è certo e che quando c'è, non si deve aver paura a farlo uscire dal bozzolo, a tirarlo fuori dalla bambagia, a buttarlo nella mischia e a metterlo in gioco. Federica sta bruciando le tappe, ma senza forzare i tempi. Tutto le viene naturale, frutto della rara intraprendenza e della grande maturità con la quale interpreta ogni competizione. La sua escalation, in un anno o poco più, è stata tanto clamorosa quanto figlia di un processo control-



lato. Al punto che i margini di ulteriore crescita sono in qualche modo sconosciuti. Quel che è sicuro è che ci sono. E per l'atletica italiana, affamata di rinnovamento e a caccia di nuovi personaggi, non può che essere un'ottima notizia.

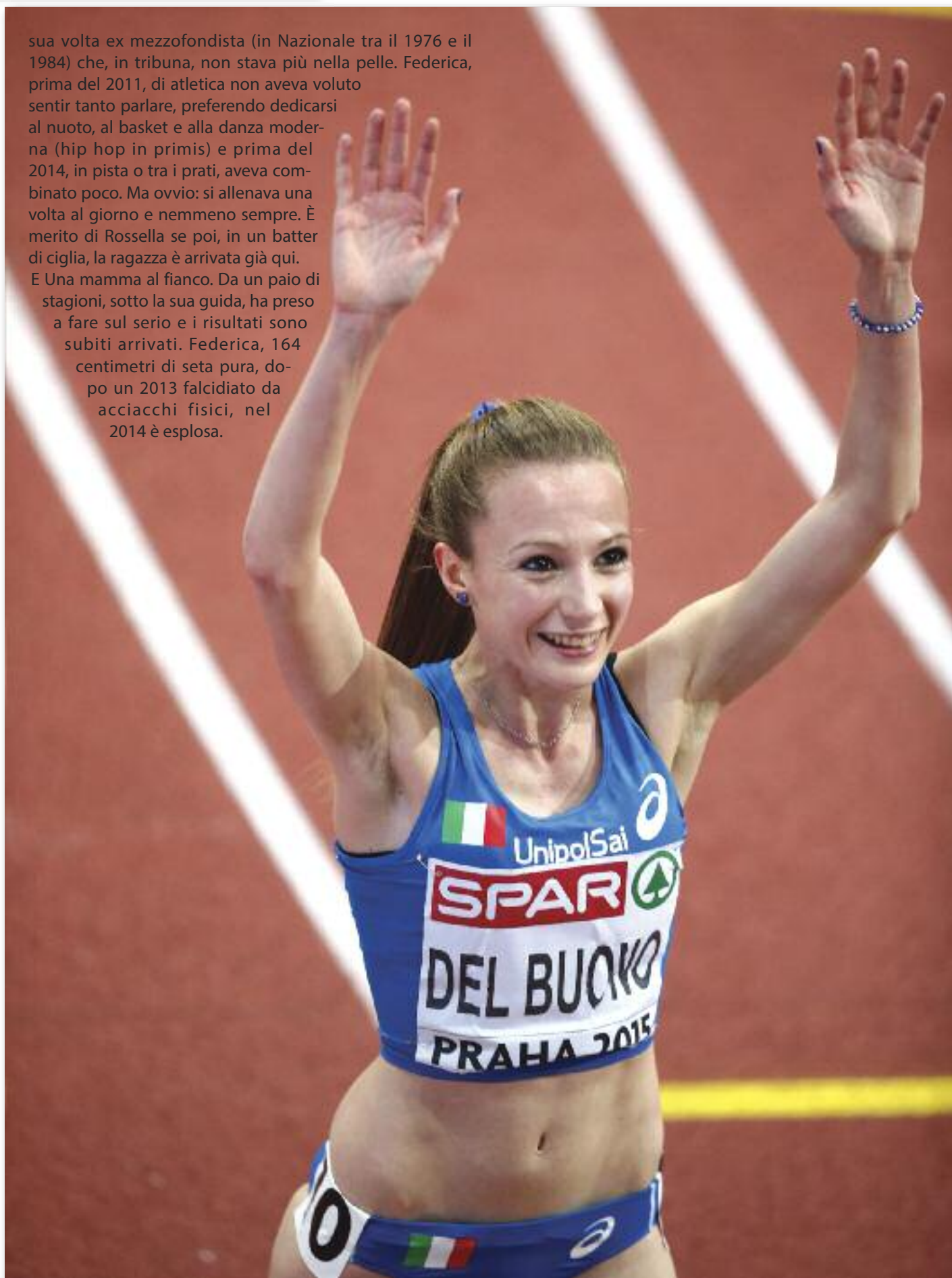
Intanto Praga, come un punto di partenza, come una pietra miliare. Da mettere in successione all'altrettanto prestigioso quinto posto degli Europei all'aperto di Zurigo dell'agosto scorso. La portacolore della Forestale, alla O2 Arena ha realizzato un piccolo-grande capolavoro. Perché la vigilia è stata difficile e perché in gara, di contro, si è gestita da consumata campionessa. Miss Del Buono, due settimane prima dell'appuntamento continentale, era uscita dagli Assoluti al coperto di Padova sconfitta a sorpresa da Giulia Viola in un per lei inedito 3000 e, quel che è peggio, con uno stiramento al flessore dell'alluce del piede destro con edema osseo che l'ha costretta a una decina di giorni di stop pressoché completo. Non bastasse, forse a causa degli antinfiammatori che ha assunto per superare l'infortunio, è stata vittima di una reazione allergica che, oltre a un eritema, le ha causato problemi di respirazione e di tachicardia. Solo arrivando a Praga, tre giorni prima della finale diretta (con undici iscritte, la batteria è stata cancellata), ha ripreso a corricchiare. Ma, al via, le incognite sulla sua reale condizione non mancavano.

Allo sparo l'olandese d'Etiopia Sifan Hassan, già oro all'aperto, si invola. È la grande favorita e ci mette un attimo a ribadirlo. Alle altre, già dopo pochi secondi, non resta che lottare per il secondo posto. È Federica, con coraggio, a mettersi

in testa al gruppo dopo un 800 a velocità blanda, è lei a far selezione: mette le avversarie in fila e al suo cambio di ritmo, alla sua progressione, resistono solo le polacche Cichocka e Broniatowska. Sono in tre per due medaglie. L'ultima, però, cede e dietro a Hassan, che addirittura perde parte dell'enorme vantaggio, nell'ultimo 200, è sfida a due. Ha la meglio la polacca, ma l'azzurra - che del colore, oltre alla maglia, ha gli orecchini e le unghie smaltate - può celebrare. Sulle orme di "zie" celebri come Agnese Possamai e Gabriella Dorio, che nella stessa rassegna e nella stessa specialità, conquistarono l'oro a Grenoble 1981 e a Milano 1982, nonché sulle tracce di papà Gianni che, a Sofia 1971, fu di bronzo. Esattamente come lei. Nell'occasione il suo 4'11"61 conta poco.

Una nonna veggente. "Ero in condizioni precarie - ha ribadito a caldo, dopo l'arrivo - ma sono un'agonista, la gara mi trasforma. Vantavo il terzo tempo tra le iscritte: ho confermato il mio valore. Non pensavo che Hassan partisse così presto, mi ha sorpreso. Ma ho capito che avrei dovuto giocarmela: all'ultimo giro la Cichocka mi ha anche ostacolata e, non bastasse, s'è messo in mezzo un giudice o forse un atleta di un'altra specialità. L'unico rammarico è che al termine non ho trovato una bandiera tricolore per far festa". Con l'exploit arrivato nel giorno della festa della donna, c'è stata anche una dedica speciale: "Per nonna Amelia - ha sorriso - che compie 89 anni: è stata lei a convincermi a venire a Praga nonostante tutto. Ha poteri straordinari". Con tante grazie, naturalmente, a mamma-coach Rossella Gramola, a

sua volta ex mezzofondista (in Nazionale tra il 1976 e il 1984) che, in tribuna, non stava più nella pelle. Federica, prima del 2011, di atletica non aveva voluto sentir tanto parlare, preferendo dedicarsi al nuoto, al basket e alla danza moderna (hip hop in primis) e prima del 2014, in pista o tra i prati, aveva combinato poco. Ma ovvio: si allenava una volta al giorno e nemmeno sempre. È merito di Rossella se poi, in un batter di ciglia, la ragazza è arrivata già qui. E Una mamma al fianco. Da un paio di stagioni, sotto la sua guida, ha preso a fare sul serio e i risultati sono subito arrivati. Federica, 164 centimetri di seta pura, dopo un 2013 falciato da acciacchi fisici, nel 2014 è esplosa.



Correndo, all'aperto, cinque volte gli 800 e dodici i 1500: nel primo caso ha migliorato il personale in quattro occasioni, portandolo da 2'07"23 a 2'00"58, nel secondo in sei, scendendo da 4'19"61 a 4'03"32. La stessa Dorio, campionessa olimpica, alla sua età non andava così forte. Notevoli, anche cronometricamente, i progressi nella recente stagione in sala. Fino a 2'05"64 negli 800, 4'08"87 nei 1500 e 9'01"19 nei 3000.

I prossimi obiettivi a medio termine, dopo uno stage in altura in Colorado, sono definiti: nel mirino gli Europei under 23 di Tallinn ("Dove ritroverò la Hassan, che pure pare una oltre categoria...") e i Mondiali assoluti di Pechino: «Passando dal maggior numero possibile di gare all'estero, tappe di Diamond League comprese». Nel mentre, qualche esame universitario: di recente, ripartendo da zero, ha cambiato facoltà. Da scienze della comunicazione a Verona, a scienze motorie a Roma. "Così è più facile conciliare", spiega. L'atletica, adesso, è una priorità. All'attacco, allora. Come piaceva a Steve Prefontaine a come piace a Genzebe Dibaba, i suoi riferimenti. E come piace a lei.



Federica Del Buono con la mamma allenatrice Rossella Gramola e l'olimpionica dei 1500 Gabriella Dorio

IL 2015 INDOOR DI FEDERICA DEL BUONO

7 febbraio
Ancona 1500m
4'08"87 (1)

8 febbraio
Ancona 800m
2'05"64 (1)

22 febbraio
Padova 3000m
9'01"19 (2)

8 marzo
Praga 1500m
4'11"61 (3)

di Roberto L. Quercetani

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Lavillenie è le Roi “L’asta sono io”



Il francese, stella del prossimo Golden Gala, ha un obiettivo: un volo a 6,23

La stagione indoor 2015 ha avuto in Renaud Lavillenie l'atleta di maggior spicco. Da sempre a suo agio "sotto tetto", l'asso francese ha partecipato a ben otto riunioni, vincendo sempre e collezionando cinque risultati al di sopra dei 6 metri, il migliore dei quali, 6,04, l'ha messo a segno proprio nell'occasione più importante, gli Euroindoor di Praga. Non ha mai incontrato grande resistenza da parte dei suoi rivali. Basti pensare che il secondo della lista mondiale indoor 2015, il canadese Shawn Barber, lo segue con 5,91. In una recente intervista Lavillenie ha lasciato intendere che pensa a 6,23 come traguardo possibile, ricordando fra l'altro che nel suo salto-record di 6.16 (a Donetsk nel 2014, sempre al coperto e davanti agli occhi del suo predecessore Sergey Bubka) andò oltre regalando diversi centimetri. Lavillenie, che avrà 29 anni a settembre, gode attualmente di grande popolarità nel suo Paese. È stato già insignito della "Légion d'Honneur" e non c'è dubbio che le sue conquiste stia-

no dando un contributo notevole alla popolarità di questo sport in Francia. Del resto la famiglia dell'asta ha una grande tradizione laggiù. Basti pensare che nel lontano 1904, cioè prima della nascita dall'IAAF, esisteva in Francia un certo Fernand Gonder, che in quell'anno saltò con l'asta 3.69 a Parigi – la miglior misura mondiale conosciuta fino a quel momento. E l'anno seguente giunse a 3.74 – prima di esser travolto dall'ondata USA. Ma c'è di più. In tempi meno remoti, più o meno agli albori dell'era Bubka, ben tre francesi dettennero a turno il record mondiale: Thierry Vigneron, Philippe Houvion e Pierre Quinon, con misure fra 5.75 e 5.91. Proprio il migliore di questi risultati – un 5.91 di Vigneron – è collegato a un bel ricordo: il duello fra questo francese e Sergey Bubka ad ore notturne, durante il Golden Gala romano del 1984. L'ultima parola fu di Bubka, che rispose ai 5,91 del francese con 5.94. Nel settore femminile la migliore degli Euroindoor di Praga è stata nei giudizi dei più la britannica Katarina Johnson-Thompson, vincitrice del pentathlon con 5000 punti esatti. È vero però che lei è rimasta delusa, visto che aveva nel mirino il record mondiale - 5013 della bellona ucraina Nattylija Dobrynska nel 2013. Sempre in questo scorcio di 2015 hanno fatto spicco le notizie relative al doping. Impressionante il cumulo di squalificati in Russia. L'ultimo elenco ha fatto sensazione, comprendendo tre campioni olimpici della marcia: Sergey Kiryapkin, vincitore della 50 km nel 2012, Valeriy Borchin, primo nei 20 km nel 2008 e fra le donne Olga Kaniskina, prima nei 20 km sempre a Pechino. Non c'è dubbio che il problema doping si profila fin d'ora come il più grosso e spinoso fra i non pochi che il nuovo presidente dell'IAAF – si chiami Sergey Bubka o Sebastian Coe – si troverà ad affrontare. Al designato giungano fin d'ora i nostri più sinceri auguri di buon lavoro.



Lavillénie insieme a Sergey Bubka

IL 2015 INDOOR DI RENAUD LAVILLÉNIE

6,04 Praga,
7 marzo

6,02 Berlino,
24 febbraio

6,01 Nevers,
6 febbraio

6,01 Aubière,
22 febbraio

6,00 Rouen,
24 gennaio

5,92 Reno,
17 gennaio

5,86 Karlsruhe,
31 gennaio

5,80 Orleans,
10 gennaio

5,70 (q) Praga,
6 marzo

I FRATELLI VOLANTI

Dopo i Flying Bubka Brothers, il Barnum dell'atletica sta offrendo un nuovo numero di acrobati volanti: Les Freres Lavillénie. Per il momento i numeri dicono che i "germani" ucraini mantengono un piccolo margine di vantaggio: sommar 6,15 a 5,86 significa ottenere 12,01 contro 6,16+5,80 per un totale di 11,96. In ogni caso, le due coppie minacciano un davanzale affacciato al quarto piano. Solo cinque centimetri per l'egalità, solo sei per cantare da Galletti con ali da aquila. Fosse riuscito a Renaud la scalata a 6,21, nel magico pomeriggio di Donetsk 2014, la parità sarebbe già stata raggiunta. Accoppiate diverse di fratelli: i Bubka erano grandi e grossi; i Lavillénie sono magri (Renaud) o decisamente bassi: Valentin non raggiunge gli 1,70 e in una classifica dei piccoletti ha superato Kjell Isaksson e si è lanciato in un testa a testa con Philippe Collet, folleto che in aria sapeva offrire numeri mirabili. Diverse anche le radici: dei Bubka il primo a frequentare la pedana è stato Vasili, sino a quando Vitali Petrov convinse anche il minore a provare a correre con un'asta tra le mani: "Ti piacerebbe fare quel che fa tuo fratello?". "Non so, io vengo a vederlo. Ma se lei insiste...". Insieme andarono lontano. O meglio, in profondi e lontani spazi. La storia dei Lavillénie è diversa, scandita da un padre che aveva la fissa e che costruiva primitivi ritti per le scalate di Renaud in campagna, nella natia Charente Maritime, o sulla spiaggia, battuta dall'Atlantico, prima del trasferimento a Clermont Ferrand e del definitivo af-



francamento da una figura che cominciava a diventare scomoda, ingombrante. E se alla base delle ascensioni dei Bubka Brothers c'è un teorico – Petrov – che bene ha saputo calarsi nella pratica, per il miracolo Lavillénie fa la sua comparsa un alverniate di solida razza: Philippe D'Encausse, oggi 48enne, è figlio di Hervé, uno degli avversari di Renato Dionisi e anche uno dei fondatori della scuola francese, in grado di generare un erede – Philippe, appunto – che riuscì ad avere accesso al club dei primi otto in una finale olimpica, quella di Seul '88. Con Philippe, Renaud, atleta del 2014 per il referendum laaf, è cresciuto sino ad inerparsi a quello che viene etichettato record mondiale assoluto nella combinata indoor-outdoor. Tra i due fratelli francesi, 36 centimetri di differenza quanto a quota superata. Più vicini gli ucraini: 29 centimetri dividono Vasili (che fu secondo, dietro al fratello, agli Europei dell'86 a Stoccarda) da Sergei, meglio conosciuto come lo zar di tutte le aste. Attesi sviluppi, sin da questa stagione.

di Marco Buccellato

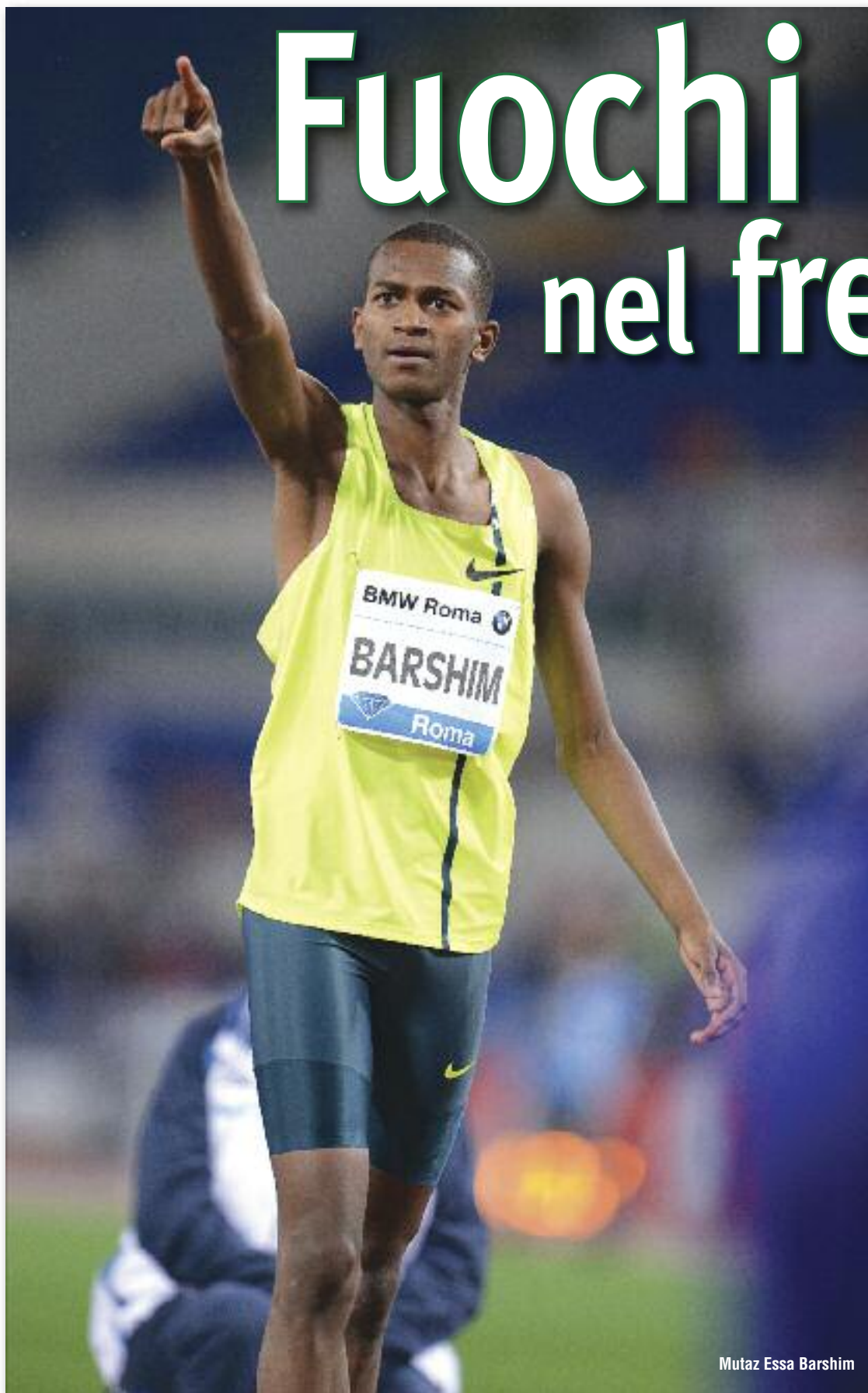
foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Fuochi nel freddo

Barshim e Lavillenie primi attori sulle scene indoor, i veterani Collins e Diniz. I Mondiali di cross dominati dall'Africa e la maratona di Meucci in Giappone

Barshim, doppia coppia con due assi

Quattro apparizioni invernali, tutte in Europa, quattro vittorie e due record asiatici. In sintesi, le tre settimane in cui Mutaz Barshim ha



Mutaz Essa Barshim

folgorato le pedane di Banská Bystrica (2,40), Třinec (2,30), Athlone (2,41) e Malmö (2,34), prima di preparare l'estate che verrà. Bello e composto il 2,40 in Slovacchia, con le caviglie a carezzare l'asticella, mirabilmente alto e "pulito" il 2,41 sulla pedana irlandese di un impianto con un anno di vita, che sa far volare chi le ali alle caviglie, come lui, le ha già. Il qatarino ha già concluso sette gare da capogiro oltre i 2,40, perdendo solo quella, pazzesca, all'Icahn Stadium di New York contro un altro maresciallo della specialità, tal Bondarenko. Ha saltato nove volte dove salgono gli extraterrestri, sette cifre tabellinari più due "ancillary jumps", che sono statistica a sé. Un inverno breve e scandito da trentadue salti, con quattro errori a 2,44, la miglior prestazione mondiale indoor, una misura che in Irlanda ha sbagliato dopo averla fatta virtualmente sua con quella luce stupefacente tra sé e i 2,41. Vinesse a Pechino, sarebbe il primo asiatico a conquistare un titolo mondiale o olimpico all'aperto nel salto in alto maschile, un'impresa storica, perché l'Asia non ha mai portato la corona. A Mosca c'è andato vicino, argento da 2,38 contro il violinista Bondarenko. Come Lavillenie, anche Barshim ha molto da chiedere all'estate pechinese. Figurarsi quanto chiede a entrambi, in una ricambiata aspettativa, Pechino.

