

atletica



Generazione Roma 2024

Le imprese dei giovani azzurri ai Mondiali indoor passano il testimone agli Europei di giugno. Quando la nostra atletica tornerà prepotentemente al centro del mondo



L'Italia dei record

Quattro medaglie e terzo posto a punti a Glasgow, 24 primati nazionali tra gare al coperto e su strada: una stagione invernale mai vista



**LA PASSIONE
VINCE SEMPRE**



EDITORIALE DEL PRESIDENTE

3 L'effetto degli Europei per pensare in grande

EDITORIALE DEL DIRETTORE

5 A Roma tutta l'Europa guarderà all'Italia

MONDIALI INDOOR

6 Giovani e belli: Italia col segno +
di Andrea Buongiovanni

12 Simonelli e Dosso: "Ci spingiamo a vicenda"
di Giulia Zonca

16 Casa Frinoli
Al ritmo del tunz-tunz cresce la famiglia record
di Christian Marchetti

19 Fabbri
"Ora mi guardano e si preoccupano"
di Guido Alessandrini

22 Furlani
"I miei salti nel mito fra Gimbo e Howe"
di Mario Nicolliello

EUROPEI 2024

24 Da Roma a Roma una città, l'atletica
di Franco Fava

VERSO ROMA 2024

28 Coiro e Benati
L'Europeo bussa alla porta di casa
di Valerio Piccioni

FILO DI LANA

32 Quando l'Italia s'innamorò di Menena
di Valerio Vecchiarelli

EUROPEI 2024

36 Cindolo
"Ero uno sperimentatore pochi credevano in me"
di Fausto Narducci

IL PROGETTO

40 Marcia: la staffetta al microscopio
di Andrea Schiavon

L'ANALISI

44 Da Arese a Stano un inverno mai visto
di Carlo Santi

L'AGENDA D'INVERNO

47 Holloway Jones e Charlton record senza ostacoli
di Marco Buccellato

L'INTERVISTA

50 Ancona
quella finestra sul futuro
di Christian Diociaiuti

I CAMPIONATI

53 Simone e Great astisti in orbita
di Cesare Rizzi

55 ALLIEVI
Inzoli e Nappi doppio record Howe superato
di Cesare Rizzi

55 PROVE MULTIPLE GIOVANILI
Riccardi e Caiani più che promesse Favaretto cresce
di Diego Sampaolo

56 Battocletti e Selvarolo è qui la festa (del cross)
di Emanuele Deste

MASTERS

59 La corsa infinita di Mimma novantenne d'assalto
di Luca Cassai

L'ATLETICA IN UN TWEET

60 Salto con l'hashtag
di Nazareno Orlandi

IL RICORDO

63 Drama Kiptum un incidente d'auto si porta via il re della maratona
di Gabriele Gentili



atletica | Magazine della Federazione Italiana di Atletica Leggera

Anno XCI - Gennaio/Marzo 2024. Autorizzazione Tribunale di Roma n. 1818 del 27/10/1950. **Direttore Responsabile:** Fausto Narducci. **Vice direttore:** Marco Sicari. **In redazione:** Nazareno Orlandi. **Segreteria:** Marta Capitani. **Hanno collaborato:** Guido Alessandrini, Marco Buccellato, Andrea Buongiovanni, Luca Cassai, Alberto Dolfin, Mauro Ferraro, Gabriele Gentili, Giorgio Lo Giudice, Gennaro Manzo, Cesare Rizzi, Andrea Schiavon, Valerio Vecchiarelli. **Redazione:** Via Flaminia Nuova 830, 00191 Roma: FIDAL, tel. (06) 33484713. **Impaginazione e stampa:** Romana Editrice - San Cesareo, Roma.

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 IT29Z 01005 03309 00000010107) intestato a Federazione Italiana di Atletica Leggera, specificando nella causale "Abbonamento rivista Atletica".

In copertina un cambio in staffetta tra Filippo Tortu e Roberto Rigali

www.fidal.it



Credit foto: Vatican Media

IL PAPA CELEBRA ATHLETICA VATICANA E RICEVE LA MAGLIA DEGLI EUROPEI

Per celebrare i cinque anni di attività dell'Athletica Vaticana il 13 gennaio Papa Francesco ha ricevuto in udienza al Vaticano la polisportiva ufficiale della Santa Sede, affiliata dal 2019 alla Fidal. "Sarebbe un grande onore accogliere Papa Francesco allo stadio Olimpico per gli Europei". Questo l'invito rivolto al Pontefice dal presidente della Fidal e della Fondazione EuroRoma 2024, Stefano Mei, nel donargli una maglia della rassegna oltre a una riproduzione della Coppa Europa vinta per la prima volta in Polonia. Nella Sala Clementina in Vaticano, Papa Francesco ha espresso la propria "gioia per la presenza di Athletica Vaticana sulle strade, nelle piste e nei campi da gioco" e per la "testimonianza cristiana nel grande mondo dello sport, che oggi rappresenta la più diffusa espressione culturale, a patto che si mantenga sempre quella amatorietà che custodisce lo sport". Mei ha partecipato all'udienza accogliendo l'invito del cardinale José Tolentino de Mendonça, prefetto del dicastero per la cultura e l'educazione, e del presidente di Athletica Vaticana, Giampaolo Mattei.

LA MARATONA DI ROMA DEI RECORD 19.000 AL VIA E 2H06'24" PER RUTTO

Cadono i record all'Acea Run Rome the Marathon, la maratona di Roma che ha celebrato la 29ª edizione lo scorso 17 marzo. Record sul cronometro e nei numeri, visto che si sono registrati oltre 19.000 partenti sulla distanza classica, di cui 10.000 stranieri da 110 nazioni, e più di 15.000 al traguardo. Fiore all'occhiello le 2h06'24" con cui il keniano Asbel Rutto, 22 anni, ha migliorato il primato della gara maschile, quel 2h06'48" stabilito due anni orsono dall'etiopio Fikre Bekele. Merito anche del nuovo tracciato, più scorrevole. Vittoria keniana anche al femminile grazie a Ivyne Jeruto Lagat (2h24'36")

Rutto è passato alla "mezza" in un ottimo 1h02'37" e li ha piazzato l'allungo decisivo. Per lui record della corsa e anche record personale, visto che vantava 2h09'46". Podio tutto keniano con Brian Kipsang (2h07'56") e Sila Kiptoo (2h08'09"), mentre tra le donne, dopo Lagat e Lydia Simiyu (2h25'10") s'è piazzata l'etiopie Emebet Niguse (2h26'41"). Lontani gli italiani, che non allineavano big, con il veneto Edgardo Confessa quindicesimo in 2h26'03" e Denise Tappatà decima in 2h47'52".



Credit foto: Phototoday

L'Editoriale del Presidente



L'EFFETTO DEGLI EUROPEI PER PENSARE IN GRANDE

La Generazione Roma 2024 pronta alla sfida in casa per lasciare all'Italia la memoria di un'atletica inclusiva, vincente e felice, che possa portarci a Parigi con ancora più determinazione

Semplicemente non c'è mai stato un inverno così. Aprire il 2024 degli Europei di Roma e delle Olimpiadi di Parigi con una serie di prestazioni come quelle collezionate tra la fine di gennaio e l'inizio di marzo, è l'indice dello stato di salute dell'atletica italiana e l'ulteriore conferma della crescita che si è concretizzata negli ultimi tre anni.