Lavillenie, la cabala del 12

Re d'inverno, dell'estate andata e della gara di Donetsk che gli ha consegnato le chiavi di quel cielo appartenuto per un'eternità a Sergey Bubka. Non perde dal mondiale di Mosca, anche se un'amara Stoccolma, prima gara post-Zurigo, gli assegnò lo zero in condotta, primo stop dopo venti-

due successi consecutivi. La nuova imbattibilità di Lavillenie, dopo l'Euroindoor vinto con un magistrale 6,04, segna il dodici, stesso numero dei suoi successi oltre i 6,00. Dieci gare in inverno, compresa la qualificazione boema, dove ha guadagnato l'ingresso in finale solo al terzo round,



Renaud Lavillenie

Kim Collins



per un totale di 64 salti, con 25 "oui" e 39 "non". Di questi, 24 sono stati falliti dai 6,00 in su, e la metà (ancora 12) ha avuto esito negativo contro i 6,17 e i 6,18 del nuovo record mondiale. Un campione straordinario con un'altezza relati-

va che non ha mortificata la sua ricerca dell'altezza assoluta. Olimpionico a Londra, sette volte oro d'Europa tra outdoor e indoor, un oro mondiale indoor e quel "Grande Slam" che cercherà nell'estate di Pechino. Il titolo mondiale all'aperto è l'unica corona che non si è calato sulla testa, dopo due bronzi e l'argento di Mosca. Le sue medaglie, all'aperto o in sala sono, indovinate, dodici. È questo il target della sua stagione: riproporre a Pechino quel disco che nell'orgoglio dei suoi connazionali non suonerà mai rotto: la Marsigliese.

Collins, metti un nonno nel motore

Chi avrebbe scommesso su un inverno così superlativo del nonno della velocità, la gloria del piccolo stato di St.Kitts & Nevis? Il velocista normotipo che nel 2003 fece la grande accoppiata Giochi del Commonwealth-Mondiali di Parigi, dopo essersi ritirato dall'attività di vertice e essersi rientrato (visti i risultati) ha vissuto la miglior stagione in sala della carriera. Classe 1976, nelle nove gare disputate in un mese non ha mai fatto peggio di 6.58 (batterie escluse), con i tre acuti di tre record nazionali sui 60 piani, due volte 6.48 e il 6.47 di Łódź. Detiene cinque delle migliori sei prestazioni dell'anno, non perde un 60 indoor dalla metà di febbraio dell'anno scorso, e tanto per gradire ha lasciato ai po-

steri un 2014 condito dal record nazionale sui 100 di 9.96. Casi di atleti ancora ai vertici della velocità in età non più verde ce ne sono stati, ma non così, all'alba delle 39 primavere.

Diniz, saliscendi nella cronologia-record

Un altro veterano, ma la marcia è un'altra storia. Invecchiando, certe botti distillano prodotti più pregiati. "Monsieur la Marche" l'ha fatta grossa l'anno scorso a Zurigo, trovandosi in mano il record del mondo della 50 chilometri sulla scia di una (appunto) marcia trionfale verso il traguardo. A dicembre un test sui 5000 al coperto l'ha avvi-

cinato a meno di 10" dalla miglior prestazione mondiale, poi a marzo nel giro di una settimana (mai vista una roba simile) inanella sui 20 km prima il record mondiale ai campionati nazionali in 1:17:02, poi un altrettanto sbalorditivo 1:17:24 nel Memorial Albiseti di Lugano. Un po' della festa, poche ore prima, gliel'ha guastata il giapponese Suzuki (marciatore del tipo rombante), che gli ha scippato in meno di una



Yohan Diniz



Il campione mondiale di cross Geoffrey Kamworor

settimana il primato del mondo, senza nemmeno inviargli un biglietto di scuse con su scritto "pardon".

Cross, l'Africa è sempre mondiale

Come due anni fa a Bydgoszcz, anche a Guyang i signori del cross, Kenya e Etiopia, si sono spartiti i titoli mondiali in palio (Kenya 5, Etiopia 3). Agli ori, aggiungiamo sette argenti e

quattro bronzi. Dove non sono arrivati loro, ci hanno pensato gli eritrei e gli ex-africani in forza al Bahrein. A fronte della pochezza europea nell'espressione attuale del cross, l'Africa del versante orientale domina in lungo e in largo e porta a casa ciò che vuole. Il vincitore del cross senior maschile, Geoffrey Kipsang Kamworor, conquista titoli iridati dalla strada al fango (nel cross aveva già vinto un titolo mondiale juniores). Mancano le kenya-ne di grido? L'oro va a una emergente. Non c'è scampo. A squadre, l'analisi è ancora più impietosa per la vecchia Europa. Uomini senior, Spagna dodicesima. Uomini junior, Italia ottava (il secondo risultato migliore tra le rappresentative europee, si badi bene) con il campione europeo Yeman Crippa al ventesimo posto. Donne senior: ancora Spagna, settima. Donne junior, è la Francia la prima europea, ma undicesima. La latitanza occidentale non è solo un problema europeo. Gli Stati Uniti, sempre tra le prime otto nelle quattro classifiche a squadre, non hanno prodotto meglio che un quinto posto. A conforto dell'andamento generale, qualche asterisco più incardinato: per la terza volta nella storia dei Mondiali di cross, il Kenya ha vinto entrambi

i titoli senior, eguagliando quanto già fatto dall'Etiopia. Kamworor, per tornare a lui, ha vinto l'oro nel cross accoppiandolo a quello del mondiale su strada come in passato riuscito solo a Paul Tergat, Zersenay Tadese e Khalid Skah. La gioventù africana, invece, ha parlato amarico in entrambe le gare di categoria junior. Per l'Etiopia, si è trattato della sesta doppietta.

Meucci tra Kenya e Giappone

Un mese di Eldoret per l'ingegnere pisano campione d'Europa di maratona. Bel nome evocativo, quello dell'altolocata sede del raduno invernale dell'azzurro. Tornato dall'Africa nera, eccolo partire per quel Levante che di Sole, stavolta, ha ben poco. A Otsu, dove corre la prima maratona dopo l'oro di Zurigo, porta nei garretti tanta pioggia che neanche Ginger & Fred la raccontavano così. Just running in the rain, allora, il secondo posto va bene ma il tempo (2:11:10), a due secondi dal personale, gli va stretto anziché no, visto il diluvio universale in cui, più che le gambe, la gara l'han fatta la testa e i recenti trascorsi kenyani a far cascina per l'inverno e i mesi a seguire. Crono salutato stretto come l'inzuppattissima (e ristretta) maglietta. Le ambizioni dell'ingegnere, dopo una prova così abilmente gestita nella fase decisiva della corsa, invece non si restringono affatto.

Maratone d'inverno: Xiamen, Dubai, Tokyo, Nagoya

Si fa l'arte del podismo cittadino dall'altra parte del mondo, in attesa delle corse metropolitane di primavera. I numeri dicono che finora il contingente etiope ha mostrato i denti più di quello keniano, ma i kenyani che contano affilano le lame più in là, da aprile a metà autunno. Il Capodanno delle 42 km è nella cinese Xiamen, dove una Dibaba (Hurssa, esterna alla dinastia) fa una cosa grossa in 2:19:52, e dove tra i maschi ritrova smalto Moses Mosop in 2:06:19. Sotto lo sguardo dei grattacieli di Dubai si consuma il bellissimo arrivo di Aselefech Mergia e Gladys Cherono. L'etiope cala un secondo in meno della keniana e vince in 2:20:02. Tra i maschi Bekele paga dazio e si ritira, lasciando onore e montepremi a un ventenne, Hayle Lemi Berhanu, che manda al diavolo il personale "normale" che aveva centrato 2:05:28 sotto il sole. A Tokyo spunta un'altra signora Rossi di Etiopia (Dibaba, si chiama Berhane), che vince in 2:23:15, mentre l'etiope di turno al maschile è Endeshaw Negesse (due ore e sei netto). A Nagoya tutta al femminile Anna Incerti si comporta bene (settima in 2:29:10), davanti si fanno i temponi. Eunice Kirwa, Kenya e ora Bahrein, regola il cast in 2:22:08 davanti alla 40enne russa Konovalova, che in 2:22:27 porta a casa il mondiale

Master. Tra tanta Africa, l'Europa dice la sua già dalle prime battute più con le donne che con gli uomini. Cinque hanno corso in meno di 2:25 (la migliore è l'ucraina Hamera, 2:22:09 a Tokyo). Tra gli uomini, è profondo nero tranne che per un alto ucraino (Sitkovskyy, 2:09:11 a Marrakech) e per l'ingegnere pisano stratega della pioggia di Otsu.




Daniele Meucci

di Andrea Schiavon

foto Antonio Muzzolon e Giancarlo Colombo/FIDAL

Jacobs sulle tracce di Howe

A photograph of Marcell Jacobs, an Italian long jumper, captured in mid-stride on a blue running track. He is wearing a maroon athletic singlet with "POLIZIA" and "asics" logos, and a bib number "35". The background shows a blurred indoor stadium setting with red and white banners.

Dal Texas al Garda. Il promettente lunghista delle Fiamme Oro è così simile, da trovarsi subito appiccicata addosso l'etichetta di "nuovo Howe". Così diverso da chiarire subito, dentro e fuori la pedana, che lui è Jacobs.
Marcell Jacobs

L'identità è una cosa seria per un atleta che prova a emergere e distinguersi, cercando di andare oltre la definizione di talento giovanile. Lamont Marcell Jacobs è considerato un lunghista da seguire da almeno un paio d'anni, dopo che nel 2013 ha migliorato il record italiano juniores indoor (che resisteva da 37 anni) portandolo a 7,75. Una stagione senza salti per una fessurazione del tendine rotuleo della gamba di stacco aveva posto qualche punto di domanda sulla sua possibile evoluzione, ma l'atterraggio sul pianeta 8 metri (8,03 agli Assoluti indoor di Padova) ha ribadito che lo scetticismo, se non ingiustificato, è quantomeno fuori luogo. Resta il rammarico per non averlo visto gareggiare agli Europei di Praga, ma prevale la curiosità di vedere cosa riuscirà a fare all'aperto. E, in attesa del suo rientro in pedana, c'è l'occasione per conoscere meglio un ragazzo che ha solo 20 anni ed è già papà.

DESENZANO, TEXAS - «Sono nato a El Paso, in Texas, ma vivo in provincia di Brescia da quando avevo tre anni e nel frattempo ho fatto pure in tempo a dimenticarmi buona parte dell'inglese che sapevo perché, quando arrivai qui, le suore della scuola materna dissero a mamma Viviana che doveva parlarmi in italiano, per permettermi di inserirmi più rapidamente con i miei nuovi compagni». E così Marcell,

all'apparenza così americano, si trova ora a esercitarsi e studiare quella che è stata la sua prima lingua. Del resto non ci sono grandi chiacchierate da fare con il ramo paterno della famiglia. «Mio padre era un militare, a El Paso vivevamo in una base, ma dopo che è rientrato da un periodo in Corea, lui e mamma si sono separati e da allora io e lui non abbiamo rapporti. Ora ho due fratelli più piccoli, nati dal legame di mamma con Domenico, che non è un papà ma è come lo fosse». Del resto, nell'avvicinarsi dei ruoli, da qualche mese è Marcell a rivestire quello di padre: dal 14 dicembre lui e Renata sono i genitori di Jeremy, un bimbo che ha contribuito a responsabilizzare il saltatore delle Fiamme Oro. «Passo con lui tutto il tempo in cui non mi alleno - racconta Marcell - il suo impatto nella mia vita di atleta è stato assolutamente positivo: è un bimbo buonissimo, che dorme tranquillo tutta la notte e al mattino mi diverto a giocare con lui, prima di andare al campo».

NE' CALCIO NE' MOTOCROSS - Lavorare in pista e in pedana significa confrontarsi quotidianamente con Gianni Lombardi, il tecnico che segue Marcell da quando il ragazzo aveva 17 anni. «Prima ho giocato un po' a calcio, mentre lo sport di famiglia era il motocross, praticato anche da nonno Osvaldo. Mio zio Giancarlo ha gareggiato a livello interna-



zionale nella mountain bike ma ha riportato una paralisi parziale in un incidente in moto e da allora si dedica al paraciclismo. Vederlo tornare a gareggiare mi ha dato una carica incredibile per i miei allenamenti». Né moto né bici per Marcell. E neppure il decathlon, che pure a Desenzano è di casa. «Grazie al Multistars, qui è la patria delle prove multiple, ma io ho capito presto che non facevano per me, quando Gianni mi ha mandato per due settimane ad allenarmi a Montpellier, con un gruppo di specialisti». Niente lanci, asta, né tantomeno gli interminabili 1500, ma alla velocità Jacobs è affezionato, convinto di poter migliorare sia il suo 10"53 sui 100 sia il 21"15 sui 200. Tutto però in funzione del salto in lungo, rivedendo e aggiornando le metodiche di allenamento che



per lungo tempo l'hanno visto usare anche i bastoncini da nordic walking. «Continuo a utilizzarli, ma ho introdotto anche dei lavori specifici in palestra, per rinforzarmi dove ho dimostrato di essere più fragile. Finora avevo fatto pochissimo con i pesi: appena 70 chili di mezzo squat, per intenderci...». I margini per crescere ci sono: ne sono convinti Marcell e il suo tecnico e ne è certo anche Paolo Camossi, l'ex campione mondiale indoor di triplo che da due stagioni collabora con loro. «Quando ho saltato 8,03 ho impiegato una rincorsa di soli 14 appoggi, perché non ero al meglio.

Non appena ritornerò a 18, sistemando la ritmica, potrò arrivare più lontano». Quanto? Davanti a sé Jacobs ha riferimenti chiari. «Howe da under 23 ha saltato 8,30 indoor e

ANDREW A GOTEORG PER TORNARE A BALLARE

Dopo aver esplorato salsa, merengue, charleston e un intero universo ballerino, Andrew Howe è tornato a quello che gli riesce meglio: saltare. Lo ha fatto migrando in Svezia, a Goteborg, dove ha cominciato a collaborare con Yannick Trégaro, tecnico giovane (ha da poco compiuto 37 anni), ma già con un curriculum internazionale di primo piano. Trégaro nasce come saltatore in alto: si allena con l'ex primatista mondiale Patrick Sjöberg e anche lui subisce molestie sessuali da parte del coach (e patrigno di Sjöberg) Viljo Nousiainen.

Alla morte di Nousiainen, nel 1999, Trégaro decide di dedicarsi alla carriera di allenatore e ne prosegue il lavoro con un 19enne triplista promettente che si chiama Christian Olsson e in cinque anni lo porta a vincere il titolo olimpico ad Atene. In quel periodo si affida a lui anche la saltatrice in alto Kajsa Bergqvist e, tredici mesi dopo la rottura del tendine d'Achille, Trégaro la guida sino alla conquista del titolo mondiale a Helsinki '05. Sembra quindi che Andrew si sia affidato a un tecnico che sa bene come si ricostruisce un saltatore dopo un grave infortunio.

E riguardo invece alla sua esperienza a "Ballando con le stelle", c'è una curiosità in salsa scandinava che merita di essere citata: l'edizione finlandese della trasmissione ha visto giungere in finale Manuela Bosco, figlia del professor Carmelo (per i più giovani: l'inventore dell'omonima pedana). Manuela è attrice (protagonista della serie Nymphs, su Sky), ma ha pure partecipato, 18enne, ai Giochi di Sydney nel 2000. Chissà, magari tra qualche anno anche per Andrew ci sarà un set... prima però c'è ancora tempo per qualche salto.



8,47 all'aperto: non so se siano misure raggiungibili quest'anno, ma nel 2016...». Con quei salti Andrew nel 2007 vinse gli Europei indoor di Birmingham e diede vita a una memorabile sfida con Irving Saladino ai Mondiali di Osaka. E nel 2016, quando Marcell avrà 22 anni, sono in calendario i Giochi di Rio. Per ora meglio non spingersi troppo in là, ma godersi ogni singolo salto che verrà. Lo spettacolo deve ancora cominciare.