Come sapete, più che al risultato dei singoli, pur importante, preferisco guardare al movimento nella sua totalità: quando si stabiliscono 24 record italiani, quando si raggiunge il massimo storico di punti ai Mondiali indoor, quando a salire sul podio sono ragazzi poco più che ventenni (e nel caso di Mattia Furlani ancora più piccoli!) vuol dire che possiamo guardare con ottimismo agli appuntamenti

della stagione all'aperto, senza affidarci soltanto alle super punte ma pensando ancora più in grande.

Leo, Mattia, Lollo, Za, hanno raccolto l'entusiasmo di Tokyo e l'hanno trasformato in energia per sé. Aiutati - e di questo andiamo fieri - dall'impegno della Federazione che li ha sostenuti e indirizzati, in piena armonia con i loro bravissimi tecnici personali e le società. Tanti altri potranno beneficiare del loro esempio ed è per questo che possiamo parlare apertamente di una Generazione Roma 2024, pronta alla sfida degli Europei in casa, giovane ma già matura, vivace ma responsabile e professionale. Da presidente, è chiaro che mi piacerebbe superare il record storico di medaglie di Spalato 1990 (12) in un contesto come quello dell'Olimpico, che ci

auguriamo pieno di calore e di passione.

Ma al di là dei numeri sarà fondamentale scatenare un effetto-Roma che possa portarci a Parigi con ancora più determinazione.

Roma, appunto. In questo numero ne leggerete tanto: del suo legame con l'atletica, delle imprese sportive che hanno proiettato l'Olimpico e le strade della Capitale al centro del mondo, dei personaggi più iconici. Ci stiamo avvicinando a un evento che, lo spero, ricorderemo a lungo. Così come ci emozioniamo ancora con Pietro, con Sara e con gli altri "ragazzi del 1974", grazie a Roma 2024 sarebbe bello lasciare la memoria di un'atletica, e di un'Italia, inclusiva, vincente e felice.

Stefano Mei

Più che quotidiano.
Questo è un mondo di sport e passione.



1 2 3 4 5 6 7 8

Corriere dello Sport – Stadio, un mondo di contenuti multimediali dove ogni giorno puoi leggere notizie autentiche e storie straordinarie di personaggi sportivi. Da oltre 90 anni, siamo la voce autorevole degli appassionati di sport.

media partner di



L'Editoriale
del Direttore



A ROMA TUTTA L'EUROPA GUARDERA' ALL'ITALIA

I 24 primati e gli 11 finalisti mondiali dell'inverno confermano il trend positivo in vista di Europei e Olimpiadi.

L'atteggiamento sempre più consapevole degli azzurri si evidenzia anche al microfono

C'è poco da girarci attorno: il trend positivo che ci accompagna da alcuni anni ci permette di presentarci agli Europei di Roma come la nazione più in crescita del panorama continentale. In pratica saremo gli osservati speciali di tutto il movimento non solo come Paese organizzatore ma anche come forza emergente fra le potenze continentali. Una crescita praticamente senza sosta che ha raggiunto un nuovo apice negli ultimi Mondiali indoor di Glasgow in cui il segno "più", rispetto al passato, può applicarsi quasi a tutto: il totale delle medaglie eguaglia "soltanto" il massimo storico di Parigi 1985 e Siviglia 1991, ma il numero di finalisti (11) e la classifica a punti (terzo posto con 50 punti) rappresentano il massimo storico nella rassegna iridata al coperto. Solo la mancanza di un oro ci relega in un piazzamento di rincalzo (16°) nel medagliere,

ma c'è da consolarsi. Per esempio, con l'età media dei quattro medagliati (22 anni e mezzo) e con le prospettive di crescita di Simonelli, Furlani, Fabbri e Dossò. E se vogliamo pensare, fuori dal podio, a un atleta simbolo dell'Italia di Glasgow possiamo pensare a Sveva Gerevini a cui, dopo i due record italiani stagionali, sta perfino stretto un quarto posto impensabile fino all'anno scorso.

Ma al di là dei Mondiali il trend positivo, come dicevamo, si può applicare a tanti altri aspetti. Restando ai risultati, viene subito da pensare ai 24 record italiani di questo inverno inedito, non certo per le temperature del mese ma per i primati a ripetizione che hanno accompagnato tutti i settori: pista, strada e marcia. Senza voler fare confronti fra settori, è evidente che il risveglio del mezzofondo, dopo la stasi del passato, è un altro termo-

metro del buon lavoro dei nostri allenatori. La saldatura fra il know how del nostro settore tecnico, riconosciuto in tutto il mondo, con le ritrovate motivazioni dei nostri giovani (e non bisogna pensare solo agli italiani di seconda generazione) è una delle spiegazioni che possiamo dare di questa crescita, nata in un clima di armonia con la federazione. Ma il segno più si può applicare anche all'atteggiamento degli azzurri davanti al microfono, segnatamente quello della Rai: "non accontentarsi mai" è il nuovo mantra su cui hanno operato federazione, tecnici, club e finanche le famiglie. Un mantra che ha anche un risvolto quasi automatico: "non giustificarsi mai". Che sono le facce della stessa medaglia: quando si vince e quando si perde.

Fausto Narducci



Mattia Furlani in versione Uomo Ragno

Simonelli festeggia in versione Monkey D. Luffy

GIOVANI E BELLI

ITALIA COL SEGNO

Nonostante l'assenza dei sette olimpionici, gli azzurri (sul podio con un'età media di 22 anni e mezzo) proseguono a Glasgow l'inarrestabile trend positivo. Due argenti (Simonelli e Furlani) e due bronzi (Fabbri e Dosso), ma anche 11 finalisti che valgono un terzo posto mai visto nella classifica a punti

di Andrea Buongiovanni

Glasgow 2024: l'Italia dei record. L'edizione numero 18 dei Mondiali indoor consegna alla squadra azzurra un bilancio da primato. Confermando un trend in atto da alcune stagioni: il movimento di

vertice è in crescita costante. E, tappa dopo tappa, avvicina le vette più alte.

La Nazionale tricolore - una Nazionale giovane e con tanti nuovi protagonisti - dalla Scozia è tornata

Bilancio record con 4 medaglie e ben 50 punti che migliorano tutti i precedenti

con quattro medaglie e, grazie a undici finalisti (ovvero atleti tra il primo e l'ottavo posto), con la terza piazza nella classifica a punti e relativo bottino a quota 50. Sono cifre e riferimenti con pochi precedenti.



L'impianto di Glasgow

Exploit individuali

È giusto, però, cominciare dagli exploit individuali - e che exploit! - quelli che più colpiscono l'immaginario collettivo e, in fondo, più restano nella memoria. E allora onore e gloria a Lorenzo Simonelli e a Mattia Furlani, alla Emirates Arena argento nei 60 ostacoli e nel lungo e a Leonardo Fabbri e Zaynab Dosso, bronzo nel peso e nei 60. Sono tutti risultati "futuribili", da apprezzare in prospettiva e non solo perché raggiunti da atleti con un'età media di 22 anni e mezzo. Il fatto poi che nessuno dei sette campioni olimpionici azzurri fosse presente, già proiettati agli Europei di Roma e ai Giochi di Parigi, non fa che galvanizzare ulteriormente l'ambiente.