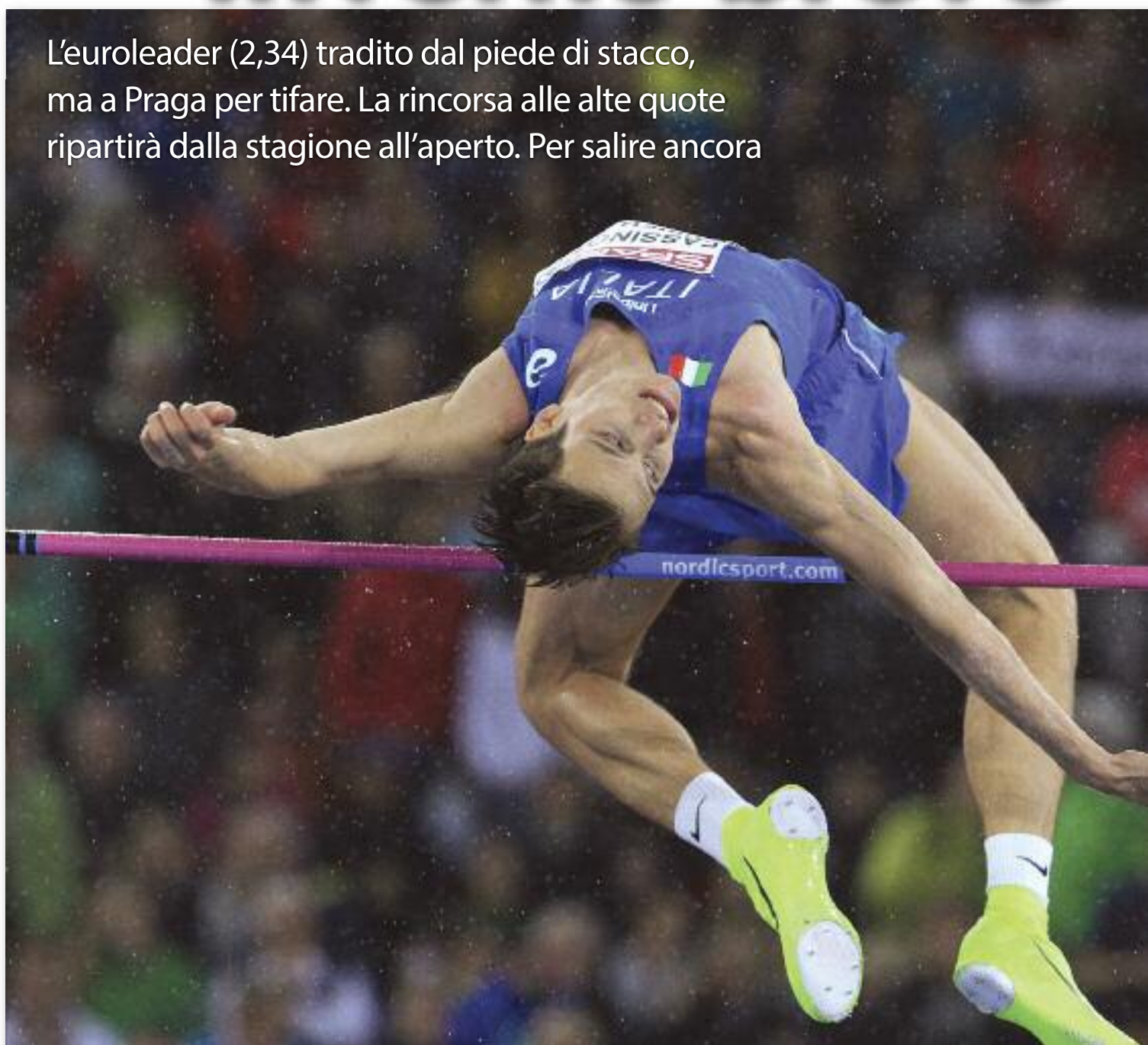


di Guido Alessandrini

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Fassinotti inverno breve

L'euroleader (2,34) tradito dal piede di stacco, ma a Praga per tifare. La rincorsa alle alte quote ripartirà dalla stagione all'aperto. Per salire ancora



Forse è perchè - dopo due anni a Birmingham - si è un tantino "inglesizzato". Oppure perchè è proprio fatto così. La sostanza è che Fassinotti Marco da Torino ha preso il 2,34 con cui aveva purtroppo già chiuso il suo inverno e con quello nel bagaglio a mano s'è presentato alla O2 Arena di Praga. Cioè: all'Europeo del proprio (presunto) rammarico c'era anche lui, «però in



piccionaia, come un tifoso qualunque» e non in pedana a giocare la possibile vittoria. «Il negazionismo, chiamiamolo così, non mi è mai sembrata una bella idea e quindi sono andato ugualmente. Starmene a casa a guardare le gare in tivù no, non mi andava. E nemmeno crogiolarmi nel solito "ah, se non mi fossi fatto male alla caviglia chissà cosa avrei

combinato". Ho accettato la situazione, l'ho presa con il massimo della serenità possibile e mi sono goduto le gare. Anzi, i due argenti di Trost e Chesani. Mica male». Ricapitolando: già all'apertura del 2015, appena dopo capodanno (11 gennaio) Marco ha sfiorato personale e record italiano indoor con 2,32. Praticamente a casa, ovvero a





Birmingham. Tempo due settimane scarse (24 gennaio) il record l'ha eguagliato al centimetro: 2,34 a Hustopece, il piccolo centro della Moravia meridionale che ha una tale passione per l'alto (è perchè lì giocano soprattutto a basket e ogni tanto si divertono a sfornare anche qualche saltatore) da inventarsi un meeting riservato a quell'unica gara. E lui l'ha vinta, battendo chiaramente Protsenko e Chesani, cioè il compagno di nazionale che più di un mese dopo lui avrebbe applaudito dalla piccionaia dell'O2. Bene. Bravo. I non inglesizzati, cioè noi italiani, già ragionavano, ipotizzavano, speravano. Il concetto base era: e adesso chissà cosa succederà a Praga. Pregustando misure ancora migliori e perchè no una vittoria. Invece non è successo. «All'inizio di febbraio, durante un riscaldamento, ho messo male una caviglia durante una delle "andature" che nel nostro mestiere sono routine. La diagnosi ha parlato di lesione del legamento astragalo anteriore del piede di stacco, il sinistro».

Anche se il legamento non è esattamente il medesimo, è grossomodo il crack che ha rovinato un bel pezzo del 2014 ad Alessia Trost. Anche lei si era lesionata una caviglia in un esercizio quasi identico. Curiosa coincidenza. In ogni caso, la stagione di Fassinotti è finita lì e malgrado la chiusura anticipatissima (appena due gare sono quasi niente, anche se in realtà sono il moltissimo che vedremo fra poco) lo vediamo ancora adesso piazzato al secondo posto mondiale dell'anno. Proprio così. La piacevole conferma resta lì, scritta nelle liste che la laaf pubblica (e conserva a futura memoria) per mano di Ottavio Castellini e che mostrano Marco preceduto unicamente da

Mutaz Essa Barshim, il giunco cresciuto sulle sabbie del Qatar fino alla formidabile accoppiata 2,41-2,40 di metà febbraio. Gli altri? Tutti dietro, a parte lo yankee Kynard (2,34 anche per lui nell'unica sua gara dell'inverno) ma compresa l'armata russa che non è sembrata in gran forma. Ecco, appunto: a prima vista è sembrata un'annata un po' così, tra il distratto e il fuori fase. Qualche motivo ci sarà. «Bondarenko non ha saltato, il canadese Drouin nemmeno, Ukhov direi che l'ha presa sottogamba mentre di Protsenko non ho visto un salto uguale a un altro in tutto l'inverno, segno che deve avere avuto problemi non da poco. Ma gli alti e bassi capitano a tutti».

Resta la curiosità di capire la natura del miglioramento di Fassinotti e le prospettive verso la prossima estate. «Primo: ho cambiato casa. Non vivo più in solitudine ma ho un saltatore scozzese come compagno d'alloggio. Una bella differenza e anche un bell'aiuto. Secondo: ho scoperto che l'alto non è uno sport "di salto" bensì "di corsa". Con Fuzz Ahmed, il mio allenatore, abbiamo studiato Barshim e Bondarenko: affrontano la rincorsa come se fossero in rettilineo, da velocisti. Infatti gli inglesi chiamano quell'assetto "sprint in position". È la chiave per fare misure importanti, a patto di arrivare così fino al momento dello stacco. Ecco: su quello stavo lavorando e per quel motivo sono salito fino a 2,34. La vera frustrazione non è la rinuncia all'Europeo ma l'impossibilità di trasformare in misure - e penso a quote certamente superiori ai 2,35 - il programma costruito in allenamento. Pazienza, se ne riparla con le gare all'aperto. Lì capiremo se siamo nuovamente sulla strada giusta».

di Giorgio Giuliani

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Giorgi

un'altra laurea all'università di Dudince



**Vittoria,
record italiano
in 1h26:46
e nuove
consapevolezze
per Eleonora**

Indipendentemente dai risultati che otterrà nelle prossime manifestazioni globali, Mondiali di Pechino e Olimpiadi di Rio, Eleonora Anna Giorgi ha già acquisito un grande merito agli occhi di chi ama l'atletica, in particolare la marcia. È grazie a lei, infatti, se questa disciplina, da sempre sinonimo di grandi talenti e medaglie pesanti per lo sport italiano, ha riguadagnato attenzio-



ne mediatica per l'aspetto agonistico, al di là della vicenda che ha coinvolto Alex Schwazer. Il record nazionale sui 20 chilometri con il tempo di 1h26'46", ottenuto il 21 marzo a Dudince, Slovacchia, ha proiettato la venticinquenne delle Fiamme Azzurre in una dimensione nuova, non solo per il risultato cronometrico in sé, quanto per il modo con cui è stato ottenuto e per le prospettive che spalanca. "C'è margine di miglioramento, almeno mezzo minuto in meno – ha spiegato subito dopo la gara il suo allenatore, Giovanni Perricelli – quello che è emerso è soprattutto l'autorevolezza con cui Eleonora ha affrontato la gara. Sempre davanti, con maturità, senza paura".

Lei non è una a cui le difficoltà rischiano di togliere il sonno. Nemmeno ripetuti guai tendinei, quando da allieva correva gli 800 metri in 2'21"19 e i 1500 in 5'29"61, la fecero desistere dal dedicarsi a qualcosa che le regalava fatica e sudore, e proprio per questo le piaceva da matti. D'altronde non poteva mollare proprio una nata in un giorno di grazia per l'atletica, il 14 settembre, quello che ha regalato al mondo una leggenda come Hicham El Guerrouj. E allora basta mez-

zofondo e via con la marcia, che nel tempo si è rivelata galeotta anche dal punto di vista sentimentale facendole incontrare Matteo Giupponi, specialista dei 50 chilometri. Scavalcata la soglia della maggior età, il diciottesimo posto nei 10 chilometri su pista ai Mondiali juniores di Bydgoszcz le diede un primo assaggio dell'atletica di livello internazionale. Da lì sono arrivati, in un crescendo che promette grandi cose per l'immediato futuro, le quattordicesime piazze nel 2012 alla Coppa del Mondo di Saransk e alle Olimpiadi di Londra, il decimo posto ai Mondiali di Mosca 2013 e i podi sfiorati lo scorso anno in Coppa del Mondo e agli Europei di Zurigo: quinta in entrambe le manifestazioni, con qualche rimpianto in più per la gara svizzera.

E che la prova slovacca, in cui si è messa alle spalle due medaglie degli Europei, abbia rivestito un significato particolare al di là del riscontro cronometrico non lo ha nascosto: "Mi sono presa una piccola rivincita rispetto a Zurigo, dove mi ero presentata al via con i postumi di un problema al ginocchio. È nelle gare che contano che bisogna riuscire a battere certe avversarie e io, già dallo scorso anno, sento che sono più vici-



Eleonora Giorgi insieme a Matteo Giupponi e al tecnico Giovanni Perricelli

ELEONORA GIORGI: I PRIMATI PERSONALI

DISTANZA	STRADA	PISTA	INDOOR
2.000 m		8:59.24	
3.000 m		11:50.08	11:50.08
5.000 m		20:01.80	
10.000 m		44:33.56	
10 km	42:31*		
20 km	1h26:46		

*crono rilevato nella seconda metà di gara della 20km di Coppa del Mondo a Taicang (3 maggio 2014)

LA PROGRESSIONE SUI 20 KM

TEMPO	DATA	LOCALITÀ	MANIFESTAZIONE
1h26:46	21/03/15	Dudince (SVK)	Challenge laaf
1h27:05	03/05/14	Taicang (CHN)	Coppa del Mondo
1h27:29	16/03/14	Lugano (SUI)	Memorial Albisetti
1h28:12	18/04/15	Rio Maior (POR)	Grande Prémio Internacional
1h29:48	11/08/12	Londra (GBR)	Olimpiadi
1h31:18	09/06/12	La Coruña (ESP)	Challenge laaf
1h32:57	13/05/12	Saransk (RUS)	Coppa del Mondo
1h33:46	30/01/11	Bianco (ITA)	Trofeo invernale
1h34:00	10/04/10	Podebrady (CZE)	Incontro internazionale
1h34:27	08/03/09	Lugano (SUI)	Memorial Albisetti

ne. Ora voglio far bene, soprattutto per la squadra, in Coppa Europa a Murcia per puntare decisa ai Mondiali di Pechino in agosto". Le rivali più forti prima le vedeva più che altro di schiena, mentre a Dudince le ha annichilite chilometro dopo chilometro. L'ultima a mollare, l'ucraina Lyudmila Olyanovska, dopo tre quarti di percorso è stata costretta a issare bandiera bianca di fronte al ritmo infernale dell'azzurra. Il tempo ottenuto, 1h26'46", vale a Giorgi il ventinovesimo posto nelle liste mondiali di sempre sulla distanza, precisando che diverse di quelle che la precedono sono state a vario titolo coinvolte nelle solite storiacce di doping.

Un exploit di assoluto valore internazionale che fa il paio con quello del maggio 2014 a Misterbianco che le valse la migliore prestazione mondiale di sempre sui 5000 metri in pista: 20:01.80, con tanti saluti all'irlandese Gillian O'Sullivan, che la deteneva da oltre un decennio. Dopo quella in Economia delle Pubbliche Relazioni e Istituzioni Internazionali conseguita alla Bocconi, per Eleonora sembra arrivato il momento di una laurea a pieni voti nella facoltà della marcia. Tutte le pretendenti alle medaglie di Pechino e Rio sono avvisate.



BENTORNATA ELISA!

Elisa Rigaudò si è rimessa in marcia. Dopo la nascita del secondogenito Simone e 613 giorni lontana dalle competizioni, il bronzo olimpico di Pechino 2008 ha fatto il suo rientro agonistico il 18 aprile a Rio Maior in Portogallo. Un'avventura conclusa al terzo posto in un sorprendente, rispetto alle aspettative di partenza, 1h29:15. Davanti a lei la cinese Hong Liu, vincitrice in 1h27:22, e la primatista italiana della 20km Eleonora Giorgi (1h28:12). "Dire che sono felice è dire poco! - il commento della 34enne delle Fiamme Gialle al traguardo - . Diversamente dal solito ho optato per un ritmo tranquillo nei primi 10 chilometri e un finale in progressione, una distribuzione che a me, orientata a marciare sul ritmo, non è abituale. Sono partita cauta, poi a metà gara Patrizio Parcesepe, che ora mi segue a Castelporziano, mi ha detto 'E adesso divertiti!'... ed aveva ragione, così è stato! Ora vado avanti, passo dopo passo".



Elisa Rigaudò

di Alessio Giovannini

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Il Golden Gala punta in alto

Il 4 giugno a Roma arriva l'olimpionico e primatista mondiale dell'asta Renaud Lavillenie. Alessia Trost in pedana con Kuchina e Licwinko, nei lanci i big iridati Storl e Perkovic



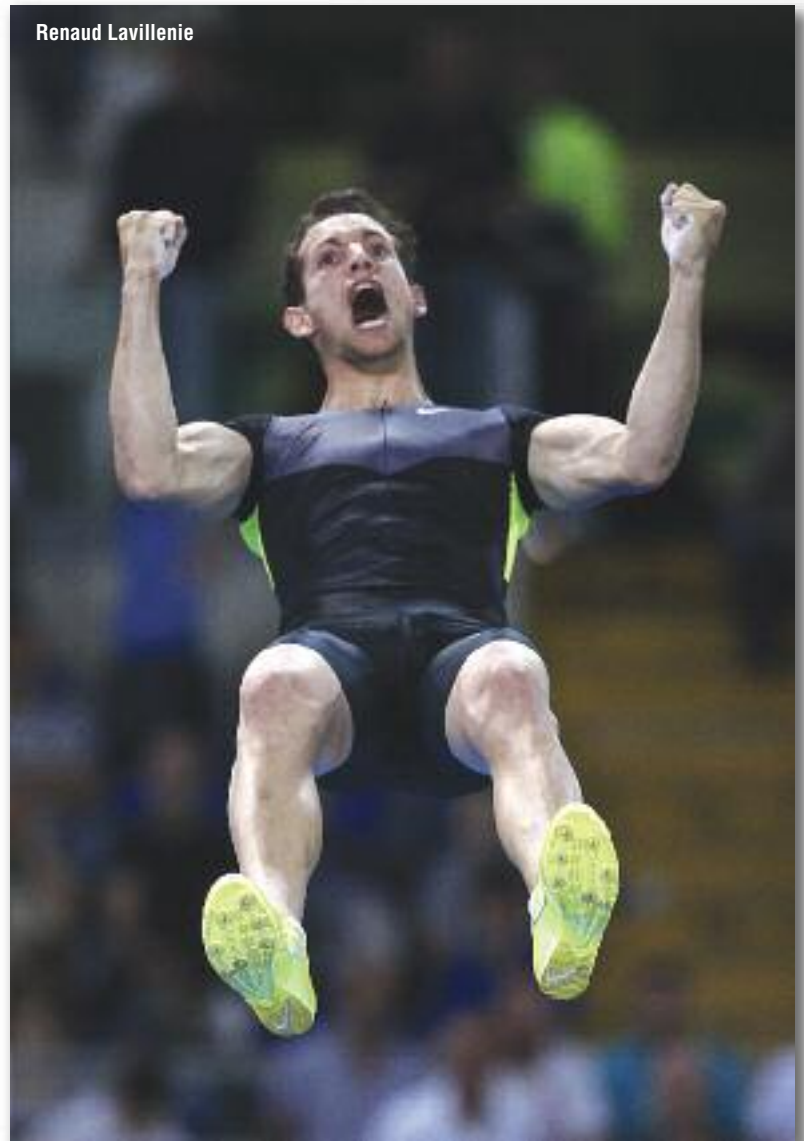
Occhi al cielo per la trentacinquesima edizione del Golden Gala Pietro Mennea, quarta tappa della IAAF Diamond League 2015. Giovedì 4 giugno allo Stadio Olimpico di Roma (a partire dalle 19:30), stella tra le stelle sarà l'olimpionico e

primatista mondiale di salto con l'asta Renaud Lavillenie. Nessuno mai come il 28enne francese – che in carriera, tra indoor e outdoor, vanta anche 7 titoli europei – è stato capace di sfidare a tal punto la forza di gravità: un volo alto 6 me-

tri e 16 centimetri (praticamente come un palazzo di 2 piani) compiuto il 15 febbraio del 2014 a Donetsk, proprio sotto il tetto di "Sua Maestà" Sergey Bubka. Sulla pedana dell'Olimpico, ai piedi della curva Nord, sono passati i più grandi campioni degli ultimi tre decenni e si sono vissute pagine storiche della specialità più acrobatica dell'atletica leggera. L'ultima in ordine di tempo, la zarina Yelena Isinbayeva che nel 2008 incantò il pubblico romano issando il primato del mondo a 5,03 per poi mettersi al collo il suo secondo oro olimpico a Pechino. Prima di lei, l'indimenticabile duello del 1984, a colpi di record mondiale, tra Bubka e il francese Thierry Vigneron culminato con il 5,94 dell'allora sovietico e che vale ancora come primato del Golden Gala. Un record fortemente a rischio, considerando la media altissima di "Le Roi" Lavillenie, sovrano incontrasto di tutte e cinque le precedenti edizioni della Diamond League e che finora ha collezionato la bellezza di 22 gare chiuse oltre quota 5,94 delle quali ben 15 al di là dei fatidici 6 metri.

TROST, KUCHINA E LICWINKO: A ROMA IL PODIO DI PRAGA

- Emozionante sfida nel salto in alto femminile che vedrà in azione l'azzurra Alessia Trost, vice-campionessa europea indoor. Sotto la Curva Sud, sul lato opposto all'asta dell'olimpionico Renaud Lavillenie, andrà così in scena una delle gare più affascinanti del meeting capitolino animata dalle tre atlete salite sul podio dei recenti Euroindoor di Praga. Oltre all'argento Trost sono, infatti, attese a Roma la russa Mariya Kuchina, ovvero la medaglia d'oro di Europei e Mondiali in sala, e la polacca Kamila Licwinko, iridata "ex aequo" a Sopot nel 2014 e bronzo a Praga. Tre big assolute che in carriera hanno già varcato l'ambito confine dei 2 metri: Trost 2,00, Kuchina e Licwinko 2,02. Sfida nella sfida sarà l'ennesimo faccia a faccia tra la 22enne pordenonese delle Fiamme Gialle e la coetanea russa. Le due altiste sono state protagoniste di accesi duelli fin dalle categorie giovanili con la Trost trionfatrice ai Mondiali Allievi del 2009 e a quelli Juniores del 2012, oltre che agli Europei under 23 del 2013. Al momento il bilancio dei confronti diretti è di 10 a 5 per la Kuchina, ma l'azzurra, alla sua seconda apparizione davanti al pubblico romano, è pronta a dare del filo da torcere alla storica rivale. Senza dimenticare



Renaud Lavillenie



Alessia Trost, Mariya Kuchina e Kamila Licwinko

che la pedana dello Stadio Olimpico è la stessa dove il 30 agosto del 1987, ai Mondiali di Roma, la bulgara Stefka Kostadinova volò al 2,09 del record del mondo. Quel primato il prossimo 4 giugno raggiungerà i 10.140 giorni di imbattibilità, mentre a tempi più recenti risale il record del meeting, un 2,03 che nella storia del Golden Gala hanno saltato in quattro: Hestrie Cloete e Yelena Slesarenko nel 2004 e Blanka Vlasic e Chaunté Howard-Lowe nel 2010.