Simonelli in ascesa

Simonelli e Furlani, non bastasse, entrambi al primo podio assoluto della carriera internazionale, sono stati battuti da... imbattibili. Lo statunitense Grant Holloway, tra le barriere dell'attività al coperto, non perde addirittura dal 16 marzo 2014, da quando sedicenne, all'Armour di New York, in una prova sui 60hs della categoria "Boys", fu preceduto da Isaiah Moore. Da allora, per lui, dieci sta-

gioni e ottanta gare (sì, 80!), senza conoscere sconfitte. Per questo il risultato di Simonelli, eccellente a prescindere, ha un peso specifico ancora maggiore. Il ragazzo romano nato a Dodoma da madre tanzaniana e padre italiano, a 21 anni, sotto la guida di Giorgio Frinolli, ha compiuto un salto di qualità impressionante. Per certi versi atteso, ma forse non fino a questi livelli. Il 7"43 della finale, proprio quarto record italiano in cinque settimane, partendo da un personale del 2023 di 16/100 superiore, è pieno di speranze. Per il portacolori dell'Esercito la transizione ai 110 all'aperto, specialità della quale è vicecampione europeo under 23 in carica, con un occhio anche ai 100 e a un possibile coinvolgimento nella 4x100, non dovrebbe creare particolari problemi. Anzi. Ripartendo dal 13"33 dello scorso anno, pensare al 13"27 del record italiano di Paolo Dal Molin non è vietato.

Lorenzo e Mattia entrambi laziali accomunati anche dalle passioni per basket e manga

L'arrivo di Lorenzo Simonelli sui 60hs



Furlani superman

Ad accomunare Lollo a Furlani, oltre alla regione di provenienza (il Lazio), c'è la passione per i manga, i fumetti giapponesi, quella per il basket e la baby età: Mattia ha persino due anni meno di Simonelli. Poi, naturalmente, c'è l'enorme talento. Quello del saltatore è plasmato da mamma Kathy, ex sprinter di origini senegalesi. Anche il poliziotto reatino, a Glasgow, è stato battuto da un marziano: Miltiadis Tentoglou. Il 25enne greco ha

vinto l'ultima Olimpiade, l'ultimo Mondiale, gli ultimi due Europei e ora, in sala, le ultime due rassegne iridate e le ultime tre continentali: nessuno come lui. Il bello è che i due han chiuso la gara con lo stesso 8,22 ottenuto al primo tentativo, col campione di tutto capace però di una seconda miglior misura. Pure di una terza e di una quarta: 8,19, 8,15 e 8,11, contro l'8,10 dell'azzurro che peraltro, al sesto salto, è atterrato intorno a 8,60, ma con un nullo di 14 centimetri. Dopo anche l'8,34 di febbraio ad

L'età e il talento fanno sognare. A precederli solo i due "imbattibili" Holloway&Tentoglou

Ancona, primato italiano assoluto e mondiale under 20 al coperto, per Mattia l'appellativo di Spiderman è sempre più calzante. A giugno è atteso dall'esame di maturità al liceo scientifico sportivo: quello in pedana lo ha già ampiamente superato.

Fabrizi si conferma

Fabrizi e Dosso, rispetto a Simonelli e Furlani, hanno più "anzianità di servizio". Leo, già argento mondiale all'aperto, in particolare. Ma i due, non per questo, possono essere considerati atleti fatti e finiti. Tutt'altro. Ecco perché anche le loro medaglie vanno valutate pensando al domani. A precedere il 26enne dell'Aeronautica, a proposito di quasi imbattibili, sono

l'inarrivabile Ryan Crouser (22,77) e il regolare neozelandese Tom Walsh (22,07), al quinto podio consecutivo nella manifestazione. Ma il 21,96 dell'allievo di Paolo Dal Soglio ribadisce



Leo Fabrizi festeggia con Sveva Gerevini

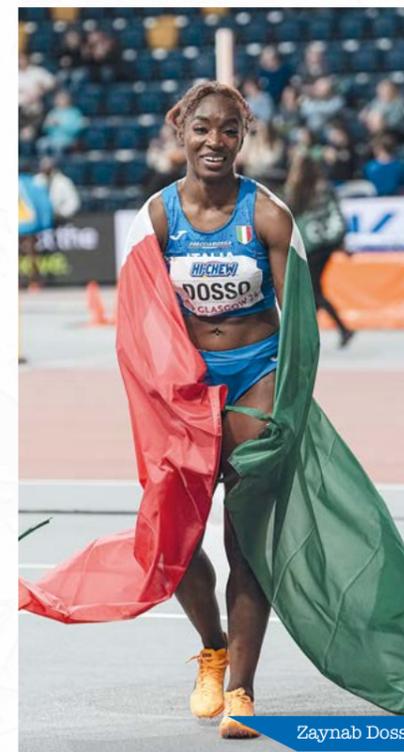
che il 22,37 di venti giorni prima a Lievin, primato italiano e seconda prestazione europea di sempre indoor, non era stato casuale. Tutta la stagione del fiorentino, del resto, si è sviluppata su standard molto elevati. A Glasgow c'è spazio anche per un po' di polemica: a Leo e all'inseparabile Zane Weir, splendido quarto con 21,85, è stato negato di utilizzare i propri pesi, non approvati perché con pozzetti che avrebbero favorito il grip.

Dosso sbalorditiva

Anche l'inverno di Zaynab, cambiando fronte, è stato spettacolare: la 24enne reggiana delle Fiamme Azzurre, nata in Costa d'Avorio e in Italia dall'età di nove anni, da quando si allena a Roma a sua volta sotto la guida di Frinolli, ha svoltato. E i progressi degli ultimi mesi sono ugualmente sbalorditivi. Mai un'azzurra era arrivata in finale nei 60 iridati. Figuriamoci tra le prime tre. Za, dopo tre record italiani (da 7"14 a 7"02), vola in 7"05, preceduta solo da Julien Alfred, portacolori di Santa Lucia (6"98), e dalla polacca Ewa Swoboda (7"00). Anche lei, adesso, dovrà allungare la gittata: le insidie, nei 100, potrebbero essere maggiori.

Il terzo posto della sprinter e del pesista suggellano l'ottimo inverno

Nel mentre c'è da celebrare un risultato che la proietta in una nuova dimensione.



Zaynab Dosso

RISULTATI

UOMINI
60: 1. Coleman (Usa) 6.41, 2. Lyles (Usa) 6.44, 3. Blake (Jam) 6.46, 4. Omanyala (Ken) 6.56, 5. Larsson (Sve) 6.56, 6. Esemie (Cmr) 6.68, 7. Tada (Jap) 6.70, 8. Ali 8.00. Semifinali (s1) 2. Ali 6.53 (pp/q). Batterie (b2) 4. Ceccarelli 6.77 (el); (b3) 1. Ali 6.59 (q).
400: 1. Doorn (Bel) 45.25, 2. Warholm (Nor) 45.34, 3. McDonald (Jam) 45.65, 4. Coelho (Por) 45.86, 5. Molnar (Ung) 46.11, 6. Krsek (Cec) 46.47.
800: 1. Hoppel (Usa) 1:44.92, 2. Kramer (Sve) 1:45.27, 3. Crestan (Bel) 1:45.32, 4. TECUCEANU 1:46.39, 5. Garcia (Spa) 1:48.77, squal. Robert (Fra). Semifinali (s1) 2. Tecuceanu 1:48.13 (q). Batterie (b2) 5. Pernici 1:47.38 (pp/el); (b3) 2. Tecuceanu 1:47.07 (q).
1500: 1. Beamish (Nzl) 3:36.54, 2. Hacker (Usa) 3:36.69, 3. Kessler (Usa) 3:36.72, 4. Nader (Par) 3:36.97, 5. Nordas (Nor) 3:37.03, 6. Mechaal (Spa) 3:37.76, 7. Tefera (Eti) 3:38.10, 8. Pihlström (Sve) 3:38.35, 9. Mehary (Eti) 3:40.00, 10. Kibet Keter (Ken) 3:40.04, 11. Garcia (Spa) 3:40.48, 12. Mphahlele (Saf) 3:41.08, 13. Lumb (Can) 3:41.37, 14. Fogg (Gbr) 3:43.81.
3000: 1. J. Kerr (Gbr) 7:42.98, 2. Nuguse (Usa) 7:43.59, 3. Barega (Eti) 7:43.64, 4. Wale (Eti) 7:44.77, 5. Hacker (Usa) 7:45.40, 6. Mechaal (Spa) 7:45.67, 7. ARESE 7:46.46, 8. Heymans (Bel)

7:48.18, 9. Ismail (Gib) 7:50.05, 10. Akankam (Mar) 7:55.04, 11. RIVA 8:02.66, 12. Yaqoot (Afg) 9:37.10.
60 hs: 1. Holloway (Usa) 7.29, 2. SIMONELLI 7.43 (RI), 3. Kwau-Mathey (Fra) 7.47, 4. Llopis (Spa) 7.53, 5. Szymanski (Pol) 7.53, 6. Cunningham (Usa) 7.53, 7. Obasuyi (Bel) 7.55, 8. Trajkovic (Cip) 7.59. Semifinali (s3) 3. Simonelli 7.48 (q). Batterie (b5) 1. Simonelli 7.61 (q).
Alto: 1. H. Kerr (Nzl) 2.36, 2. McEwen (Usa) 2.28, 3. Woo (Cds) 2.28, 4. Doroshchuk (Ucr) 2.24, 5. Stefela (Cec) 2.24, 6. Turner (Usa) 2.24, 7. Kobielski (Pol) 2.24, 8. Rivera (Mes) 2.20, 9. Thomas (Bah) e Akamatsu (Jap) 2.15, 11. Carmoy (Bel) e Protsenko (Ucr) 2.15.
Asta: 1. Duplantis (Sve) 6.05, 2. Kendricks (Usa) 5.90, 3. Karalis (Gre) 5.85, 4. Nilsen (Usa) 5.75, 5. Marshall (Aus) 5.75, 6. Collet (Fra) e Broeders (Bel) 5.65, 8. Vloona (Ola) 5.65, 9. Obiena (Fil) 5.65, 10. Sasma (Tur) 5.50; Lisek (Pol) tre nulli.
Lungo: 1. Tentoglou (Gre) 8.22, 2. FURLANI 8.22, 3. McLeod (Jam) 8.21, 4. Batz (Ger) 8.06, 5. Lawson (Usa) 8.06, 6. Gayle (Jam) 7.89, 7. Williams (Usa) 7.83, 8. Montler (Sve) 7.80, 9. Wang (Cin) 7.74, 10. Lasa (Uru) 7.74, 11. Saraboyukov (Bul) 7.73, 12. Trajkovski (Mcd) 7.73, 13. Aldrin (Ind) 7.69, 14. Juska (Cec) 7.68, 15. Nairn (Bah) 7.59, 16. Dalmero (Col) tre nulli.

Triplo: 1. Zango (Bur) 17.53, 2. Triki (Alg) 17.35, 3. Pereira (Por) 17.08, 4. Fang (Cin) 16.93, 5. IHMEJE 16.90, 6. Scott (Usa) 16.88, 7. Yaming Zhu (Cin) 16.72, 8. Martinez (Cub) 16.69, 9. Hess (Ger) 16.66, 10. Dos Santos (Bra) 16.63, 11. Chithravel (Ind) 16.45, 12. Benard (Usa) 16.14, 13. Naples (Cub) 15.98, 14. Tsiamis (Gre) 15.95.
Peso: 1. Crouser (Usa) 22.77, 2. Walsh (Aus) 22.07, 3. FABBRI 21.96, 4. WEIR 21.85, 5. Gill (Aus) 21.69, 6. Enekwechi (Nig) 21.60, 7. Romani (Bra) 21.11, 8. Mihaljevic (Cro) 20.73, 9. Pezer (Bos) 20.41, 10. Lincoln (Gbr) 20.36, 11. Stanek (Cec) 20.31, 12. Bertemes (Lus) 20.30, 13. Steen (Usa) 19.97, 14. Hassan (Egi) 19.88, 15. Munoz (Mes) 19.28, 16. Campbell (Jam) tre nulli.
4x400: 1. Belgio (Sacoar, D. Barlee, Iguacel, Doom) 3:02.54, 2. Usa 3:02.60, 3. Olanda 3:04.25, 4. Kenya 3:06.71, 5. Polonia 3:08.00, squal. Portogallo.
Eptathlon: 1. Ehammer (Svi) 6418 pt (6.73/60, 8.03/lungo, 14.39/peso, 1.95/alto, 7.62/60hs, 5.20/asta, 2:46.03/1000), 2. Skotheim (Nor) 64.07, 3. Erm (Est) 6340, 4. Mullings (Bah) 6242, 5. Gletty (Fra) 6187, 6. Strasky (Cec) 6080, 7. Jansons (Ola) 6076, 8. Hauttekeete (Bel) 5940, 9. Kopecky (Cec) 5737; rit: Roath (Nor) e H. Williams (Usa)