LANCI SUPER CON STORL E PERKOVIC - Medaglie pesanti in arrivo anche nel cast dei lanci della trentacinquesima edizione del Golden Gala. Nel getto del peso è, infatti, annunciata la presenza di David Storl. Il tedesco (21,97m di primato personale) deve ancora compiere 25 anni, ma al suo attivo ha un palmarès che, solo all'aperto, comprende due titoli mondiali, un argento olimpico e due titoli europei. Non è da meno il curriculum della croata Sandra Perkovic, regina incontrastata del disco di cui è campionessa olimpica, mondiale ed europea in carica. Nel 2014 si è migliorata a 71,08: il 4 giugno a Roma per lei sarà l'occasione giusta per puntare ancora oltre?

DIAMOND RACES – Sono 16 le gare del Golden Gala che attribuiranno punti validi ai fini della classifica finale della IAAF Diamond League 2015. **Uomini:** 100m, 800m, 5000m, 400hs, asta, triplo, getto del peso, giavelotto. **Donne:** 200m, 400m, 1500m, 3000sc, 100hs, alto, lungo, disco. La sesta edizione del circuito internazionale prenderà il via il 15 maggio a Doha (Qatar) per chiudersi a settembre con le due finali di Zurigo (3 settembre) e Bruxelles (11 settembre). Alla fine i vincitori di ciascuna "Diamond Race" incasseranno un assegno di 40.000 dollari e un prezioso trofeo, ma soprattutto avranno dimostrato di essere i numeri 1 al mondo nella loro specialità.



David Storl

Calendario

IAAF Diamond League 2015

- Doha (QAT) – 15 maggio
- Shanghai (CHN) – 17 Maggio
- Eugene (USA) – 30 maggio
- Roma (ITA) – 4 giugno**
- Birmingham (GBR) – 7 giugno
- Oslo (NOR) – 11 giugno
- New York (USA) – 13 giugno
- Parigi (FRA) – 4 luglio
- Losanna (SUI) – 9 luglio
- Monaco (MON) – 17 luglio
- Londra (GBR) – 24-25 luglio
- Stoccolma (SWE) – 30 luglio
- Zurigo (SUI) – 3 settembre
- Bruxelles (BEL) – 11 settembre

BIGLIETTI - Al via la corsa ai biglietti per il **Golden Gala Pietro Mennea** - in programma il prossimo **4 giugno** allo **Stadio Olimpico di Roma** - che possono essere acquistati nei punti vendita di **TicketOne**, Ticketing partner del meeting della Capitale, e sul sito della compagnia, all'indirizzo www.ticketone.it (nella sezione sport, o cercando Golden Gala nel motore di ricerca interno al sito). Questi i prezzi dell'edizione 2015 (al netto dei diritti di prevendita): Monte Mario Arrivi: 30,00 Euro; Monte Mario Partenze: 20,00; Tribuna Tevere, Distinti Arrivi: 15,00; Curve e Distinti (esclusi i Distinti Arrivi): 5,00. In più, è attiva anche la biglietteria del Foro Italico, a Roma (viale delle Olimpiadi 61, ex Ostello: apertura dal lunedì al venerdì, 10:00-13:00, 14:00-17:00).

IL PALIO DEI COMUNI - Per promuovere la pratica dell'atletica tra i giovani di tutta Italia, contestualmente al Golden Gala viene organizzato il **"Palio dei Comuni"**. Si tratta di una gara a staffetta a squadre riservata a tutti i Comuni d'Italia. Il giorno del meeting si svolgeranno gare di qualificazione, nel pomeriggio, e la finale in serata prima dell'inizio del meeting internazionale. Ampie delegazioni di tutti i Comuni partecipanti vengono invitate ad assistere al Golden Gala con biglietti di ingresso forniti dall'organizzazione. **Le iscrizioni chiudono il 30 maggio 2015.**

PROMOZIONI SPECIALI – Sono tante le opportunità per assistere a condizioni agevolate al Golden Gala riservate al mondo della scuola, alle società di atletica e ai Comuni d'Italia. **Per informazioni:** Tel. 06 33484738 - Fax 06-87459071 - E-mail: promozione@goldengala.it - www.goldengala.it

RunFest: tutti di corsa al Golden Gala

Dal 2 al 4 giugno allo Stadio dei Marmi un ricco programma di attività dedicate al running e al mondo dell'atletica con speciali sconti sui biglietti per il meeting dello Stadio Olimpico riservati ai possessori di Runcard

Grande novità dell'edizione 2015 del Golden Gala Pietro Mennea sarà la **RunFest**, una vera e propria festa dell'atletica e della Runcard nella splendida cornice dello **Stadio dei Marmi**. Il villaggio sarà aperto dal 2 al 4 giugno con un fitto programma di iniziative focalizzate sull'universo del running e declinate anche attraverso il Trail, il Nordic Walking e il Fit Walking. Spazio all'approfondimento con interessanti seminari dedicati all'alimentazione, ai corretti stili di vita e all'impianistica. Una tre giorni per tutti e per tutte le età con la possibilità - tra corse, salti e lanci - di sperimentare in prima persona alcune specialità dell'atletica. Non mancheranno simpatici momenti di intrattenimento pensati anche per i più piccoli, oltre alla possibilità di poter assistere da una prospettiva assolutamente privilegiata agli allenamenti dei big del Golden Gala. E poi, il 3 giugno, i runners potranno mettersi alla prova con l'Alba Race, la corsa non competitiva di 6 chilometri che partirà all'alba nei pressi dello Stadio dei Marmi con linea di arrivo all'interno dello Stadio Olimpico. Sono in programma anche uno speciale Trail ambientato sulla Tribuna Monte Mario.

Per chi possiede già la Runcard sono previsti sconti speciali per i biglietti del Golden Gala:

- Monte Mario Arrivi: 20 € + prevendita, invece di 30 € +p.v.
- Monte Mario Partenze 15 € + prevendita, invece di 20 €+p.v.
- Tribuna Tevere e Distinti Arrivi: 10 € + prevendita, invece di 15 €+p.v.



- Curva Sud, Distinti Sud, Curva Nord e Distinti Nord: 3€ + prevendita, invece di 5 €+p.v. Ma non solo. Si avrà anche l'opportunità di attivare a condizioni speciali la **Runcard**, pagando la sottoscrizione **20 euro**, invece dei 30 della quota standard.

DALLA RUNFEST AL GOLDEN GALA... CON UN PAIO DI SCARPE!

Quante cose si possono fare con un vecchio paio di scarpe da running? Tantissime! Dal **2 al 4 giugno**, in occasione della **RunFest** allo **Stadio dei Marmi di Roma**, tutti coloro che porteranno allo stand dedicato le loro vecchie scarpe da ginnastica esauste o le sneakers dismesse contribuiranno ad un'importante iniziativa. **"La pista di Pietro"**, questo è il nome dell'importante progetto esosport - promosso da Roma Capitale, in collaborazione con ACEA e GoGreen Onlus - che si propone di realizzare nuove piste e superfici per le aree giochi nei parchi cittadini, utilizzando come pavimentazione anti-caduta lo speciale impasto che si ottiene dalla gomma delle vecchie scarpe. Per un metro quadro di pavimentazione occorrono circa 55 paia di scarpe e uno di questi è già stato simbolicamente donato da Manuela Olivieri, la moglie dell'indimenticabile Pietro Mennea. E così ogni "Pista di Pietro", ogni area giochi che si farà avrà idealmente nel cuore della sua materia un frammento delle scarpe della Freccia del Sud. In cambio tutti coloro che porteranno un paio di scarpe alla RunFest potranno usufruire dell'**ingresso a prezzi ridotti al Golden Gala**.

zare nuove piste e superfici per le aree giochi nei parchi cittadini, utilizzando come pavimentazione anti-caduta lo speciale impasto che si ottiene dalla gomma delle vecchie scarpe. Per un metro quadro di pavimentazione occorrono circa 55 paia di scarpe e uno di questi è già stato simbolicamente donato da Manuela Olivieri, la moglie dell'indimenticabile Pietro Mennea. E così ogni "Pista di Pietro", ogni area giochi che si farà avrà idealmente nel cuore della sua materia un frammento delle scarpe della Freccia del Sud. In cambio tutti coloro che porteranno un paio di scarpe alla RunFest potranno usufruire dell'**ingresso a prezzi ridotti al Golden Gala**.

Alla scoperta di **RUNcard**

10 domande e 10 risposte sulle opportunità della nuova community powered by FIDAL e dedicata al mondo del running

Se sottoscrivo la Runcard divento un tesserato FIDAL?

Sì, in base al nuovo Statuto Federale, con Runcard si rientra nella categoria "Amatoriale".

Resta comunque ancora in vigore il tesseramento giornaliero?

No, il tesseramento giornaliero va in archivio e la Runcard ne rappresenterà un'evoluzione con tanti servizi in più. Si tratta di una conveniente opportunità per chi ama gareggiare più volte nel corso della stagione e che, grazie alla sottoscrizione annuale di Runcard, non dovrà più versare ad ogni appuntamento la quota un tempo destinata al tesseramento giornaliero.

Mi piace correre, ma per il momento non m'interessa tesserarmi per una società; con Runcard a quali gare posso partecipare?

Con Runcard è possibile partecipare alle manifestazioni agonistiche non-stadia: strada, corsa campestre, montagna e trail, organizzate sotto l'egida della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL). In ogni caso – come previsto dalla vigente normativa in materia - è obbligatoria la presentazione (sia da parte degli italiani che degli stranieri residenti e non residenti) di un certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale.



Con Runcard posso partecipare alle grandi maratone italiane?

Sì, è possibile, ma sempre in abbinamento al certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera.

Se vengo dall'estero e voglio gareggiare in Italia, devo fare per forza la Runcard?

Sì, il costo della Runcard in questo caso è di soli 15 euro, ma per gareggiare è sempre necessario il certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità in Italia.

Con Runcard sono già comprese l'assicurazione e la visita medica obbligatoria per l'attività sportiva agonistica?

Con Runcard è già compresa la copertura UnipolSai Assicurazioni, mentre per la visita medica si può beneficiare di particolari condizioni offerte dalla convenzione con la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) e una rete di strutture sanitarie in espansione sul territorio nazionale. Grazie a Runcard si riceve in automatico anche la richiesta da presentare per il rilascio del certificato medico.

Se ho Runcard posso prendere parte anche a gare (strada, cross e montagna) di campionato italiano?

No, ai Campionati Federali Nazionali, Regionali e Provinciali possono prendere parte solo atleti tesserati con società affi-



liate alla FIDAL. Attenzione, però: qualora una manifestazione sia abbinata ad un Campionato Federale, i possessori di Runcard, pur non potendo prendere parte al Campionato, possono comunque partecipare alla manifestazione stessa.

Quali sono i vantaggi (sconti, convenzioni) di cui posso usufruire con Runcard?

I vantaggi sono molteplici a partire da un buono sconto di 10 euro da spendere per viaggiare sulle Freccie di Trenitalia. Partner del progetto sono anche marchi importanti come ASICS. Senza dimenticare i 3 mesi gratis di abbonamento digitale alle testate Corriere dello Sport e Tuttosport e lo sconto speciale sull'abbonamento a Runner's World e Correre. Si avrà, inoltre, accesso ad un'area riservata del sito www.runcard.com ricca di utili consigli di esperti su allenamento, alimentazione e salute.

Con Runcard è possibile contribuire ad importanti progetti sociali e si può partecipare a stage esclusivi con gli azzurri dell'atletica. Che vuol dire?

I proventi della sottoscrizione Runcard serviranno per sostenere anche tre progetti di grande valore sociale come "Operazione Fame" di Actionaid e "Sport, Legalità e Memoria" di Libera, oltre ad una quota di ben 10 euro che sarà destinata allo sport scolastico nel territorio e all'organizzazione dei Giochi Sportivi Studenteschi. Sono previsti anche stage esclusivi con tecnici federali e gli azzurri dell'atletica nel Centro di Preparazione Olimpica di Formia e presso il Centro élite per l'allenamento in altura del Sestriere, accessi dedicati a grandi eventi come il Golden Gala.

Runcard è rinnovabile o, come ho sentito dire, per partecipare a manifestazioni agonistiche dopo un anno devo necessariamente tesserarmi a una società affiliata alla Fidal?

È vero, Runcard dura un anno, ma è tranquillamente rinnovabile se si ha intenzione di restare nella categoria di tesseramento "Amatoriale".



Per saperne di più ed eventualmente aderire, basta collegarsi al sito www.runcard.com
e-mail: info@runcard.com – tel. 06 33484739

di Giulia Zonca

Foto: Giancarlo Colombo/FIDAL

Fiona e quel salto che ha cambiato la storia

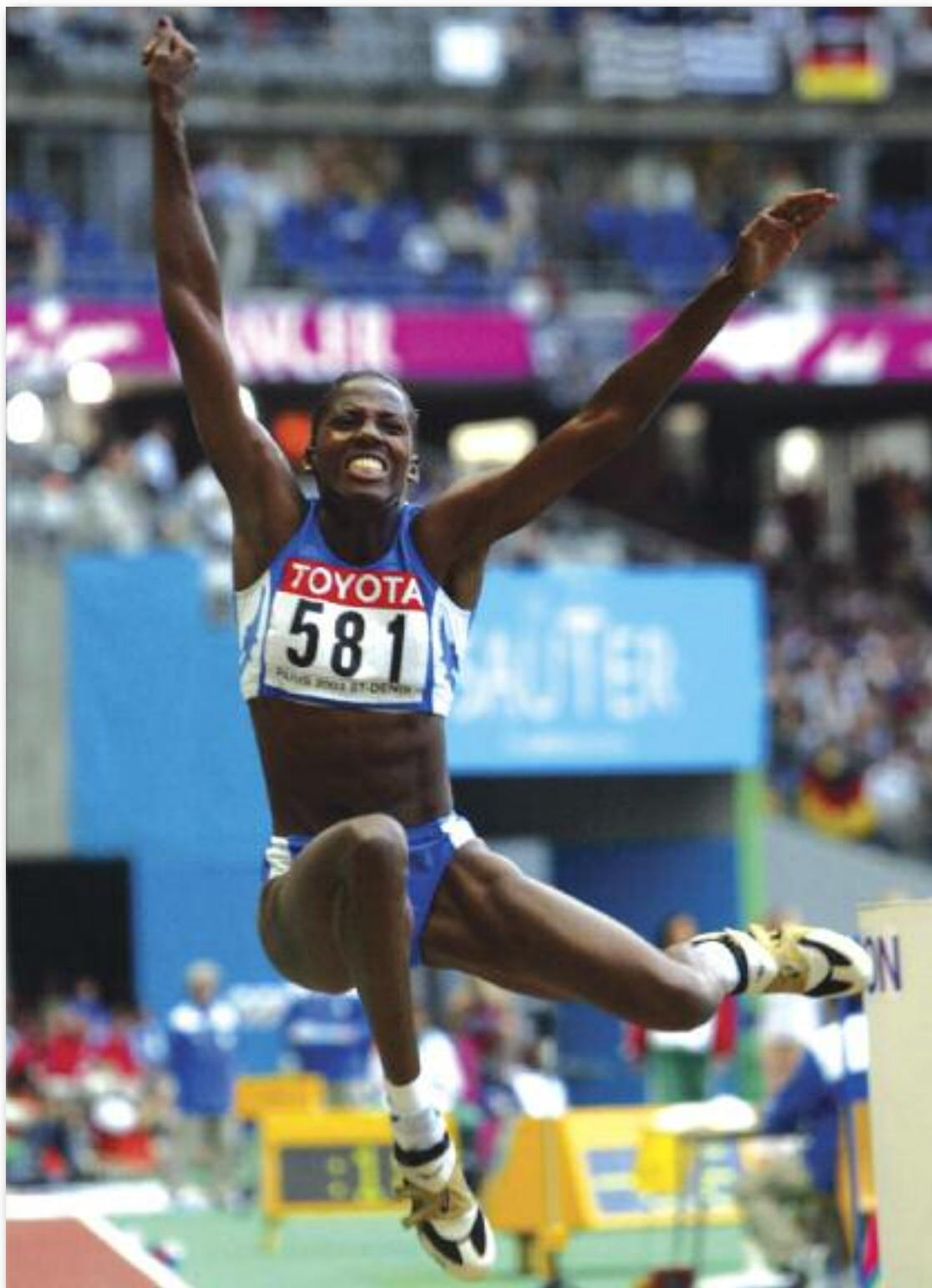
Vent'anni dopo.
May, un titolo mondiale
e la nascita di
una nuova Italia



Fiona May è saltata dentro la nostra storia in una giornata di sole e brividi. A Göteborg, il 6 agosto 1995, non ha soltanto preso un oro mondiale nel lungo che in Italia non avevamo mai visto ma ci ha cambiati. Sono passati 20 anni e almeno dalle nostre parti, almeno sulle piste, abbiamo smesso di chiederci quando un atleta può essere definito azzurro, se il luogo di nascita decide per sempre al di là del passaporto, se cambiare stato e bandiera vale a ogni condizione. Qualche domanda esiste ancora, ma per noi il dibattito è più semplice perché Fiona ci ha dato tante risposte. La prima è arrivata in quel luminoso pomeriggio svedese. La Rai che passa da RaiTre a RaiDue per aumentare l'attesa e un'immagine che segna la vittoria più della misura: May ha i riccioli neri e gli orecchini a bottoncino, sembrano dettagli ma raccontano un momento da ricordare e vedremo poi quanto la definiscono. Lei prende la rincorsa per lo stacco decisivo, dietro c'è Heike Drechsler, la regina della specialità, che si scalda: l'inquadratura schiaccia, annulla le distanze, le due rivali sembrano una dietro l'altra con la tedesca che rincorre l'italiana e si ferma al limitare del campo gara mentre l'azzurra prende il volo. Il replay è ancora più destabilizzante e cattura l'attimo di gloria, il sorpasso e il successo. Un'apoteosi. Fiona lì si concede solo un movimento, il braccio che esulta mentre il corpo impone calma e compostezza sino alla fine della competizione. Quando il 6,98 appare al primo posto della classifica, scritto sul tabellone e direttamente inciso nella memoria, lei corre, prende la bandiera e poi piange in diretta tv mentre il marito Gianni Iapichino, l'uomo per cui è diven-

tata italiana, le dice stravolto «come back home», torna a casa. E casa è un posto vicino a Firenze, casa è Italia, è famiglia, è il mondo che ha dato a Fiona May la fiducia e l'amore che cercava.

Agli inglesi ancora non va giù. Capita tutt'oggi di leggere articoli inzuppati di rammarico che raccontano quello che "non deve più succedere". Perdere talenti per strada fa male a tutti, soprattutto se sono così evidenti da vincere due mondiali, tante medaglie, da reggere a misurazioni sballate in favore delle atlete di casa. La carriera di Fiona ha visto



lunghi silenzi e profondi slanci. Sempre protagonista e sempre in tensione tranne che in quella sera di Göteborg dove ancora nessuno l'aveva (sportivamente) maltrattata, dove tutte le possibilità erano intatte: nessuna delusione o aspettativa con cui fare i conti, solo la sicurezza di una preparazione perfetta, fino all'ultima sfumatura, fino all'orecchino a bottoncino: «Noi dobbiamo essere donne nelle vita normale e uomini negli allenamenti e nelle gare. Dobbiamo essere cattive e dure in pista. Lavoriamo come uomini, ma dobbiamo restare eleganti». Sembra un lamento, in realtà è un dogma, una caratteristica del suo lavoro che non necessariamente approvava ma sentiva comunque di sposare. Inseguire la perfezione le è costato molto. Davanti al secondo oro, quello di Edmonton, nel 2001, era tirata, rapata, la

tensione vibrava sotto i muscoli. A Göteborg non conosceva ancora le regole del mestiere, ha corso libera, soddisfatta, felice di aver battuto avversarie più quotate, di aver agitato il tricolore, di aver salutato il marito a casa, di essersi commossa davanti al suo Paese di adozione, di aver stravolto quello di origine costretto ad applaudire una stella persa. Quel fiume di emozioni è stato poi incanalato: il lavoro e il confronto quotidiano pretendono un tributo. Non si può sempre sorridere in faccia alla fatica. Ma Fiona non ha mai smesso di festeggiare medaglie e soprattutto non ha mai smesso di dare risposte. Si è fermata per avere una figlia, Larissa, poi diventata protagonista degli spot. È tornata per un'ultima Olimpiade e ha capito che la famiglia ormai si era presa il primo posto. L'ha portata in tv, al completo, anche

con la piccola Anastasia, con il sorriso che forse in pedana, negli ultimi tempi, le era sfuggito.

Ha vinto due argenti ai Giochi, è tutt'ora l'atleta italiana che più volte è salita sul podio ai campionati del mondo eppure non è famosa solo per questo. Si è messa a recitare, a raccontare e a rappresentare un'idea. La prima che ci ha mostrato è come l'azzurro non sia di un colore solo, che ci ha costretti ad allargare gli orizzonti. La Federcalcio in crisi di morale l'ha voluta per combattere il razzismo. La faccia perfetta per superare le gaffe grossolane, ma davanti al facile sospetto che Fiona fosse la testimonial ideale da appiccicare sopra i difetti italici per lavarsi la coscienza, lei ha risposto così: «Ho 44 anni, sono nata in Inghilterra da genitori giamaicani, sono italiana da una vita, dopo il matrimonio nel '93 con Gianni Lapichino, da cui mi sono poi separata, vivo in Toscana. Sono tante cose insieme: quella della pubblicità e degli show tv, sono mamma, sono laureata in economia, ma sono soprattutto quella con la maglia azzurra. Ho la storia che sono. Avrò pure qualcosa da suggerire sui temi del razzismo». Sì, Fiona, pure più di qualcosa: sono 20 anni che ce lo dimostri.



Compra Linkem e sostieni la tua squadra!

Per ogni contratto sottoscritto con Linkem la tua società riceve subito € 50



SUBITO
PER LA TUA
SOCIETÀ
€ 50

VELOCE, FACILE, LINKEM.

Internet veloce
senza limiti

PROMO DEDICATA
AI TESSERATI FIDAL, AMICI E PARENTI

SOLO
€ 12,90

al mese per **3 MESI**
invece di € 23

Dal 4° mese € 23 al mese tutto incluso,
senza sorprese in bolletta!

Attivazione gratis con carta di credito e C/C



CONVENIENTE



SENZA I LIMITI
DELLA CHIAVETTA



SENZA LINEA FISSA



SENZA LIMITI
DI TRAFFICO

in collaborazione con



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

di Alessio Giovannini

Foto: Giancarlo Colombo/FIDAL

Padova regala fuochi d'artificio

Giulia Viola



Gli Assoluti Indoor danno spettacolo con le doppiette di Viola e Bussotti, la marcia mondiale della Palmisano, il volo di Jacobs e il poker sprint di Alloh

Padova, per l'Italia dell'atletica è la città della maratona di Sant'Antonio in primavera e del meeting in estate. Dalla fine del 2013, anche del Palaindoor. Un caldo guscio sopra un anello azzurro ai piedi dello Stadio Euganeo che nel Nord-Est ha fatto diventare realtà il sogno dell'atletica d'inverno sotto il tetto. Dopo due edizioni dei campionati italiani di prove multiple, per l'impianto veneto è venuto il momento di aprire la porte alla massima rassegna tricolore e a invadere pista e pedane ci hanno pensato, il 21 e 22 febbraio, oltre 500 atleti di 109 club. Per esserci, per lottare per una medaglia o per una maglia azzurra. Da indossare agli Europei Indoor di Praga, undici giorni e 800 chilometri più in là.

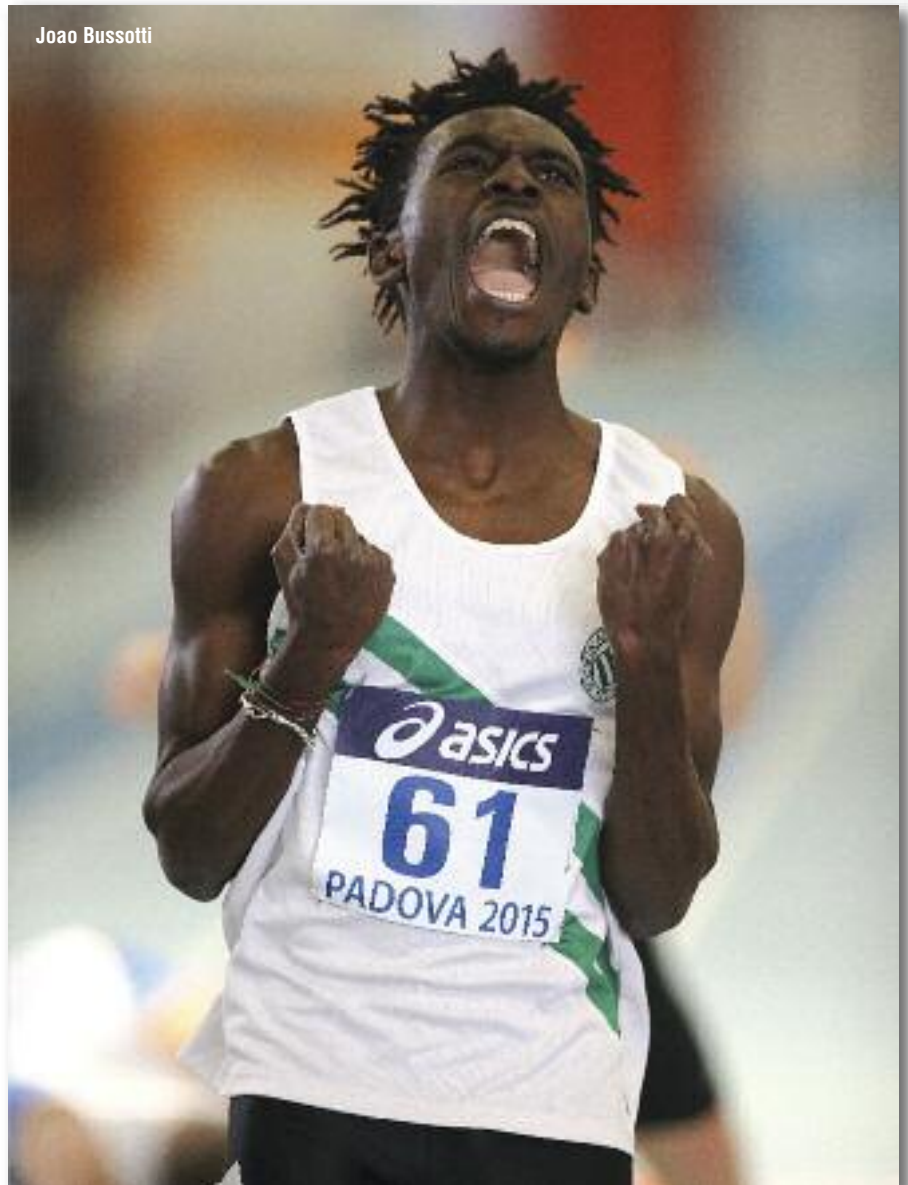
UNA DOPPIETTA VIOLA - Giulia Viola è sbocciata in questa regione. Agli Assoluti la 23enne, nata e cresciuta in provincia di Treviso e ora seguita dal tecnico gialloverde Vittorio Di Saverio,

non concede nulla a nessuna. Nè sui 1500 all'intraprendente 15enne Marta Zenoni, nè sui 3000 ad un'insidiosissima Federica Del Buono. Il copione è simile, con Viola che all'inizio lascia sfogare le avversarie, tiene sotto controllo la situazione e poi innesca un finale "killer". Per lei a Padova doppio titolo e doppio personale (4:13.20 e 8:56.23), per le sue rivali i primati nazionali di categoria. Zenoni con 4:18.86 riscrive di oltre 4 secondi la migliore prestazione italiana allieve (già sua) e fa 3" in meno anche del record nazionale junior che apparteneva proprio alla Del Buono, 4:21.91 nel 2013 ad Ancona. La vicentina della Forestale, reduce da una brutta sfebbrata nei giorni precedenti, aggiunge un altro primato under 23 al curriculum: il suo 9:01.19 vale l'ingresso nella top10 assoluta e la migliore prestazione italiana promesse indoor mandando in archivio il datato 9:03.59 di Nadia Dandolo di 33 anni fa.

JOAO BIS - Joao Capistrano Maria Bussotti Neves Junior. Segnatevi questo nome, se ci riuscite. L'altra doppietta degli Assoluti Indoor l'ha firmata proprio lui: 800 e 1500. La sua storia parte da lontano, da Maputo in Mozambico. E' emigrato in Italia nel 2002 con la mamma Claudine mentre il papà adottivo è di Livorno dove Joao vive e si allena sotto la guida di Saverio Marconi. E' cresciuto con l'icona della tenacia rappresentata dal quattrocentista britannico Derek Redmond e con il mito di un fuoriclasse come Kenenisa Bekele. Il 21enne dell'Atletica Livorno ha nella volata un'arma terribilmente efficace, una fiammata che con il turbo lo ha portato per due volte in vetta al podio e al debutto in Nazionale assoluta.

PALMISANO MONDIALE - Gran progresso per Antonella Palmisano: la pugliese delle Fiamme Gialle domina i 3km di marcia in 12:05.68. Per l'allieva di Patrizio Parcesepe, arrivano 48 secondi di miglioramento rispetto al precedente limite personale e soprattutto il primo posto nelle liste mondiali 2015 in sala. Un crono che ne fa la sesta italiana di tutti i tempi.

TROST E CHESANI, TITOLI PREMONITORI - Il quarto successo assoluto di Alessia Trost è alto 1,92 con tre "X" a quota 1,97. Tutta "colpa" di una nuova rincorsa da sistemare, ma su cui la pordenonese delle Fiamme Gialle è già al lavoro con l'allenatore Gianfranco Chessa. Al maschile, bella conferma per il poliziotto trentino Silvano Chesani: il suo 2,29 vale il titolo italiano, con due ulteriori prove - fallite ma convincenti - a 2,32, e un'ultima (anch'essa da bandiera rossa) ai 2,35 del record nazionale. Per entrambi c'è ancora qualche dettaglio da mettere a punto. Giusto in tempo per Praga.



BOOM BOOM JACOBS - Marcell Jacobs entra nel club degli ottometristi azzurri in grande stile. Al primo (ed unico) salto della qualificazione il giovane lunghista - nato 21 anni fa ad El Paso, Texas, da mamma italiana e papà texano, azzecca uno stacco impeccabile per atterrare a 8,03. Il gran salto del giovanotto delle Fiamme Oro significa 19 centimetri di primato personale che ne fanno il quinto italiano di sempre al coperto, il sedicesimo in assoluto se si guardano anche le liste all'aperto. Peccato per l'infortunio rimediato che lo metterà fuori gioco dalla finale tricolore (vinta da Emanuele Catania con 7,72) e, purtroppo, anche dalla squadra per gli Europei. Sulla stessa pedana si fa notare la vicentina Laura Strati, balzata ad un 6,53 che, a livello indoor, la promuove al ruolo di quinta italiana alltime. Nel triplo Dariya Derkach si prende la soddisfazione di superare, 13,84 a 13,73, la più titolata Simona La Mantia, mentre Fabrizio Schembri, all'esordio stagionale, regola facilmente la concorrenza con 16,58.

SUL RETTILINEO - Poker! Audrey Alloh per il quarto anno consecutivo si mette in testa la corona di regina dello sprint in sala. Stavolta la vittoria è frutto di un imprendibile 7.34, a

soli quattro centesimi dal personale realizzato due anni fa agli Euroindoor di Goteborg. Con lei sul podio salgono Martina Giovanetti e Ilenia Draisci, entrambe in 7.40. Quarta in 7.44 la sorprendente Zaynab Dosso, 15enne da 7.40 in gennaio. Sorpresa: a consegnare le medaglie è l'italiana più veloce di tutti i tempi, Manuela Levorato. La primatista nazionale e bronzo europeo 2002 di 100 e 200 ha appena annunciato il suo ritiro dall'attività agonistica. Ora, come lascia intuire il pancione, l'attende un altro importante traguardo: tra qualche mese sarà mamma di due gemelli. Tra gli uomini il campione italiano assoluto dei 100 metri Delmas Obou indossa la maglia tricolore anche al coperto, in una specialità che finora aveva frequentato pochissimo. Demolito il personale: da 6.74 a 6.66, 8 centesimi che valgono il successo sul recordman nazionale Michael Tumi (6.67), da qualche mese suo compagno di allenamento a Parigi sotto la guida di Guy Ontanon. Sui 60hs conferma indoor e PB sfiorato per il tricolore dei 110hs, Hassane Fofana (7.80) e per la toscana Giulia Pennella che in



Antonella Palmisano

8.08 imprime il sigillo sul terzo titolo in sala in carriera. Sull'anello Matteo Galvan è autoritario nei 400, vinti con un buon 46.80, nonostante il contatto con il compagno di club Michele Tricca al termine del primo giro. Tra le donne, per il terzo anno di fila si impone Chiara Bazzoni con 53,51, davanti alla 19enne Ilenia Vitale che in dirittura d'arrivo indovina il corridoio giusto e beffa all'interno Maria Benedicta Chigbolu, 53.85 a 53.88.



Audrey Alloh

COLLEZIONI - In questo impianto la pesista Chiara Rosa è a casa sua e non ammette invasioni di territorio. La padovana delle Fiamme Azzurre resta sotto la fettuccia dei 18 metri, ma i suoi primi due lanci (17,47 e 17,51) bastano a tenere a debita distanza il resto della concorrenza per il sedicesimo oro assoluto. E a proposito di collezioni tricolore quella di Elisa Cusma con il successo negli 800 metri (2:08.43) si arricchisce di un nuovo pezzo e raggiunge la considerevole cifra di 17 titoli (compresi quelli nei 1500), il decimo al coperto. Quasi non si contano più, invece, le medaglie e le presenze di Paolo Dal Soglio che,

a 44 anni, è ancora sul podio degli Assoluti (17,77) circondato dai suoi giovani allievi al centro di Schio. Vittoria con 19,56 (+29 centimetri di PB) per Daniele Secci che festeggia così l'ingresso ufficiale tra i dieci migliori pesisti italiani di sempre al coperto, mentre il primatista junior Sebastiano Bianchetti finisce terzo con 17,61.

FORZA NICOLA - Momento emozionante nel cuore della rassegna tricolore. Arriva al centro della pista un gruppo di atleti guidato dalla vulcanica Chiara Rosa. Hanno uno striscione bianco con la scritta "Forza Nicola". Un bel pensiero dedicato all'ex tricolore assoluto dei 400hs Nicola Cascella che in questo periodo sta lottando contro un brutto problema di salute. L'Italia dell'atletica fa il tifo per lui.



I CAMPIONI ITALIANI ASSOLUTI INDOOR 2015

UOMINI - 60m: Delmas Obou (Fiamme Gialle) 6.66, **400m:** Matteo Galvan (Fiamme Gialle) 46.80, **60hs:** Hassane Fofana (Fiamme Oro) 7.80, **800m:** Joao Neves Bussotti (Atl. Livorno) 1:50.68, **1500m:** Joao Neves Bussotti (Atl. Livorno) 3:54.25, **3000m:** Said El Otmani (Atl. Reggio) 8:06.27, **5000m marcia:** Leonardo Dei Tos (Athletic Club 96 AE) 19:16.34, **alto:** Silvano Chesani (Fiamme Oro) 2,29, **lungo:** Emanuele Catania (Fiamme Gialle) 7,72, **triplo:** Fabrizio Schembri (Carabinieri) 16,58, **asta:** Marco Boni (Aeronautica) 5,40, **peso:** Daniele Secci (Fiamme Gialle) 19,56, **4x200:** Fiamme Gialle (Eseosa Desalu-Michele Tricca-Diego Marani-Matteo Galvan) 1:26.40

DONNE - 60m: Audrey Alloh (Fiamme Azzurre) 7.34, **400m:** Chiara Bazzoni (Esercito) 53.51, **60hs:** Giulia Pennella (Esercito) 8.08, **800m:** Elisa Cusma (Esercito) 2:08.43, **1500m:** Giulia Viola (Fiamme Gialle) 4:13.20, **3000m:** Giulia Viola (Fiamme Gialle) 8:56.23, **3000m marcia:** Antonella Palmisano (Fiamme Gialle) 12:05.68, **alto:** Alessia Trost (Fiamme Gialle) 1,92, **lungo:** Laura Strati (Atl. Vicentina) 6,53, **triplo:** Dariya Derkach (Aeronautica) 13,84, **asta:** Roberta Bruni (Forestale) 4,30, **peso:** Chiara Rosa (Fiamme Azzurre) 17,51, **4x200:** Esercito (Ilenia Draisci-Maria Benedicta Chigbolu-Raphaela Lukudo-Chiara Bazzoni) 1:37.80

SOCIETARI: BRACCO E CARIRI CAMPIONI

La due giorni tricolore di Padova ha anche deciso le sorti della classifica generale dei Campionati di Società Indoor. In base alla somma dei risultati dei CdS di categoria Allievi, Junior, under23 e Assoluti, gli scudetti tricolore 2015 vanno ancora una volta alle milanesi Bracco Atletica e ai reatini della Studentesca CaRiRi fra gli uomini. Le lombarde si impongono con 190 punti su Studentesca CaRiRi (182) e Atletica Bergamo 1959 (180). Al maschile il

sodalizio reatino raccoglie 187 punti davanti ad Atletica Cento Torri Pavia (181) e La Fratellanza Modena (154). A livello assoluto i Societari premiano, invece, gli uomini delle Fiamme Gialle e le donne dell'Esercito. I finanziari si issano in cima alla classifica con 102 punti davanti ai Carabinieri (73) e Fiamme Oro (69), mentre le soldatesse con 78,5 punti arrivano davanti a Forestale (71) e Bracco Atletica (67).

PROVE MULTIPLE NEL SEGNO DI CAIROLI E OBERTO Lo junior Fassina è ancora da record

Simone Cairoli (Lecco Colombo Costruzioni) e Laura Oberto (Bracco Atletica) sono i nuovi campioni italiani assoluti di prove multiple. Il 24 e 25 gennaio sempre a Padova, il 25enne comasco dell'Atletica Lecco-Colombo Costruzioni ha vinto il suo secondo eptathlon tricolore, bissando il titolo conquistato nel 2014. Cairoli si è imposto con 5.683 punti (PB). La 22enne piemontese della Bracco Atletica si è invece aggiudicata il pentathlon realizzando 4.176 punti e conquistando anche il titolo italiano under

23. A livello giovanile, lo junior Simone Fassina (Team-A Lombardia) ha incrementato a quota 5.484 punti il già suo record italiano di categoria. A segno tra le under 20 la compagna di club Giulia Sportoletti (3.888), mentre la categoria Allieve ha visto l'affermazione (3.484) di Erica Marchetti (Cus Pisa Atletica Cascina). In cima al podio anche l'allievo Marco Leone (Atl. Lecco-Colombo Costruzioni/3.712 punti) e la promessa Vincenzo Vigliotti (Studentesca Cariri/5.202).

di Raul Leoni

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Del Buono perfeziona la tecnica del doppiaggio

Ai Tricolore Juniores e Promesse Indoor di Ancona (7-8 febbraio) la vicentina della Forestale diventa l'under 23 più veloce di sempre nei 1500 al coperto (4:08.87) e poi fai il bis sugli 800. A livello juniores, la generazione di Donetsk regala sicurezze per il futuro. Ospite d'onore il campione mondiale dell'alto Bohdan Bondarenko



Federica Del Buono

Dieci anni di Banca Marche Palas, un tetto per l'atletica. Un tetto anche per i giovani che sull'Adriatico hanno disputato più della metà delle 40 edizioni dei Tricolori indoor, considerando anche il vecchio Palaflora. Un segno di continuità, ma anche di carenza strutturale: a fine febbraio gli azzurri juniores avrebbero disputato a Lione il tradizionale triangolare con Germania e Francia, due movimenti che hanno a disposizione forse più impianti al coperto che all'aperto, o almeno tanti quanti.