DONNE

60: 1. Alfred (Lca) 6.98, 2. Swoboda (Pol) 7.00, 3. DOSO 7.05, 4. Hobbs (Nzl) 7.06, 5. Brisco (Usa) 7.08, 6. Rosius (Bel) 7.14, 7. Van Der Weken (Lus) 7.15; np Hobbs (Usa). Semifinali (s2) 2. Dosso 7.05 (q). Batterie (b6) 1. Dosso 7.10 (q).
400: 1. Bol (Ola) 49.17 (RM), 2. Klaver (Ola) 50.16, 3. Holmes (Usa) 50.24, 4. Nielsen (Gbr) 50.89, 5. Diggs (Usa) 51.23, 6. Gogt-Walli (Aut) 51.37. Batterie (b4) 4. Folarusno 53.15 (el).
800: 1. Duguma (Eti) 2:01.90, 2. Reekie (Gbr) 2:02.72, 3. Yarigo (Ben) 2:03.15, 4. Kiprotich (Ken) 2:03.76, 5. Alemu (Eti) 2:03.89, 6. Nakaoyi (Uga) 2:05.53. Semifinali (s2) 4. Coiro 2:00.13 (el). Batterie (b3) 2. Coiro 1:59.76 (pp/q).
1500: 1. Hailu (Eti) 4:01.46, 2. Hiltz (Usa) 4:02.32, 3. Mackay (Usa) 4:02.69, 4. Bell (Gbr) 4:03.47, 5. Welteji (Eti) 4:03.82, 6. Walcott-Nolan (Gbr) 4:04.60. Batterie (b4) 7. Aprile 4:20.21 (el).
3000: 1. St. Pierre (Usa) 8:20.87, 2. Tsegay (Eti) 8:21.13, 3. Chepkoech (Ken) 8:22.68, 4. Hull (Aus) 8:24.39, 5. Muir (Gbr) 8:29.76, 6. Hailu (Eti) 8:30.36, 7. Meshesha (Eti) 8:34.61, 8. Tanaka (Jap) 8:36.03, 9. Gateri (Ken) 8:38.96, 10. Garcia (Spa) 8:40.34, 11. Andrews (Usa) 8:41.93, 12. Nuttall (Gbr) 8:48.24, 13. CAVALLI 8:48.46, 14. Marques (Spa) 8:48.57, 15. Flanagan

RISULTATI

(Irl) 8:53.02, 16. Imanizabayo (Rua) 9:28.58.
60 hs: 1. Charlton (Bah) 7.65 (RM), 2. Samba-Mayela (Fra) 7.74, 3. Skrzyszowska (Pol) 7.79, 4. Russell (Usa) 7.81, 5. Lavin (Irl) 7.91, 6. Taylor (Bah) 7.92, 7. Sember (Gbr) 7.92, 8. Kozak (Ung) 8.01. Semifinali (s3) 7. Carmassi 8.27 (el). Batterie (b1) 3. Carmassi 8.03 (pp/q); (b3) 5. Besana 8.15 (el).
Alto: 1. Olyslagers (Aus) 1.99, 2. Mahuchikh (Ucr) 1.97, 3. Apostolovski (Slo) 1.95, 4. Honsel (Ger) 1.95, 5. Topic (Ser) 1.92, 6. Lake (Gbr) 1.92, 7. Gusin (Gre) 1.88, 8. Dubovitskaya (Kaz) 1.88, 9. Levchenko (Ucr) 1.84; Stanciu (Rom) tre nulli.
Asta: 1. Caudery (Gbr) 4.80, 2. McCartney (Nzl) 4.80, 3. Moon (Usa) 4.75, 4. Moser (Svi) 4.75, 5. Morris (Usa) 4.65, 6. Svabikova (Cec) 4.65, 7. Stefanidi (Gre) 4.55, 8. Chevrier (Fra) e Murto (Fin) 4.55, 10. BRUNI 4.40, 11. Li (Cin) 4.40.
Lungo: 1. Davis-Woodhall (Usa) 7.07, 2. Nichols (Usa) 6.85, 3. Diame (Spa) 6.78, 4. Assani (Ger) 6.77, 5. Kalin (Svi) 6.75, 6. Gardasevic (Ser) 6.74, 7. IAPICINO 6.69, 8. Rotaru-Kottmann (Rom) 6.46, 9. Hato (Jap) 6.43, 10. Hickling (Jam) 6.43, 11. Lestfi (Ung) 6.35, 12. Linares (Col) 6.33, 13. Banhidi-Farkas (Ung) 6.30, 14. Martins (Bra) 6.29, 15. Campos (Bra) 6.15.
Triplo: 1. Lafond (Dma) 15.01, 2. Perez Hernandez (Cub) 14.90,

3. Peleteiro-Compaaré (Spa) 14.75, 4. Orji (Usa) 14.36, 5. Moore (Usa) 14.15, 6. Taylor (Bah) 14.11, 7. K. Williams (Jam) 14.07, 8. Guillaume (Fra) 14.01, 9. Ion (Rom) 13.73, 10. Talas (Rom) 13.65, 11. Filipic (Slo) 13.62, 12. Makela (Fin) 13.47, 13. Kilty (Lit) 13.46, 14. Santos (Bra) 13.45; Morimoto (Jap) tre nulli.
Peso: 1. Mitten (Can) 20.22, 2. Ogunleye (Ger) 20.19, 3. Jackson (Usa) 19.67, 4. Wesche (Nzl) 19.62, 5. Schilder (Ola) 19.37, 6. Thomas-Dodd (Jam) 19.12, 7. Ewen (Usa) 18.96, 8. Johansson (Sve) 18.68, 9. Roos (Sve) 18.21, 10. Include (Par) 18.04, 11. Kenzel (Ger) 17.80, 12. Bandeira (Por) 17.35, 13. Campbell (Gbr) 17.21, 14. Gunnarsdottir (Isl) 17.07, 15. Bezede (Mol) 16.95, 16. Van Klinken (Ola) 16.88, 17. Gallardo (Cil) 16.36.
4x400: 1. Olanda (Klaver, Peeters, De Witte, Bal) 3:25.07, 2. Usa 3:25.34, 3. Gran Bretagna 3:26.36, 4. Belgio 3:28.05, 5. Islanda 3:28.92, rit. Giamaica.
Pentathlon: 1. Vids (Bel) 4.773 pt (8.27/60hs; 1.79/alto; 14.26/peso; 6.50/lungo; 2:12.99/800), 2. Vanninen (Fin) 4.677, 3. Doktor (Ola) 4.571, 4. GEREVINI 4.559 (8.28/60hs; 1.76 (pp)/alto; 12.58/peso; 6.26/lungo; 2:12.07/800) (RI), 5. Mayr (Aut) 4.466, 6. Loban (Ucr) 4.402, 7. Hawkins (Usa) 4.388, 8. Salming (Sve) 4.317, 9. Pawlett (Gbr) 4.287, 10. Szucs (Ung) 4.219.

IL MEDAGLIERE

Edizione	O	A	B	tot.
Usa	6	9	5	20
Belgio	3	0	1	4
Nuova Zelanda	2	2	0	4
Olanda	2	1	2	5
Etiopia	2	1	1	4
Gran Bretagna	2	1	1	4
Svezia	1	1	0	2
Grecia	1	0	1	2
Australia	1	0	0	1
Bahamas	1	0	0	1
Burkina Faso	1	0	0	1
Canada	1	0	0	1
Dominica	1	0	0	1
Saint Lucia	1	0	0	1
Svizzera	1	0	0	1
ITALIA	0	2	2	4
Norvegia	0	2	0	2
Francia	0	1	1	2
Polonia	0	1	1	2
Algeria	0	1	0	1
Cuba	0	1	0	1
Finlandia	0	1	0	1
Germania	0	1	0	1
Ucraina	0	1	0	1
Giamaica	0	0	3	3
Spagna	0	0	2	2
Benin	0	0	1	1
Corea del Sud	0	0	1	1
Estonia	0	0	1	1
Kenya	0	0	1	1
Portogallo	0	0	1	1
Slovenia	0	0	1	1

Non solo podi

Non solo medaglie: l'Italia, in Scozia, centra anche tre quarti posti. Insieme a quello di Weir, quelli altrettanto scintillanti di Catalin Teuceanu negli 800 e di Sveva Gevrevini nel pentathlon, con tanto di record nazionale a 4559 punti. Poi un quinto: di Emmanuel Ihemeje nel tripla. Due settimi: di Pietro Arese nei 1500 e di Larissa Iapichino nel lungo. E un ottavo: di Chituru Ali nei 60, al personale come Francesco Pernici ed Eloisa Coiro negli 800 e Giada Carmassi nei 60 ostacoli, al ritorno in Nazionale dopo nove anni. Poche le controprestazioni: se tale può essere considerata quella della Iapichino, la più allarmante è quella del campione europeo Samuele Ceccarelli, nei 60 eliminato in batteria al termine di una stagione tutta in salita. Il massese, al ritorno, ha cambiato allenatore, passando da Marco Del Medico a Maurizio Checucci.

Tre quarti posti e poche delusioni: bilancio superiore agli Euroindoor scozzesi del 2019

Punti record

Se le quattro medaglie eguagliano il record dell'edizione zero di Parigi 1985 e quella di Siviglia 1991, gli undici finalisti incrementano i nove della stessa Parigi e di Budapest 1989, dove era arrivato il miglior piazzamento (quarto) nella classifica a punti. Quelli di Glasgow (i punti) sono 50: in Francia erano stati 46, in Ungheria 39. Altro primato. Con, appunto, il relativo terzo posto nell'apposita graduatoria, alle spalle degli Stati Uniti (195 punti con 35 finalisti) e della Gran

Bretagna padrona di casa (51 punti, uno solo in più degli azzurri, ma con 10 finalisti, uno in meno). Per valutare la crescita degli ultimi anni, basta fare un confronto con il 2019 e con gli Europei indoor ospitati nel medesimo impianto: l'Italia allora, in ben altro contesto, collezionò due medaglie (l'oro di Gianmarco Tamberi nell'alto e il bronzo della 4x400 di Raphaela Lukudu, Ayo Folorunso, Maria Chiara Bazzoni e Marta Milani), sette finalisti e 29,5 punti (11° posto). Una bella differenza. Anche perché ai Mondiali sono andati sul podio 32 Paesi e a punti in 49. Peccato, al raccolto, sia mancato un titolo: il 16° posto nel medagliere non rende giustizia.

Tanti, nell'ambito, i protagonisti internazionali: Christian Coleman, vincitore dei 60 su Noah Lyles, Mondo Duplantis, gli stessi Holloway e Crouser. Sono caduti anche due record del mondo: grazie alla magica Femke Bol nei 400 (49"17), poi capace di doppiare con la staffetta e alla relativa novità Devynne Charlton nei 60 ostacoli (7"65). Poi cinque primati della rassegna, 10 continentali e 14 mondiali stagionali. Tra le sorprese il belga Alexander Doom, giustiziere di Karsten Warholm nei 400 e poi, in ultima frazione, capace di portare la 4x400 al successo davanti agli Usa (anche di Lyles. Arrivederci a Nanchino 2025 e, a seguire, a Torun 2026. Prima, è garantito, ci saranno tante altre storie da raccontare. Soprattutto azzurre.

LA CLASSIFICA A PUNTI

Nazione	O	A	B	4°	5°	6°	7°	8°	punti
Usa	6	9	5	3	6	3	3	0	195
Gran Bretagna	2	1	1	2	1	2	1	0	51
ITALIA	0	2	2	3	1	0	2	1	50
Etiopia	2	1	1	1	2	1	2	0	49
Belgio	3	0	1	1	0	2	1	2	45
Nuova Zelanda	2	2	0	2	1	0	0	0	44
Olanda	2	1	2	0	1	0	1	1	42
Spagna	0	0	2	1	1	2	0	0	27
Giamaica	0	0	3	0	0	2	1	0	26
Francia	0	1	1	0	1	1	1	2	24

CRONOLOGIA RECORD DEL MONDO DEI 400 INDOOR FEMMINILI

52"28	Wilden (Ger)	Dortmund (Ger)	6.2.1976
52"26	Wilden (Ger)	Monaco (Ger)	22.2.1976
51"57	Koch (Gdr)	Milano	24.2.1977
51"14	Koch (Gdr)	San Sebastian (Spa)	13.3.1977
49"64	Kratochvilova (Cec)	Vienna (Aut)	28.1.1981
49"59	Kratochvilova (Cec)	Milano	7.3.1982
49"26	Bol (Ola)	Apeldoorn (Ola)	19.2.2023
49"17	Bol (Ola)	Glasgow (Gbr)	2.3.2024

CRONOLOGIA RECORD DEL MONDO DEI 60 HS INDOOR FEMMINILI

7"74	Dankova (Bul)	Sofia (Bul)	14.2.1987
7"73	Oschkenat (Gdr)	Vienna (Aut)	25.2.1989
7"71	Narozhilenko (Urs)	Chelyabinsk (Urs)	4.2.1990
7"69	Narozhilenko (Urs)	Chelyabinsk (Urs)	4.2.1990
7"68	Kallur (Sve)	Karlsruhe (Ger)	10.2.2008
7"67	Charlton (Bah)	New York (Usa)	11.2.2024
7"67	T. Jones (Usa)	Albuquerque (Usa)	16.2.2024
7"65	Charlton (Bah)	Glasgow (Gbr)	3.3.2024

L'ITALIA AI MONDIALI INDOOR

Edizione	O	A	B	tot.
Parigi 1985	1	2	1	4
Indianapolis 1987	0	1	2	3
Budapest 1989	0	0	3	3
Siviglia 1991	0	1	3	4
Toronto 1993	1	0	1	2
Barcellona 1995	1	1	0	2
Parigi 1997	1	0	0	1
Maebashi 1999	0	0	0	0
Lisbona 2001	1	0	0	1
Birmingham 2003	0	0	0	0
Budapest 2004	0	0	0	0
Mosca 2006	0	0	1	1
Valencia 2008	0	0	0	0
Doha 2010	0	0	0	0
Istanbul 2012	0	1	0	1
Sopot 2014	0	0	0	0
Portland 2016	1	0	0	1
Birmingham 2018	0	0	1	1
Nanchino 2020	annullati			
Belgrado 2022	1	0	1	2
Glasgow 2024	0	2	2	4
totale	7	8	15	30



Grant Holloway imbattibile sui 60hs



Femke Bol al mondiale sui 400



Lorenzo Simonelli quasi incredulo



L'emozione di Zaynab

Fotoservizio Francesca Grana

SIMONELLI E DOSSO

"Ci spingiamo a vicenda"

di Giulia Zonca

Accomunati in tutto: dal podio iridato, dalle origini africane e dalla preparazione con Frinolli a Roma. Ma anche motivatori uno dell'altro in allenamento. L'ostacolista: "Za non mi fa mollare nei lavori lunghi". La sprinter: "Scattare ai blocchi con Lollo mi aiuta".