Ma non è tempo di sentirsi inferiori, perché questa fascia di età è quella uscita da una felice stagione allievi, la generazione di Donetsk che - con la classe '97 - si è misurata anche ai Giochi Olimpici Giovanili di Nanchino e ora affronta la stagione degli Europei di Eskilstuna. Invece le promesse sono in parte quelle nate dall'esperienza dei Mondiali allievi di Bressanone e successivamente forgiate dagli Europei juniores a Rieti, due sforzi organizzativi casalinghi che reclamano i loro frutti.

Sarebbe la "banda Trost" - la pordenonese non c'è, ma con lo sprinter Galbieri sono ancora all'attivo della categoria due delle tre medaglie azzurre 2009 - e così si avverte quel segnale di ricambio che l'atletica italiana pretende: dare continuità alle imprese giovanili, è l'obiettivo.

Una Stella in marcia. Per il momento ci stiamo riuscendo, perché 14 delle 24 maglie tricolori degli juniores finiscono sulle spalle di ragazzi che erano in Ucraina nel 2013, con un significativo primato

Noemi Stella



Il podio dei 1500m junior con Yeman Crippa, Yassin Bouih e Lorenzo Pilati



bia di chi sa di valere e non riesce ad esprimersi. Eppure eccoli qui, nuovamente capaci di sorridere: come quelli che da Donetsk erano tornati delusi – come Yassin Bouih, come Claudia Bertoletti – o che a quei Mondiali nemmeno erano riusciti ad andarci, come “Ayo” Folorunso – tradita dalla burocrazia dei passaporti – o Diego Pettorossi. Tra gli juniores non c’è un leader dichiarato, come potrebbe essere Alessia Trost per le promesse: nemmeno Yeman Crippa, che pure il suo europeo di categoria l’ha già vinto, a dicembre sui prati di Samokov. La forza della continuità. Ci sono tanti talenti, ma c’è soprattutto un gruppo, perché quello che di buono ha lasciato Donetsk è la sensazione di compattezza. E anche le promesse hanno le loro punte alternative, visto che la “capitana” è

di categoria per Noemi Stella nella marcia (miglior tempo al mondo 2015, 12:53.32, spodestata Antonella Palmisano): l’altra medaglia di Donetsk, Erika Furlani, deve inchinarsi all’eterna amica-rivale Eleonora Omoregie sulla pedana dell’alto, ma dopo un duello che pone entrambe nella top-10 mondiale stagionale (1.86 e 1.84). Se due dei tre metalli olimpici di Nanchino – Tobia Bocchi e Beatrice Fiorese – passano la mano e danno appuntamento più avanti nella stagione, ce ne sono altri che dimostrano di saper reagire a momenti difficili: volano in pedana Filippo Randazzo, Simone Forte, Benedetta Cuneo; fa volare il peso Sebastiano Bianchetti. Sono ragazzi che hanno già imparato a misurarsi con le giornate-no, a non poter controllare le lacrime di rab-

rimasta a casa: lasciamo stare Alessia, vogliamo parlare di “banda Del Buono”?

Federica è una che ha pagato dazio alla malasorte: da allieva appena sbocciata, troppo acerba, da junior fermata da qualche infortunio: la medaglia di Rieti è rimasta un sogno irrealizzato. La doppia figlia d’arte vicentina è il prototipo della promessa, il caso che dà un senso a questa fascia di età criticata da molti e rinnegata da altri: se la sfortuna ti ha piegato nelle categorie giovanili, non sarà male avere la possibilità di rifarti nella terra di mezzo. Soprattutto quando hai la forza di costruirti le gare da sola, anche senza avere avversarie dirette: Federica l’ha fatto negli 800 – anche l’altra vicentina Elena Bellò ha proposto lo stesso modello tattico tra le juniores – e soprattutto



sui 1500, dove ha demolito di cinque secondi il primato promesse (da 4:13.80 di Giulia Viola a 4:08.87), doppiando tutte le altre. Non parliamo solo di maglie tricolori, parliamo di tempi che fanno l’occhiolino ai piani alti delle liste mondiali. E anche qui c’è il segno della continuità: le conferme per le medaglie europee di Rieti, Lorenzo Perini sugli ostacoli o Vito Minei nella marcia, e la voglia di riscatto di chi si sente in credito con la sfortuna, come Roberta Bruni, o ha il talento per poter dimostrare di valere, come Marcel Lamont e Desirée Rossit, o ancora non ha intenzione di porsi limiti e vuole crescere, come Giada Carmassi o Irene Siragusa. Il che – come direbbe Giovannino Guareschi – è bello e istruttivo.

BONDARENKO SUPERSTAR AD ANCONA: "IL SEGRETO PER VOLARE IN ALTO"

"Quando sono di fianco all'asticella, e la vedo così alta sopra la mia testa, superarla mi sembra un'impresa. Poi mi allontano per fare la rincorsa, e vista da fondo pedana, qualche metro più indietro, l'asticella sembra un po' più bassa, più accessibile". Questo è il segreto di Bohdan Bondarenko, ospite d'eccezione dei Campionati Italiani Juniores e Promesse Indoor di Ancona. Travolto dall'entusiasmo dei ragazzi, il campione mondiale ed europeo di salto in alto si è sottoposto più che volentieri all'onda di abbracci, richieste di autografi e selfie. L'arrivo del 25enne ucraino ha fatto letteralmente ribollire il palas marchigiano nella stagione del suo decimo anniversario. Al suo ingresso in pista, accolto dal boato della tribuna, al suo fianco, per un giorno, ci sono i due freschi campioni italiani dell'alto. Davide Spigarolo (Promesse), e Jacopo Zanatta (Junior), un po' increduli, non si sono lasciati sfuggire l'opportunità di fargli qualche domanda. Il 2015 sarà l'anno del record mondiale dell'alto? *"Credo che anche il 2014 avrebbe potuto essere l'anno giusto, sembrava fosse così. Quindi sicuramente è possibile. Spero davvero che lo sia il 2015, e spero anche di essere l'atleta che farà cadere il record del mondo!"*



I CAMPIONI ITALIANI INDOOR 2015

JUNIORES

UOMINI - 60m: Gianluca Basso (Atl. Vicentina) 6.97; **200m:** Diego Pettorossi (SefVirtusEmilsider) 21.86; **400m:** Leonardo Vanzo (Atl. Insieme New Foods) 48.92; **800m:** Jacopo Peron (Cus dei Laghi - Atl. Varese) 1:52.66; **1500m:** Yemaneberhan Crippa (Fiamme Oro) 3:51.43; **60hs:** Leonardo Bizzoni (Stud. Cariri) 8.05; **marcia 5000m:** Gregorio Angelini (Alteratletica Locorotondo) 21:01.02; **4x200m:** Atl. Pinerolo (L.Martinis, M.Pastorino, G.Dotti, B.Lopez) 1:30.66; **Alto:** Jacopo Zanatta (Trevisatletica) 2.14; **Asta:** Simone Andreini (Fiamme Gialle G. Simoni) 4.75; **Lungo:** Filippo Randazzo (Pro Sport 85 Valguarnera) 7.55; **Triplo:** Simone Forte (Fiamme Gialle) 15.73; **Peso:** Sebastiano Bianchetti (Stud. Cariri) 19.35

DONNE - 60m: Chiara Torrisi (Cus Palermo) 7.71; **200m:** AyomideFolorunso (Cus Parma) 24.27; **400m:** Virginia Troiani (Pro Patria ARC Busto A.) 56.13; **800m:** Elena Bellò (Fiamme Azzurre) 2:09.58; **1500m:** Anna Busatto (Atl. Mogliano) 4:34.95; **60hs:** Agnese Mulatero (Atl. Pinerolo) 8.72; **marcia 3000m:** Noemi Stella (Atl. Don Milani) 12:53.32 (MPI); **4x200m:** Cus Parma (M.Manzini, S.Dall'Aglio, A.Branchi, A.Folorunso) 1:42.27 (MPI club); **Alto:** Eleonora Omoregie (Atl. MalignaniLib. Udine) 1.86; **Asta:** Helen Falda (Cus Pisa Atl. Cascina) 4.00; **Lungo:** Giulia Sportoletti (Team-A Lombardia) 5.88; **Triplo:** Benedetta Cuneo (Fiamme Gialle) 13.30; **Peso:** Claudia Bertoletti (Stud. Cariri) 13.66

PROMESSE

UOMINI - 60m: Giovanni Galbieri (Riccardi Milano) 6.71; **400m:** Michele Tricca (Fiamme Gialle) 48.02; **800m:** Joao Bussotti Neves (Atl. Livorno) 1:51.37; **1500m:** Yassine Rachik (MAR/Atl. Cento Torri Pavia) 3:47.44; **3000m:** Yassine Rachik (MAR/Atl. Cento Torri Pavia) 8:14.33; **60hs:** Lorenzo Perini (Aeronautica Militare) 7.88; **marcia 5000m:** Vito Minei (Fiamme Oro) 20:18.88; **4x200m:** Riccardi Milano (G.Tortu, F.Cattaneo, S.Rodella, G.Galbieri) 1:27.34; **Alto:** Davide Spigarolo (GA Bassano) 2.14; **Asta:** Alessandro Sinno (Aeronautica Militare) 5.00; **Lungo:** Marcell Jacobs (Fiamme Oro) 7.84; **Triplo:** Riccardo Appoloni (Arl. Insieme New Foods) 15.87; **Peso:** Lorenzo Del Gatto (Team Atl. Marche) 16.58

DONNE - 60m: Irene Siragusa (Atl. 2005) 7.54; **400m:** Lucia Pasquale (Olimpia Club Molfetta) 54.91; **800m:** Federica Del Buono (Forestale) 2:05.64; **1500m:** Federica Del Buono (Forestale) 4:08.87 (MPI); **3000m:** Sveva Fascetti (Atl. Brescia 1950) 9:43.85; **60hs:** Giada Carmassi (Atl. Brugnera Friulintagli) 8.30; **marcia 3000m:** Mariavittoria Becchetti (Stud. Cariri) 13:18.38; **4x200m:** Atl. Brescia 1950 (M.Piergallini, E.Venturi Degli Esposti, M.Torri, J.Herrera) 1:41.61; **Alto:** Desirée Rossit (Fiamme Oro) 1.84; **Asta:** Roberta Bruni (Forestale) 4.30; **Lungo:** Giulia Liboà (Atl. Mondovì) 6.26; **Triplo:** DariyaDerkach (Aeronautica Militare) 13.42; **Peso:** Monia Cantarella (Stud. Cariri) 14.87

di Anna Chiara Spigarolo

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Quattro record in un'ora

Oki, Aceti, Zenoni e Barontini da primato. E Dallavalle rimbalza lontano. Per la gioia del DT Baldini



I quattro Allievi da record,
Desola Oki, Marta Zenoni,
Simone Barontini e Valdimir Aceti

Avviene tutto nella seconda giornata. La domenica dei Campionati Italiani Allievi indoor di Ancona (14 e 15 febbraio 2015) regala un'ora di divertimento al Dt Stefano Baldini che vede un poker di under18 scrivere il proprio nome nell'albo dei primati italiani di categoria. I quattro squilli di tromba arrivano tutti dalla pista: 60hs, 400 e due volte dai 1000 metri: Desola Oki, Vladimir Aceti, Marta Zenoni e

Simone Barontini conquistano la copertina della rassegna e l'attenzione del Pala indoor marchigiano, che ha festeggiato i suoi primi, intensi dieci anni di vita. Ad impressionare di più è Marta Zenoni, dell'Atletica Bergamo 1959 Creberg che a soli 15 anni, allenata da Saro Naso, aveva già messo in mostra grinta e talento sia in pista che sui prati. Ad Ancona indossa la prima maglia tricolore nella nuova categoria con-



Andrea Dallavalle

quistando non solo il limite nazionale allieve dei 1000 ma anche quello junior. Condannata a vincere, sin dallo sparo prende il largo con decisione (non poteva essere altrimenti) per tagliare il traguardo con apparente facilità in 2'45"89, tre secondi meglio di quanto aveva fatto nel 2003 la 18enne Eleonora Riga (2'48"60) e due meglio di Chiara Ferdani nel 2014 (2'47"70). Una settimana più tardi, agli Assoluti di Padova, metterà le mani anche sul limite dei 1500 e al triangolare indoor di Lione su quello degli 800.

Ancor più che per Zenoni il Banca Marche Palas si accende per Simone Barontini della Sef Stamura Ancona. L'atleta di casa dalla personalità esuberante vince i 1000 a braccia alzate, arringando la tribuna. Simone, che è anche siepista, con 2'28"75 fa suo il primato italiano di categoria (battuto il 2:29:36 di Paolo Zanchi, che risaliva al 2004) in una gara più combattuta di quella femminile grazie alla presenza, tutt'altro che di contorno, di Vincenzo Grieco e Andrea Romani.

Il primo ad aprire il libro dei primati è Vladimir Aceti della Vis Nova Giussano. Di origini russe - è nato in Carelia, a Petrozavodsk, 300 chilometri dal confine finlandese - e adottato da una famiglia di Giussano nel 2004, nel 2013 si era visto sfuggire la vittoria sui 300 metri cadetti per due centesimi. Ad Ancona non sbaglia e disegna un 48"86 sul doppio giro di pista che migliora il crono di uno dei protagonisti della



Zaynab Dosso

Giorgia Niero



storia della specialità in chiave giovanile, Michele Tricca, 49"06 nel 2010. Altro talento dalle radici lontane, la parmense Desola Oki: nata a Fidenza da genitori nigeriani: con la maglia del Cus Parma firma i 60 metri con barriere in 8"38.

Oltre ai quattro, sorridenti come mai nella foto di gruppo a fine gara, meritano una menzione anche Ilaria Verderio (Pro Sesto Atl.) e Andrea Dallavalle (Atl. Piacenza): la lombarda dalla corsa leggera, finalista ai Giochi Olimpici Giovanili di Nanchino, con 55"16 arriva a soli quattro centesimi dal limite dei 400, lasciando intuire quello che accadrà a Lione, un nuovo record. E Dallavalle con 15,19 si issa al secondo posto delle liste di sempre del triplo: come vicini di casa ha ora Andrew Howe (15,47 nel 2001) e Daniele Greco (15,07 nel 2006). Si fa notare anche Giorgia Niero nell'alto. Per lei otto centimetri di incremento rispetto al personale all'aperto, addirittura dieci su quello indoor. La giovane saltatrice dell'Atl. Stiore Treviso si migliora a più riprese fino a superare la quota di 1,80, conquistando una gara in cui non partiva da favorita e che la proietta al settimo posto della top ten italiana di sempre under 18 al coperto.

I CAMPIONI ITALIANI ALLIEVI INDOOR 2015

ALLIEVI - 60: Christian J. Bapou (Atl. Cento Torri Pavia) 6.91; **200:** Mario Marchei (E.ServiziAtl. Futura Roma) 22.04; **400:** Vladimir Aceti (Atl. Vis Nova Giussano) 48.86 (MPI); **1000:** Simone Barontini (S.E.F. Stamura Ancona A.S.D.) 2:28.75 (MPI); **60hs:** Marco Bigoni (Pro Sesto Atl.) 7.93; **Alto:** Stefano Sottile (Atletica Valsesia) 2,10; Asta: Max Mandusic (Trieste Atletica) 4,85; **Lungo:** Mattia Zagotto (Atl.Vicentina) 7,18; **Triplo:** Andrea Dallavalle (Atl. Piacenza) 15,19; **Peso:** Simone Bruno (Pro Sesto Atl.) 17,70; **Marcia 5000m:** Giacomo Brandi (Sport Atl. Fermo) 22:25.17; **Staffetta 4x200:** Atl.Vicentina (Tonin- Rancan- Bassan-Boschetto) 1:31.59.

ALLIEVE: 60: Zaynab Dosso (Calcestruzzi CorradiniExcels.) 7.50; **200:** Rebecca Borga (Atletica Riviera Del Brenta) 25.00; **400:** Ilaria Verderio (Pro Sesto Atl.) 55.16; **1000:**

Marta Zenoni (Atl. Bergamo 1959 Creberg) 2:45.89 (MPI); **60hs:** Desola Oki (C.U.S. Parma) 8.38 (MPI); **Alto:** Giorgia Niero (Atletica Stiore Treviso) 1,80; **Asta:** Rebecca De Martin (Atletica Brugnera Friulintagli) 3,60; **Lungo:** Fanta L. Kone (Sisport Fiat) 5,84; **Triplo:** Chiara Bertuzzi (Atletica I Gonzaga 2011) 12,27; **Peso:** Sydney Giampietro (Cus Pro Patria Milano) 16.16; **Marcia 3.000m:** Anthea Mirabello (Fiamme Gialle G. Simoni) 14:47.31; **Staffetta 4x200:** Pro Sesto Atletica (Preda-Bonicalza-Grecchi-Verderio) 1:43.14.

CAMPIONATI DI SOCIETA' INDOOR 2015

ALLIEVI: 1. Atletica Vicentina (57 punti); 2.Cento Torri Pavia (52); 3. Studentesca CaRiRi (46).

ALLIEVE: 1. Atletica Bergamo 1959 Creberg (50 punti); 2. Pro Sesto Atletica (38); 3. Studentesca CaRiRi (33,5).

di Luca Cassai

foto GP/FIDAL Marche

Becatti lunghissimo Longo il più veloce



**Il lunghista toscano
riscrive il limite M50
(6,75) ai Tricolore Master
indoor di Ancona.
Ai Mondiali in Polonia
lo sprinter campano
corre i 60 metri in 7.10**

Un record di partecipazione alla rassegna tricolore indoor dei master, abbinata anche quest'anno ai lanci lunghi: 1439 iscritti, 2973 atleti-gara in rappresentanza di 322 società. E tanti primati anche sul piano agonistico nell'evento ospitato da Ancona per la decima edizione consecutiva. Tra il Banca Marche Palas e l'adiacente stadio Italo Conti, arrivano infatti 25 nuove migliori prestazioni italiane di categoria, più una europea e una mondiale. L'impresa iridata porta la firma del pisano Gianni Becatti, con un formidabile 6,75 nel lungo M50. Tutti i suoi quattro salti validi sono superiori al precedente limite al coperto (6,51 del tedesco Straub): si porta subito oltre con il tentativo iniziale, di un centimetro (6,52), poi l'exploit seguito da un nullo. Passato il quarto, torna in pedana per atterrare a 6,73 e 6,66. Nato a Siena, ma vive sotto la torre pendente dall'età di quindici anni e ha anche indossato per una volta la maglia azzurra assoluta nel 1988, quando ha ottenuto il suo personal best di 7,84. Poi nella stagione successiva ha smesso, per ricominciare soltanto nel 2013 e diventare un uomo vincente fra gli "over 35" con due successi in-



Mario Longo in azione sui 60 metri ad Ancona

ternazionali, ai Mondiali in sala e negli Europei outdoor dell'anno scorso. "Non avevo mai considerato l'attività master - racconta - finché gli amici dell'atletica mi hanno convinto a riprovare. Nel frattempo a livello amatoriale ho giocato a basket, che mi ha aiutato a mantenere l'elasticità, e

non ho mai avuto infortuni da giovane. Faccio il pendolare, visto che lavoro in banca a Firenze, ma riesco comunque a mettere insieme quattro allenamenti a settimana".