Stesso campo, un solo allenatore, tutti i giorni la divisione di una quotidianità che ha sincronizzato la vita di due atleti: Lorenzo Simonelli e Zaynab Dosso, talmente abituati a stare insieme che sono saliti sul primo podio internazionale contemporaneamente, ai Mondiali indoor di Glasgow e non è un caso.

Lui, Simonelli, detto Lollo in pista ma pirata nell'anima, ha 21 anni, ha vinto l'argento nei 60 hs, distanza indoor sbranata in un esaltante 7"43, record italiano, il quarto firmato nella stagione al coperto durata circa cinque set-

timane. Medaglia che vale anche estratta dalla gara, però vale pure il secondo posto dietro Holloway, l'americano padrone della specialità. Lei, Dosso, un tempo tanto riservata da portarsi l'insicurezza ai blocchi, ha deciso di credere in se stessa e si è presa un bronzo nei 60 in 7"05. Ha fatto pure di meglio nell'inverno indoor, ha migliorato tre volte il primato nazionale portato a 7"02 e in Scozia non ha corso la finale perfetta, ma ha dimostrato di essere in grado di resistere e superare gli errori. Ha messo in pista il carattere: quando sa di avere un risultato nelle

gambe non molla. Oro a Julien Alfred, primo successo globale per Santa Lucia e pure inizio di una carriera da professionista che si farà notare. Di una rivalità che continuerà a girare. Medaglie per nulla banali, in contesti importanti. Prestazioni brillanti che non solo luccicano, splendono, destinate a proiettare luce sul futuro.

I giorni di Za

Gli azzurri hanno gareggiato in un giorno che pareva disegnato su misura: 2 marzo, tre turni a testa, sempre protagonisti e

Lollo recita la parte di One Piece. Ma lascerà la paglietta

allo stesso ritmo, con i pensieri che si rincorrono mentre non c'è neppure bisogno di parlarsi. Lo hanno già fatto, di continuo, per anni. Si allenano a Roma, al "Paolo Rosi", guidati da Giorgio Frinolli che parla poco e agisce parecchio. Alla conversazione ci pensano gli atleti e sanno come motivarsi a vicenda. Lei spinge lui quando si tratta di affrontare lavori aerobici più lunghi, ("Io sono una schiappa lì, mi stanco subito, non ho resistenza e ho l'istinto di cedere. Za non me lo permette"). Lui migliora lei ai blocchi e infatti la ragazza ha sviluppato una partenza che spesso sorprende pure gli uomini ("Affinata nel tempo e da qui gli do sotto ancora, scattare con Lollo aiuta"). Così ha fregato Tortu nel ritiro di gennaio a Tenerife e ha stupito i colleghi a Glasgow. Si è messa a provare i blocchi rubando il tempo ai maschi, lo ha fatto apposta, per fare il pieno di certezza, un po' da bulla, molto da Za.

Con Frinolli

A Roma questi due atleti hanno lucidato ambizioni e migliorato prestazioni. Frinolli dice che le gare indoor hanno mostrato "una naturale maturazione", ma ci ha messo del suo. Ha stanato Dosso, perfezionato Simonelli e ora sa che la parte più difficile per il tecnico arriva adesso, nei mesi in cui deve nutrire la consapevolezza e gestire le aspettative. "So di che cosa sono capaci, se non ce li porto io, significa che devono lavorare con altri". Anche se ha tutta l'aria di avere un piano preciso perché i tempi che prevede arrivano.

Piano A, tutti insieme.

Simonelli traina anche i sogni di Dosso. Sta nel ruolo di uno che sui social si è battezzato One Piece, identità da manga indossata ben oltre la passione per gli anime giapponesi. Il personaggio, che trova il modo di accumulare energia e di usarla con mosse sempre più evolute, gli somiglia, gli appartiene e per questo tra le corse ne imita i gesti, alla partenza e all'arrivo. Tanto certo di far bene da prepararsi pure il costume di scena, a tema One Piece. Al "Paolo Rosi" non si porta

la paglietta da mettere in testa, ("Cambierò esultanza all'aperto, niente bis") però è lì che si ripete di poter sognare più in grande, è lì che accumula l'energia e lo fa per due. Dosso guarda lontano, anche se ogni tanto le sembra di esagerare a immaginarsi sui podi che verranno e Simonelli la libera dal pudore di pensarsi campionessa: "Bisogna volerlo e vederlo, glielo dico di continuo, in realtà lei è più consapevole di me, solo che, a tratti, le sembra di esagerare, invece no, bisogna sempre spronarsi, visualizzare più di quanto si può fare in quel preciso momento, altrimenti ci si ferma. Se hai i limiti in testa li passerai ai muscoli".

Seconda generazione

Sono figli di seconda generazione, definizione limitata e parzialissima per una afrodiscendenza che entrambi mischiano all'italianità evidente. Simonelli è nato in Tanzania dove il padre faceva il ricercatore, dice di avere "il mal d'Africa", la necessità di tornare alle origini per sentirsi completo. Un mix culturale, certo, ma qualcosa di più semplice: una persona fatta di tanti aspetti, come chiunque, un' generazione Zeta che oggi vive da atleta e pensa a



Zaynab Dosso nella finale dei 60

un futuro in cui mettere tutta la propria complessità, magari degli studi in psicologia o antropologia, sulle rotte paterne, “mi piace capire, ascoltare. Sono bravo a farlo”.

Fa pratica con Za e le sue storie. Lei nata in Costa d'Avorio, la nazione che nel 2024 ha vinto la Coppa d'Africa nel calcio e lei ha tifato per ogni partita, vestita di arancione e profondamente azzurra. Altro intreccio di sentimenti e talenti e tradizioni e desideri. Lui esulta da cartone animato, lei sfilava al traguardo. Si prendono in giro, si stimano, si sostengono e ritrovarsi a toccare le medaglie di cui hanno tanto parlato a meno di un'ora di distanza l'uno dall'altro va molto oltre la coincidenza.

La sfida in testa

Frinolli ha faticato a reggere la preparazione di entrambi: seguirli dal fisioterapista, accompagnarli in camera di chiamata. Guardare la gara di Simonelli senza perdere d'occhio il riscaldamento di Dosso. Si è diviso e soprattutto disciplinato perché doveva essere sereno per lei ed elettrico per lui. Dare tranquillità alla ragazza a pochi minuti dallo start e forza a chi stava uscendo fuori. Ancora più complicato, sapere che lui aveva centrato l'obiettivo ed essere impassibile con lei per non metterle pressione.

Equilibrismi che lo hanno fatto girare come una trottola tra tensione e soddisfazione fino a che, alla sera, i tre si sono ritrovati in albergo. Simonelli a preparare i gin tonic, Dosso a girare su stessa, Frinolli, ben più stravolto di loro, ad abbracciarli. Dopo una giornata passata a tenere al guinzaglio le emozioni è stato quasi difficile sfogarle. Simonelli si è fatto rasare da un parrucchiere di Glasgow il giorno prima della competizione, Dosso non si lascia toccare i capelli da nessuno e accompagna le grandi manifestazioni con lo

“Za sa quello che vuole I limiti che hai in testa vanno nei muscoli”

studio di acconciature pensate appositamente, ma a marzo ha preferito una pettinatura naturale. Ha schiarito la chioma, “per non somigliare ad Alfred, dobbiamo distinguerci”. La sfida entra in ogni decisione. Fissa in testa.