Spettacolare come sempre lo sprint sul rettilineo: protagonista Mario Longo, autore di un 7.29 nei 60 metri per abbassare di un centesimo il record europeo M50. Però la gara da guinness di questa manifestazione è il salto con l'asta SM45, con sei primati italiani nell'arco di pochi minuti: l'umbro Giacomo Befani eguaglia il 4,20 detenuto da Hubert Indra e lo incrementa a 4,25 ma poi il reggiano Gianpaolo Bolondi supera 4,30. Allora lo spoletino, che dopo aver raggiunto un personale di 5,40 non ha mai interrotto l'attività agonistica, supera 4,35 alla seconda e 4,50 alla prima, fino a valicare 4,60. Tre migliori prestazioni italiane a testa per due mezzofondisti: l'altoatesina Waltraud Egger, che al suo ingresso in una nuova fascia di età (SF65) ricomincia a scrivere le graduatorie all-time, e l'intramontabile Luciano Acquarone. Un pioniere del movimento, più forte dei malanni fisici: a quasi tre anni dall'ultima uscita agonistica, l'imperiese rientra alle competizioni con grinta da vendere e il suo inconfondibile

CAMPIONATI ITALIANI MASTER INDOOR E DI LANCI LUNGI Ancona, 27 febbraio-1 marzo 2015

PRIMATO MONDIALE

Lungo M50: Gianni Becatti (Olimpia Amatori Rimini) 6,75

PRIMATI EUROPEI

60 M50: Mario Longo (Atl. Posillipo) 7.29

Lungo M50: Gianni Becatti (Olimpia Amatori Rimini) 6,75

MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE

Asta SM45: Giacomo Befani (25 Atl. Spoleto) 4,60

60hs SM50: Thomas Oberhofer (Südtirol Team Club) 8.73

Lungo SM50: Gianni Becatti (Olimpia Amatori Rimini) 6,75

Alto SM55: Marco Mastrolenzi (Romatletica Footworks) 1,76

60hs SM60: Ercole Sesini (Road Runners Club Milano) 9.96

4x200 SM75: Sportclub Meran (Aldo Zorzi, Hans Laimer, Konrad Geiser, Silvano Giavara) 2:22.56

3000 marcia SM80: Vincenzo Menafrò (Atl. Malnate) 19:55.78

800 SM85: Luciano Acquarone (Olimpia Amatori Rimini) 3:35.19

1500 SM85: Luciano Acquarone (Olimpia Amatori Rimini) 6:56.81

3000 SM85: Luciano Acquarone (Olimpia Amatori Rimini) 14:57.33

60 SF45: Maria Ruggeri (Atl. Villafranca) 8.07

400 SF50: Barbara Martinelli (Us San Vittore Olona 1906) 1:00.70

60 SF55: Daniela Fassi (Atl. Varazze) 9.06

Disco SF55: Waltraud Mattedi (Südtirol Team Club) 36,04

Martello m.c. SF55: Rosanna Rosati (Romatletica Footworks) 12,02

4x200 SF55: Trieste Atletica (Giusy Sangermano, Antonella Sant, Paola Capitano, Alessandra Grasso) 2:04.38

60 SF65: Umbertina Contini (Atl. Città di Padova) 9.57

800 SF65: Waltraud Egger (Sportclub Meran) 3:08.51

1500 SF65: Waltraud Egger (Sportclub Meran) 6:05.39

3000 SF65: Waltraud Egger (Sportclub Meran) 12:48.70

3000 marcia SF65: Rita Del Pinto (Liberatletica) 19:57.32

4x200 SF65: Sef Macerata (Paola Tentella, Patrizia Nardi, Brunella Brandoni, Sandra Copponi) 2:44.20

1500 SF75: Jole Sellan (Atl. Aviano) 8:29.73

60 SF85: Nives Fozzer (Nuova Atletica dal Friuli) 13.99

Peso SF85: Nives Fozzer (Nuova Atletica dal Friuli) 5,91

CAMPIONI ITALIANI MASTER DI CORSA CAMPESTRE Torino, 8 marzo 2015

UOMINI

SM35: Gianluca Borghesi (Atl. Imola Sacmi Avis)

SM40: Roberto Catalano (Cus Torino)

SM45: Valerio Brignone (Cambiaso Risso)

SM50: Enzo Vanotti (Lanzada)

SM55: Franco Togni (Runners Bergamo)

SM60: Pier Mariano Penone (Cambiaso Risso)

SM65: Rolando Di Marco (Atl. Di Marco Sport)

SM70: Marco Ganassi (Pontelungo Bologna)

SM75: Fernando Rocca (Pbm Bovisio Masciago)

SM80: Benvenuto Pasqualini (Idealdoor Libertas S. Biagio)

SM85: Luciano Acquarone (Olimpia Amatori Rimini)

DONNE

SF35: Palma De Leo (Lammari)

SF40: Isabella Morlini (Atl. Reggio)

SF45: Emanuela Massa (Cambiaso Risso)

SF50: Elena Fustella (Atl. Lecco-Colombo Costruzioni)

SF55: Maria Lorenzoni (Atletica 85 Faenza)

SF60: Silvia Bolognesi (Cambiaso Risso)

SF65: Nadia Dal Ben (Pod. Tranese)

SF70: Franca Monasterolo (Gp Avis Torino)

SF75: Antonietta Motta (Cremella)

SF80: Maria Bellanova (Team 2000 Torino)

berretto indossato alla rovescia. Prima esperienza fra i master invece per Marco Lingua, vincitore di tre gare a pochi giorni di distanza dal titolo italiano assoluto invernale nel martello.

In campo femminile, quattro record sui 60 metri a cominciare dalla messinese Maria Ruggeri, pluricampionessa europea, scesa fino a 8.07 nella prova SF45 mentre sui 400 metri Barbara Martinelli piazza uno splendido assolo per demolire il limite nazionale SF50 con un notevole 1:00.70. Tante velociste fanno doppietta di successi: ad esempio tra le SF35 Amy Fabé Dia, quarta ai Giochi di Sydney con la 4x100 francese e diventata italiana per il matrimonio con l'ottocentista Andrea Longo. Invece la categoria SF55 fa segnare il dominio di Gianna Lanzini, prima sul giro di pista dopo aver avvicinato il record nei 400 con 1:08.30. Sulla pedana del peso, la vittoria non sfugge a Lamberto Boranga. Il celebre ex portiere di serie A con le maglie di Fiorentina, Brescia e Cesena, ora medico e atleta, prevale tra gli SM70 grazie a un primo lancio di 11,12. Assegnati gli scudetti per la quinta edizione del Campionato italiano indoor di società master, entrambi



Virtus Castenedolo

all'Atletica Virtus Castenedolo. Il club bresciano guadagna il titolo maschile per la quarta volta consecutiva tra gli uomini, davanti a Olimpia Amatori Rimini e Atletica Biotekna Marcon, mentre è la prima al femminile, su Romatletica Footworks e Trieste Atletica.

LONGO MONDIALE AGLI EUROPEI INDOOR

Gli "over 35" dell'atletica italiana chiudono con il quinto posto nel medagliere finale ai Campionati europei master indoor di Torun (Polonia): 24 ori, 23 argenti e 19 bronzi, per un totale di 66 volte sul podio. Un gradino più in alto rispetto alla sesta posizione di due anni fa a San Sebastian, anche se con meno metalli (nel 2013 furono 90), ma più vittorie in confronto ai 21 successi della precedente rassegna che ha avuto un numero superiore di partecipanti azzurri (206 iscritti contro i 152 di quest'anno). Il più medagliato della rappresentativa è Alfonso De Feo: dopo due argenti (60 e 400 M50) e un bronzo (200 metri), conquista l'oro nella staffetta 4x200 M40. L'uomo-copertina si conferma però Mario Longo, con un superlativo record mondiale di 7.10 nella semifinale dei 60 M50, poi avvicinato in finale con 7.13: il "re della velocità" si era laureato campione continentale in sala due anni fa, mentre nella scorsa stagione si è aggiudicato il titolo iridato al coperto. Tra le imprese, da segnalare quella realizzata dalla mezzofondista Elena Fustella che si mette al collo due metalli indi-

viduali in appena un'ora e un quarto: alla sua netta vittoria nella corsa campestre W50, su un tracciato particolarmente impegnativo, fa seguito la piazza d'onore nei 1500 metri.

ANCONA 2016 - Un anno e poi sarà Ancona 2016. Gli Europei Master Indoor di atletica leggera torneranno del capoluogo delle Marche, dopo l'edizione già organizzata nel 2009. A Torun c'è stata la cerimonia ufficiale con il passaggio della bandiera dell'associazione europea master (EMA) ricevuta dall'ex maratoneta azzurro Giacomo Leone, attualmente consigliere FIDAL e vice presidente World Masters Athletics. Nuova data rispetto a quanto previsto in origine, con lo spostamento in avanti di una settimana: infatti i Campionati Europei Master Indoor di Ancona si svolgeranno da martedì 29 marzo a domenica 3 aprile 2016. Questa sarà invece la stagione degli Europei Master non stadia in Italia, a Grosseto e Castiglione della Pescaia dal 15 al 17 maggio 2015, con gare di corsa su strada, marcia su strada e staffette di corsa campestre.

Campionati Europei Master Indoor, Torun (Polonia), 23-28 marzo 2015 Gli italiani campioni d'Europa (24)

200 M40: Andrea Benatti (Atl. Lecco-Colombo Costruzioni) 23.19, **Alto M40:** Stefano Salso (Atl. Gran Sasso Teramo) 1,92, **4x200 M40:** Renato De Angelis (Atl. Leggera Portici), Alessandro Facchin (Atl. Biotekna Marcon), Alfonso De Feo (Atl. Leggera Portici), Luigi Cicchetti (Atl. Leggera Portici) 1:34.13, **Asta M45:** Gianpaolo Bolondi (Sintofarm Atletica) 4,30, **60 M50:** Mario Longo (Atl. Posillipo) 7.13, **Alto M50:** Marco Segatel (Olimpia Amatori Rimini) 1,82, **Lungo M50:** Gianni Becatti (Olimpia Amatori Rimini) 6,36, **800 M55:** Alfredo Bonetti (Atl. Virtus Castenedolo) 2:11.95, **3000 M55:** Othmar Habicher (Rennerclub Vinschgau) 9:45.82, **Alto M55:** Emanuel Manfredini (Olimpia Amatori Rimini) 1,72, **Triplo M55:** Giancarlo Ciceri (Atl. Erba) 12,26, **400 M65:** Vincenzo Felicetti (Athlon Bastia) 1:01.47, **Alto M70:** Lamberto Boranga (Olimpia Amatori Rimini) 1,42, **800 M80:** Bruno Baggia (Atl. Valli di Non e Sole) 3:20.27, **1500 M80:** Bruno Baggia (Atl. Valli di Non e Sole) 6:42.95, **Cross W35:** Cristiana Artuso (Cus Pisa Atl. Cascina), **Cross squadra W35:** Cristiana Artuso (Cus Pisa Atl. Cascina), Chiara Gallorini (Atl. Grosseto Banca della Maremma), Sara Ferrogliata (Atl. Grosseto Banca della Maremma), **400 W45:** Barbara Martinelli (Us San Vittore Olona 1906) 1:00.77, **800 W45:** Barbara Martinelli (Us San Vittore

Olona 1906) 2:22.71, **Marcia 5 km W45:** Roberta Mombelli (Atl. Lonato-Lem Italia) 28:31, **3000 W50:** Nadia Dandolo (Asi Atl. Roma) 10:53.95, **Cross W50:** Elena Fustella (Atl. Lecco-Colombo Costruzioni), **Marcia 5 km W60:** Natalia Marcenco (Assindustria Sport Padova) 29:04, **Alto W65:** Ingeborg Zorzi (Sportclub Meran) 1,21

PRIMATO MONDIALE

60 M50: Mario Longo (Atl. Posillipo) 7.10

MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE: **60 ostacoli SM40:** Stefano Longoni (Atl. Lecco-Colombo Costruzioni) 8.42, **Triplo SM45:** Michele Ticò (Us Quercia Trentingrana) 13,52, **60 SM50:** Mario Longo (Atl. Posillipo) 7.10, **60 ostacoli SM50:** Thomas Oberhofer (Südtirol Team Club) 8.68, **800 SM55:** Alfredo Bonetti (Atl. Virtus Castenedolo) 2:11.95, **1500 SM55:** Alfredo Bonetti (Atl. Virtus Castenedolo) 4:30.51, **60 ostacoli SM55:** Massimo Biorolini (Bergamo Stars Atletica) 9.33, **Alto SM55:** Marco Mastrolorenzi (Romatletica Footworks) 1,76 (egualgiata), **800 SM65:** Konrad Geiser (Sportclub Meran) 2:23.14, **800 SF50:** Barbara Martinelli (Us San Vittore Olona 1906) 2:22.71

di Alessio Giovannini

Foto: Giancarlo Colombo/FIDAL



Andrea Lalli

Fango, pioggia e freddo in una domenica di metà marzo che ha trasformato i prati di Fiuggi nella vivace arena tricolore della Festa del Cross. La seconda edizione della rassegna nazionale di corsa campestre - contraddistinta dalla nuova formula "all-in-one" su due giornate - ha visto oltre duemila

A Fiuggi il titolo è per Lalli

Il molisano delle Fiamme Gialle domina la prova assoluta dei Tricolore di campestre. La triatleta Dossena campionessa d'Italia. Atl. Lecco-Colombo Costruzioni e Atl. Brescia 1950 conquistano la classifica combinata, scudetti assoluti a Fiamme Gialle ed Esercito

atleti invadere la città laziale celebre per la qualità delle sue acque. In palio i titoli individuali, di società e di staffetta.

RITORNO ALLE ORIGINI - Andrea Lalli ha ormai scelto la difficile strada della maratona, ma non si è affatto dimenticato di essere il campione europeo di cross del 2012. In preparazione per la sua quarta avventura sui 42,195km a Rotterdam (purtroppo poi conclusa con un ritiro), il molisano è tornato alla specialità che tante soddisfazioni gli ha regalato in passato. E non c'è stata storia, nemmeno per la nutrita pattuglia di atleti africani che "il rosso" delle Fiamme Gialle ha messo in fila con disinvoltura uno dopo l'altro. I prati sono sempre il suo regno.

LA TRIATLETA - Sara Dossena ci era andata vicina nel 2014 a Nove con il secondo posto alle spalle di Veronica Inglese (quest'anno solo ventiduesima e ancora in ritardo di condizione dopo i problemi fisici della passata stagione). Stavolta è stata la terza donna al traguardo dopo l'imprendibile keniana Jepkurgat e la ruandese Mukasakindi, ma niente e nessuno ha potuto negarle la gioia della maglia tricolore davanti a Federica Dal Ri e Silvia Weissteiner. Curiosità: la 30enne dell'Atletica Brescia 1950, nata a Clusone (BG) e residente a Gallarate (VA), è anche un'azzurra di Triathlon.

LA STORIA - Il campione italiano Allievi di campestre si chiama Nfamara Njie. E' nato il 24 luglio del 1998 in Gambia, in un piccolo villaggio nei pressi della capitale Banjul. E' arrivato in Italia quasi un anno fa, dopo un lungo e avventuroso viaggio da clandestino che in sei mesi lo ha portato in giro a piedi per mezza Africa fino all'approdo, in gommone, nei pressi di Siracusa. Gli piaceva correre, ma non sapeva nuota-



Il podio della gara senior femminile con Federica Dal Ri, Sara Dossena e Silvia Weissteiner



Nfamara Njie

re. In Italia Nfamara non solo ha imparato a nuotare, ma ha trovato una nuova famiglia, accolto a San Cesario (Lecce) da una coppia pugliese, Massimiliano e Claudia, che hanno già avviato le pratiche per l'adozione. L'atletica è una passione che questo giovane ragazzo africano ha fin da piccolo e che ora ha modo di praticare nell'Atl. Tre Casali San Cesario del presidente Luigi Renis sotto la guida tecnica dell'azzurro Giammarco Buttazzo. A Fiuggi la sua prima vittoria in una rassegna tricolore. Come fosse la cosa più facile del mondo.

CRIPPA & CO. - La medaglia d'oro che Yeman Crippa ha conquistato agli Europei di Samokov ne fa il naturale favorito tra gli under 20. A Fiuggi il trentino con la cresta indossa la maglia tricolore, ma sugli 8km deve cedere il passo al keniano Edwin Melly. Nicole Reina, invece, non smentisce il pronostico e aggiunge un nuovo tassello alla sua collezione di titoli giovanili. Nelle categoria Allieve, la 16enne Marta Zenoni, dopo gli exploit indoor, dimostra chiaramente di non avere rivali nemmeno sui prati. Titoli Cadetti alla trentina, figlia d'arte, Nadia Battocletti che ripete la vittoria della passata stagione, e al siciliano Michele Maltese.

STAFFETTE - Il sabato coinvolgente anteprima della rassegna tricolore con le staffette (2+2+3+3km). Successo per gli uomini della Trieste Atletica (Jacopo De Marchi, Elia Bugatto, Nekagenet Crippa e Andrea Seppi) sui portacolori della Montepaschi UISP Atl. Siena di Yohanes Chiappinelli e

della SEF Stamura Ancona. Al femminile, affermazione delle ragazze dell'Atletica Bergamo 1959 Creberg trascinate dall'inarrestabile Marta Zenoni, autrice di un'imprendibile seconda frazione e in squadra con la sorella Federica, Viola Taietti ed Isabella Cornelli. Argento alle campionesse uscenti della CUS Pro Patria Milano con la junior Reina in terza frazione e bronzo alla SS Lazio Atletica Leggera.

SCUDETTI - Un problema tecnico manda in tilt il sistema di rilevamento dei crono e così anche la stesura delle classifiche subisce un gravissimo ritardo. L'ufficialità arriverà solo qualche giorno dopo, una volta completata un'accurata revisione di tutti i risultati. I club campioni italiani di corsa campestre, ovvero quelli al vertice della combinata, sono gli uomini dell'Atl. Lecco-Colombo Costruzioni e, per il secondo anno di fila, le donne dell'Atl. Brescia 1950. A livello assoluto, lo scudetto maschile con il conseguente diritto di partecipazione alla Coppa Europa per club 2016 torna alle Fiamme Gialle, mentre al femminile le soldatesse dell'Esercito primeggiano per l'ottava stagione consecutiva. Nella categoria junior maschile conferma dei campioni uscenti de La Fratellanza 1874 Modena. Ancora Atletica Brescia 1950, invece, in cima alla classifica femminile delle under 20. Titoli Allievi ai piemontesi dell'Atl. Pinerolo e alle lombarde dell'Atl. Bergamo 1959 Creberg. Nel Trofeo per Regioni Cadetti in plein della Lombardia che si aggiudica la classifica maschile, femminile e combinata.

FESTA DEL CROSS 2015 - FIUGGI (FR), 14-15 MARZO

Campioni Italiani di cross 2015

UOMINI

Assoluti: Andrea Lalli (Fiamme Gialle)

Promesse: Yassine Rachik (Cento Torri Pavia)

Junior: Yeman Crippa (Fiamme Oro Padova)

Allievi: Nfamara Njie (Tre Casali San Cesario)

Cadetti: Michele Maltese (Sicilia/Modipa Athletic Club)

DONNE

Assolute: Sara Dossena (Atl. Brescia 1950)

Promesse: Francesca Bertoni (La Fratellanza 1874)

Junior: Nicole Reina (CUS Pro Patria Milano)

Allieve: Marta Zenoni (Atl. Bergamo 1959 Creberg)

Cadette: Nadia Battocletti (Trentino/Atl. Valli di Non e Sole)

Tricolore di Staffette

Uomini: Atletica Trieste (De Marchi-Bugatto-N.Crippa-Seppi)

Donne: Atl. Bergamo 1959 Creberg (Taietti-M.Zenoni-Cornelli-F.Zenoni)

I Club Campioni d'Italia di cross 2015

UOMINI

Combinata: Atl. Lecco-Colombo Costruzioni

Assoluti: Fiamme Gialle

Juniore: La Fratellanza 1874

Allievi: Atl. Pinerolo

DONNE

Combinata: Atl. Brescia 1950

Assolute: Esercito

Juniore: Atl. Brescia 1950

Allieve: Atl. Bergamo 1959 Creberg

Trofeo per Regioni Cadetti

Cadetti: Lombardia

Cadette: Lombardia

Combinata: Lombardia

di Carlo Santi

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Yeman nato per correre



Il giovane Crippa grande protagonista dell'inverno sui prati. Dal titolo europeo juniores ai Mondiali di cross. E ora, la pista con un modello: Mo Farah

Yemaneberhan Crippa è la grande speranza del mezzofondo italiano, il ragazzo che vuole entrare nel cuore degli appassionati per la sua determinazione, la sua forza, la sua grande simpatia. Yeman, come lo chiamano gli amici, ha da poco compiuto diciotto anni: è nato a Wollo, nella parte Nordest dell'Etiopia, il 15 ottobre 1996. Il suo nome in amarico significa «il braccio destro di Dio» e vive in Italia dal 2003, adottato insieme a sei fratelli e due cugini dai milanesi Luisa e Roberto Crippa. La guerra civile nella natia Etiopia lo ha visto, con i fratelli, lontano dalla sua famiglia e costretto a vivere in un orfanotrofio di Addis Abeba. Lì, nel 2003 quando Yeman aveva sette anni, è stato adottato. La sua nuova famiglia si è subito stabilita a Montagne, vicino a Tione, in Trentino.

La prima passione sportiva del ragazzo è stata il calcio. Yeman ha indossato le maglie del Val Rendena e poi del Tione, ma quell'amore non è durato a



lungo: il ragazzino s'è accorto che il suo sport era un altro. Doveva correre, quello era il suo futuro: in pista, nei prati, sulle strade. Correre come gli aveva insegnato il suo nuovo papà Roberto, un appassionato di questa disciplina. Lui lo ha seguito e subito è stato una promessa a scuola e bravo anche nei trail locali. Correre per essere il migliore come i grandissimi campioni nati in Etiopia, le radici del nuovo talento italiano: da Bikila a Yifter, da Gebrselassie ai fratelli Bekele.

L'Atletica Valchiese è stata la sua prima società dove lo ha guidato il compianto coach Marco Borsari, scomparso nell'estate del 2011. Dopo, a seguirlo, lui ma anche il fratello Neka, è stato Massimo Pegoretti, ex mezzofondista delle Fiamme Azzurre capace di correre i 1500 metri in 3'36"18 nell'anno di nascita del suo allievo. Pegoretti sta dimostrando con il suo lavoro di far crescere Yeman nel modo giusto. Lo scorso dicembre in Bulgaria, a Samokov, 1350 metri sul livello del mare, tra ghiaccio e fango, Crippa ha vinto l'oro tra gli juniores ai campionati Europei di cross (l'Italia non vinceva in questa categoria dal 2006, allora con Andrea Lalli) guidando l'Italia al successo a squadre. Yeman ha dominato la gara e con lui hanno prevalso i compagni Ettaqy, Chiappinelli – altro giovanotto etiope adottato da una famiglia di Siena – e il modenese Giacobazzi. Parliamo della nuova Italia, un team che sa guardare al futuro.

La famiglia Crippa è una famiglia sportiva. Come Yeman, corrono i fratelli Kelemu (che è il più grande, decimo nella gara juniores nel 2009 ai Mondiali e poi agli Europei di corsa in montagna) e Nekagenet (il suo nome significa «Acqua del paradiso») mentre gli altri ragazzi giocano a calcio. Ha un idolo, Yeman, ed è Mo Farah. «Il mio sogno è correre i 5000 e i 10000 metri – dice, sfoggiando una capigliatura spericolata – Di Farah adoro gli sprint e quell'ultimo giro irresistibile. La sua corsa è straordinaria». La nuova Italia, dicevamo, un'Italia globale come globale è la società attuale. Il giovane Crippa interpreta al meglio questo spirito. «Sono nato in Etiopia – osserva – ma mi sento totalmente italiano». Il calcio dei primi passi gli è rimasto nel sangue; quando può gioca ancora con gli amici ed è un grande tifoso dell'Inter, ma soprattutto

della nazionale azzurra di Antonio Conte. Yeman, che frequenta l'Istituto alberghiero, lo scorso giugno è entrato a far parte del gruppo sportivo delle Fiamme Oro. E' nato per correre e per vincere e quando lo fa, molto spesso, mi ma simpaticamente lo sparo del fucile. Ovunque gareggia, lascia il segno perché Yeman è davvero un grande talento, un campioncino che ricorda Totò Antibo per la sua condotta di gara. E' stato il più bravo nella corsa in montagna, specialità che uno che vive in Trentino non può non amare, conquistando nel 2012, da allievo, la Wmra Youth Cup in Irlanda, competizione che è un campionato mondiale della categoria. Quest'inverno, dopo essersi distinto nei prati tra l'europeo in Bulgaria, il cross internazionale di Edimburgo (dove nel 2014 era finito secondo) e poi il titolo di campione italiano juniores a Fiuggi, ha prevalso anche nelle indoor facendo sua a inizio febbraio la maglia tricolore nei 1500 juniores ad Ancona. Lo scorso anno, a Eugene ai Mondiali junior, ha chiuso al decimo posto mentre nel 2013, ai Mondiali allievi, era finito al sesto posto. L'inverno nei prati Yeman lo ha concluso in Cina, al Mondiale del cross di Guiyang dove a fine marzo è stato ventesimo (ha vinto l'etiope Yasmin Haji) con la soddisfazione d'essere stato il primo degli europei.



di Anna Chiara Spigarolo

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

Gli azzurroni sono da podio

Alla Coppa Europa Invernale di lanci a Leiria, uomini terzi a squadre. In Portogallo tra le donne il picco è color Rosa e il giavellottista Bonvecchio inizia fare i conti con gli 80



Norbert-Bonvecchio

L'Italia dei lanci festeggia a Leiria il secondo posto della squadra maschile (che nel podio sale un gradino rispetto all'edizione 2014) e il quarto di quella femminile nella Coppa Europa di lanci invernali. Nella cittadina portoghese non lontana da Fatima, sede nel 2009 della prima edizione del primo Campionato Europeo per Nazioni e quest'anno per il secondo anno consecutivo, del trofeo continentale dedicato ai lanci, gli azzurri arrivano alle spalle della Russia mentre le donne nella giornata conclusiva scivolano giù da un podio composto da Germania, Francia e Russia. Chiara Rosa è l'unica a salire sul podio individuale: un podio

di... peso perché oltre alla padovana è composto da due medagliate dei Campionati Europei indoor 2015 di Praga. A Leiria colei che fu argento nella O2 Arena, la bielorusca Yulia Leantsiuk, si prende - con la misura di 18,56 - una sonora rivincita sulla vincitrice del titolo continentale, l'ungherese Anita Márton ferma a 17,59. Rosa, che da mesi combatte con dei ricorrenti fastidi alla schiena, si aggiudica il terzo posto con 17,38.

È quinto, nella gara vinta dal russo Valeriy Iordan con 83 metri esatti, Norbert Bonvecchio, da qualche stagione l'uomo di punta del giavellotto azzurro: 77,62 la misura del commer-

cialista di Trento, la sesta in una carriera che finora vede come apice l'80,37 realizzato nel giugno 2014 in Coppa Europa a Braunschweig. Il russo stampa 83 spaccati davanti al turco Fatih Avan (81,45) e al tedesco Thomas Röhler (79,72). Promosso, con riserva, anche Daniele Secci, nono nel peso ma con una serie fra le migliori in carriera, per lo meno nelle competizioni internazionali dove il ragazzone romano spesso è scivolato in *défaillance* sonore. Secci resta a tre spanne dal PB (19,56), ma infila tre lanci sopra i 18 metri (18,46 - 18,82 - 18,85) e, alla ricerca della spallata definitiva, anche tre nulli. Pochi centimetri assegnano la vittoria allo spagnolo Borja Vivas (20,15) sullo svedese Leif Arrhenius (20,09), e altri due atleti superano la fettuccia dei venti metri: lo spagnolo Carlos Tobalina, 20,04, e il francese Gaetan Bucki, 20,04.

Il capitano Nicola Vizzoni, in pedana nel martello a 41 anni e alla sua 63 presenza in azzurro, è imbrigliato da un fastidio alla schiena e si ferma a 67,34 nella gara vinta con 79,24 dall'ungherese, campione olimpico, Krisztián Pars. Nemmeno Silvia Salis torna a casa (che ora si trova a Castel-



Chiara_Rosa

porziano, dove segue le indicazioni di Gino Brichese) completamente soddisfatta: il 68,85 della genovese vale il settimo posto in una gara interminabile, vinta dalla russa Anna Bulgakova con 72,06 davanti alla polacca Joanna Fiodorof, 70,90, e alla francese Alexandra Tavernier, 70,45. Giornata storta per l'exi-primatista mondiale Betty Heitler, solo 70,42.

Ottiene il suo secondo miglior risultato di sempre (ma la carriera della lombarda è ancora tutta da scrivere) la 22enne Sara Jemai nel giavelotto: 55,54, a un metro dal limite personale, che le garantisce il primo posto nel gruppo B, oltre alla supremazia in chiave azzurra, visto che Zahra Bani lancia 51,32. Nel disco Federico Apolloni ottiene 60,04, ma ben altre misure vanno in archivio

nel gruppo dei migliori, con l'estone Martin Kupper a 66,67, il lituano Andrius Gudžius a 65,51 e il russo Viktor Butenko a 65,44.

CLASSIFICA A SQUADRE - UOMINI: 1. Russia 4.438, 2. ITALIA 4.175, 3. Estonia 4.143. **DONNE:** 1. Germania 4.339, 2. Francia 4.221, 3. Russia 4.189; 4. ITALIA 4.055.

QUOTA 70 TORNA A PORTATA DI SALIS

A Lucca, in occasione dei Tricolore Invernali di lanci, la martellista genovese sfiora i 70 metri. Apolloni piega Faloci e Kirchler nel disco

È ancora Lucca ad accogliere il mondo italiano dei lanci d'inverno, quello fuori dai comodi palaindoor, ovvero quello del disco, del martello e del giavelotto. È il quarto anno consecutivo che la finale nazionale va in scena nella città sotto al Monte Serra: in palio - sabato 21 e domenica 22 febbraio in concomitanza con i Campionati Italiani Assoluti indoor di Padova - i titoli assoluti, promesse e giovanili, con junior e allievi che competono per un unico titolo. Nella prima giornata il trentino Norbert Bonvecchio si conferma il numero uno nel giavelotto, mettendosi al collo l'oro con 77,04, mentre al femminile torna sul gradino più alto del podio tricolore la piemontese Zahra Bani con 52,63. Nel martello aggiunge un altro titolo alla collezione la genovese delle Fiamme

Azzurre Silvia Salis, alle soglie dei 70 metri con 69,36, e Marco Lingua è campione tra gli uomini con 70,76. La seconda giornata, dedicata interamente al disco, consegna i titoli assoluti a Stefania Strumillo, dell'Atletica 2005, con 54,88, e all'aviere Federico Apolloni, che mancia i 60 per l'inezia di 7 centimetri. Per la 25enne emiliana si tratta del primo tricolore assoluto in carriera, conquistato al termine di una gara combattuta fino all'ultimo round con la compagna di allenamenti Valentina Aniballi dell'Esercito. Per Apolloni, che da qualche mese si allena a Schio con un nutrito gruppo di lanciatori azzurri, il titolo arriva ai danni del finanziere Giovanni Faloci, 58,56, del carabiniere Hannes Kirchler, 57,63.

a.c.s.

I CAMPIONI ITALIANI 2015

UOMINI - Assoluti - Martello: Marco Lingua (Atl. Sandro Calvesi) 70,76; **Disco:** 1. Federico Apolloni (Aeronautica) 59,93; **Giavelotto:** Norbert Bonvecchio (Atletica Trento) 77,04. **Promesse - Martello:** Patrizio Di Blasio (Servizi Atl. Futura Roma) 68,60; **Disco:** 1. Stefano Petrei (Atl. Malignani Libertas Udine) 56,29; **Giavelotto:** Mauro Fraresso (Fiamme Gialle) 67,61. **Giovanile - Martello:** Tiziano Di Blasio (Servizi Atl Futura Roma) 62,21; **Giavelotto:** Massimo Ros (Atl. Brugnera Friuli Intagli) 62,92; **Disco:** 1. Giulio Anesa (Alpinistico Vertovese) 54,67.

DONNE - Assoluti - Martello: Silvia Salis (Fiamme Azzurre) 69,36; **Disco:** Stefania Strumillo (Atletica 2005) 54,88; **Giavelotto:** Zahra Bani (Fiamme Azzurre) 52,63. **Promesse - Martello:** Francesca Massobrio (Fiamme Oro Padova) 59,57; **Disco:** Maria Antonietta Basile (Enterprise Sport & Service) 49,66; **Giavelotto:** Paola Padovan (Valsugana Trentino) 45,04. **Giovanile - Martello:** Lucia Prinetti Anzalapaya (Decathlon Vercelli) 60,35; **Disco:** Sydney Giampietro (Cus Pro Patria Milano) 48,13; **Giavelotto:** Luisa Sinigaglia (GS Valsugana Trentino) 46,76.

di Anna Chiara Spigarolo

foto Giancarlo Colombo/FIDAL

A Lione è il momento della nouvelle vague

Zenoni, Verderio e Folorunso spazzano via vecchi primati. E Baldini conta otto vittorie

Destinazione Lione per i 72 azzurrini selezionati da Stefano Baldini per il triangolare al coperto di fine febbraio contro Francia e Germania, in scena in parallelo al match di lanci outdoor per promesse e under20.

Al coperto, dentro alla Halle dedicata a Stephane Diagana, la 15enne Marta Zenoni lascia a bocca aperta per la facilità con cui, alla prima esperienza internazionale ed opposta ad avversarie anche di quattro anni più anziane, vince gli 800 abbattendo un record italiano che resisteva da 26 anni: il crono di 2'05"19 non solo migliora di tre secondi il 2'08"16 datato '89 di Fabia Trabaldo nel 1989, ma è più veloce anche del limite junior, 2'05"77 del limite junior di Eleonora Berlanda, vecchio di vent'anni. Dopo 1000 e 1500, è il terzo limite per la bergamasca, ai primi passi nella nuova categoria allieve. A Lione Zenoni, emozionata per la prima maglia azzurra, affronta avversarie di solida esperienza internazionale come la tedesca Mareen Kalis, nel 2014 bronzo ai Giochi Olimpici Giovanili di Nanchino in 2'05"67. E' Kalis a condurre le danze, immaginando un facile assolo, ma le accade di far da lepre per 700 metri a una giovanissima italiana che attende i pochi metri fra l'uscita dall'ultima curva e il traguardo per piazzare l'assalto finale e la vittoria per 11 centesimi. E se sul cronometro appare un tempo "da grandi", che rovescia le liste all time italiane, il sorriso accecante di Marta non può mentire sull'età. Al tabellone nemmeno uno sguardo: sarà un compagno di squadra a dirle "Ehi, ha appena corso in 2'05". A Lione è il giorno delle allieve: nella squadra dal dt Stefano Baldini un'altra under18 si prende il lusso di riscrivere il limite della categoria superiore: la brianzola Ilaria Verderio, già ammirata nel 2014 per il settimo posto nei 400 a Nanchino e ottima interprete degli ostacoli. Alle spalle della francese Lyndra-Sareena Carti, che recita da lepre, la 16enne azzurrina - con 53"86 già primatista all'aperto - ottiene la prestazione che non aveva ottenuto, ma nemmeno cercato troppo, pochi giorni prima in occasione del titolo italiano indoor. Il suo 54"50 è non solo la miglior prestazione italiana allieve, ma è più veloce anche di



quella under 20, il 54"64 di Alexia Oberstolz del '99. Infine la terza perla, il terzo record, quello della talentuosa ed estroversa AyomideFolorunso: dopo averla sfiorata più e più volte, la parmense finalmente afferra la miglior prestazione italiana Junior dei 200. Settima nei 400hs ai Mondiali juniores, disegna un giro di pista da 24"01 che migliora di 17 centesimi l'ultraventennale 24" di Manuela Salussola a Genova nel '91.

Il triangolare mette in mostra altri gioielli del vivaio azzurro: in otto salgono sul gradino più alto del podio, fra cui il campione europeo di cross Yeman Crippa - splendido nei 1500 corsi in tandem con l'amico Yasmin Bouih -, Lorenzo Pilati negli 800 (1'54"04) e Filippo Randazzo nel lungo (7,44). Al femminile punteggio pieno anche per Helen Falda nell'asta (3,90), Benedetta Cuneo nel triplo (13,25) e per l'inarrestabile Noemi Stella nei 3000 di marcia (13'19"39). La classifica a squadre è avara di soddisfazioni: alcune debolezza (nella velocità soprattutto), qualche nullo di troppo, e l'Italia è terza. Anche il contemporaneo triangolare dedicato ai lanci lunghi (junior e under23) si conclude con due terzi posti a squadre alle spalle di Germania e Francia. In chiave individuale vanno entrambi a segno i fratelli romani Tiziano e Patrizio Di Blasio, che si aggiudicano martello junior con 63,54 e quello promesse con 66,30. Secondo il discobolo udinese Stefano Petrei, 56,02, e il 19enne giavellottista campano Roberto Orlando - convocato last minute in sostituzione di Mauro Fraresso - che si migliora di botto sino a 66,96. Terzo a livello junior nel disco il lombardo Giulio Anesa con 54,98.

La nutrizione è importante come fondamento per la prestazione fisica. Principi di una corretta alimentazione e conoscenza dei benefici che possono derivare da un equilibrato apporto di frutta e verdura nella dieta sono alla base della campagna "L'Ortofrutta e lo Sport", promossa per il secondo anno consecutivo da Italia Ortofrutta Unione Nazionale in collaborazione con Fidal - Federazione Italiana di Atletica Leggera.

In particolare, l'alimentazione dello sportivo deve assicurare un apporto di calorie sufficiente a coprire gli elevati dispendi energetici, talvolta fino a 4.500-5.000 kcal giornaliere, legati alla pratica sportiva quotidiana, sia nella fase di allenamento sia di gara.



La Società Svizzera di Nutrizione ha stilato una piramide alimentare ad hoc per chi fa sport. Alla base troviamo le bibite: normalmente è consigliato bere da 1 a 2 litri di liquidi al giorno. Per ogni ora di sport bisogna inoltre assumere dai 0,4 ai 0,8 litri in più di bevande integrative, preferibilmente poco prima o durante lo sport, ma anche a termine dell'attività fisica.

Poi, salendo verso l'apice della piramide, ovvero verso gli alimenti da consumare in piccole quantità e con parsimonia troviamo: frutta e verdura; cereali integrali e leguminose (per ogni ora di sport una porzione in più); oli, materie grasse e frutta oleaginosa (20-30 g di noci o mandorle giornalieri, mezza porzione in più per ogni ora di sport); e infine dolci, spuntini salati e bibite zuccherate ricche di energia.

Gli atleti, come un generico adulto sano, dovrebbero assumere ogni giorno **3 porzioni di verdura**, di cui minimo una cruda (1 porzione = min 120 g di verdure come contorno, insalata o minestra) e **2 di frutta**. Si può sostituire una porzione di ortofrutta al giorno con 2 dl di succo non zuccherato di verdura o frutta. Se l'organismo dello sportivo lo tollera si possono mangiare anche più delle 5 porzioni raccomandate.



Le **ciliegie**, in particolar modo le visciole, sono ideali per combattere l'infiammazione e lo stress ossidativo post-allenamento. L'**uva passa** contiene un'elevata quantità di carboidrati e fornisce energia immediata, ma è anche ricca di potassio che migliora il rendimento sportivo favorendo l'utilizzo del glucosio e prevenendo i fastidiosissimi crampi. Le **arance rosse**, alleate degli sportivi nel contrasto ai radicali liberi. Le **susine** sono una gustosa fonte di calcio, potassio, magnesio e fosforo, utile appunto per gli sportivi, ideali come spuntino dopo gli esercizi o a colazione prima di una lunga corsa. L'alto contenuto di vitamina B9, acido folico, fa del **cavolfiore** un ortaggio indicato per gli sportivi, dal momento che contribuisce a scindere le proteine in aminoacidi.

fornitore ufficiale FIDAL

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

ITALIA ORTOFRUTTA Soc. Cons. arl

Via Alessandria, 199/c - 00198 Roma

Tel. +39 06.855.16.95 - 853.583.39 - Fax +39 06.841.78.10

www.italiaortofrutta.it - info@italiaortofrutta.it

The ASICS logo is positioned in the top right corner of the advertisement. It features the brand's signature wave symbol followed by the word "asics" in a lowercase, bold, sans-serif font.The background of the advertisement is a lush forest scene. Sunlight filters through the tall, thin trees, creating a hazy, atmospheric effect. In the foreground, a woman on the left is running towards the viewer, wearing a blue long-sleeved shirt, black leggings, and a blue headband. On the right, a man is captured mid-air, performing a jump or a hurdle over a large, moss-covered log. He is wearing a purple long-sleeved shirt, black shorts, and a black backpack. In the background, several other runners are visible, some running and others standing, adding to the sense of a trail running community.

[ASICS.COM/GO RUN IT](https://www.asics.com/go-run-it)