L'abbraccio tra Simonelli e Holloway

Effetto Tokyo

Dosso ha saputo spiegare meglio di chiunque altro l'effetto primo agosto 2021 sull'atletica italiana. Jacobs e Tambari hanno vinto due ori incredibili a distanza ravvicinata: “Ci hanno tirato fuori dalla caverna, prima stavamo al buio”. Ovvero prima non c'era una strada, mancava l'esempio, materializzare i desideri al di là di quel che si vedeva sul cronometro sembrava spocchia e presunzione. Prima. Dopo i Giochi di Tokyo, gli azzurri hanno iniziato a giocare al rialzo e non intendono smettere.

Dosso e Simonelli puntano dritti agli Europei di Roma e ai Giochi di Parigi.



Simonelli nella finale dei 60hs

Concorrenza tostissima, anche se entrambe le discipline a livello continentale concedono molto di più.

La difficoltà sta nel presentarsi a entrambe le manifestazioni concentrati e freschi, consci del differente approccio richiesto, pronti ad aumentare le difficoltà. I due azzurri del “Paolo Rosi”, il posto dove Jacobs ha costruito i suoi successi con Paolo Camossi, prima di cambiare tecnico e trasferirsi in Florida, sanno che il segreto sta nei giorni vissuti insieme e passati a dirsi che c'è sempre altro da fare.

Che c'è di più.

Si stuzzicano, si sfottono, hanno sguardi di intesa e momenti di scambio. Sintonia.

Si raccontano l'esistenza anche se tendono a stare alla larga dalla vita privata dell'altro. Hanno persino troppo in comune e non serve sovrapporre anche quel che resta. È stato così bello toccare una medaglia in coppia che viene voglia di rifarlo e questi mesi

La Dosso ha cambiato acconciatura “Schiarita per distinguermi”

“Grazie Gimbo e Marcell I vostri ori ci hanno tirati fuori dal buio”

passati a faticare servono pure a nuovi dialoghi, utili per crescere. Lui che punta in alto, lei che fa le facce strane anche se ci crede e mette in discussione per principio, per gioco, per scatenare reazioni. Il pirata immagazzina energia anche così, grazie a una compagna di allenamento diventata socia di podio. E uno non basta.

Fari puntati sulle World Relays di Bahamas, a inizio maggio, dove entrambi saranno protagonisti. Dosso è abituata alla vita in staffetta, ha vinto un bronzo nella 4x100 agli Europei di Monaco, due estati fa, e il gruppo ha confermato il livello con il quarto posto ai Mondiali di Budapest, nel 2023.

Anche lì prevedere spettacolo non è peccato. Simonelli è entrato in staffetta da poco e questa è la prima stagione in cui si possa ipotizzare un posto da titolare. Di certo i due sono abituati all'idea della squadra, insieme ne fanno una perfetta.



Giorgio Frinolli all'Acquacetosa con Dosso e Simonelli

Fotoservizio Giancarlo Colombo e Pino Fama

CASA FRINOLLI

Al ritmo del tunz-tunz cresce la famiglia record

di Christian Marchetti

Viaggio all'Acquacetosa, dove l'allenatore-figlio d'arte ha costruito una fabbrica di campioni (fra cui Simonelli e Dosso) senza mai rinunciare alla musica: "E' importante perché i risultati nascono da un sistema in cui regna l'armonia"

Esiste una sensazione, come di appagamento misto a noia e persino malinconia, che ti porta all'indolenza. Tanto più se uno si ritrova, spento, ad attraversare l'oasi del "Paolo Rosi" all'Acquacetosa, zona Parioli, Roma. Ecco, Giorgio Frinolli non conosce questa sensazione. I suoi ragazzi non conoscono questo status. "E il lavorar gli è dolce in

questo mare", cercando di costruire la prossima tappa del proprio avvincente cammino. "La nostra giornata tipo? Arrivo per primo per preparare un po' di cose (e magari fare qualche esercizio). Poi arrivano anche gli altri. Jo (Johanelis Herrera) mette la musica, trap o latinoamericana, e si può cominciare".

Il re Mida di Roma allena da vent'anni "Arrivo per primo Poi Jo mette la trap e possiamo iniziare"

Vent'anni dopo

Giorgio Frinolli non svela altro. Ed è giusto così. Il tecnico considerato di questi tempi Re Mida dell'atletica italiana è anche un po' profeta ed è per questo che, quando alla vigilia della partenza per la Scozia ci diceva "Guardate che andiamo a Glasgow per fare qualcosa di importante", gli abbiamo creduto senza esitazione. Lorenzo Simonelli argento nei 60 ostacoli; Zaynab Dosso bronzo nei 60 piani; lui dopo aver frantumato il muro dei 7"50 e fermandosi poi a 7"43, lei dopo aver avvicinato spaventosamente la barriera dei 7" fino a 7"02. A proposito, Frinolli, lo sa che sono già vent'anni che allena? "Già, era il 2004. Sono stati anni velocissimi. Purtroppo in tutti i sensi", sorride il tecnico.

"Gio', cosa abbiamo fatto?", gli ha detto Simonelli a Glasgow, abbracciandolo. "E io gli ho risposto con una domanda: 'tu cosa hai fatto?'. Perché io l'ho solo accompagnato, mentre lui ha compiuto qualcosa di incredibile. So che ha potenzialità gigantesche, può fare qualsiasi cosa e ha una forza incredibile. Essere arrivato dietro al solo Holloway, che sui 60h è imbattibile, è fantastico però sono convinto che sui 110 tutta questa distanza non ci sia. Non che ci stiamo concentrando su questo - anzi, al momento puntiamo a fare benissimo agli Europei - però se guardiamo al mondo penso che Lollo possa essere competitivo contro chiunque". Così, a quanto pare, potrebbe essere anche per Dosso, "ma in questo caso l'obiettivo è anzitutto scendere sotto gli 11 secondi. I modelli da seguire sono tanti, ma non ne abbiamo uno di riferimento. La mia idea è di rendere Za consistente, vicina o sotto agli 11 secondi".



Giorgio Frinolli in versione azzurra

"Simonelli mi ha detto 'Che abbiamo fatto!' Ma è solo merito suo E nei 110 Holloway non è imbattibile"

Famiglie

Curioso il fatto che il nome di Giorgio Frinolli debba per forza di cose essere collegato al concetto di famiglia. Si parla di lui come figlio d'arte, dunque del babbo ex ostacolista Roberto e della madre ex nuotatrice e primatista europea sui 200 stile libero Daniela Beneck; è lui stesso papà, di Giulia, 8 anni e mezzo; e al "Paolo Rosi" si trova a guidarne un'altra.

"È una famiglia sportiva, sì. Devo ringraziare le persone con cui lavoro e il mio gruppo sportivo delle Fiamme Azzurre: sono riuscito a circondarmi di persone che la pensano come me e mettono al primo posto i ragazzi senza voler apparire. Con gli atleti cerco di essere distaccato, ma mi coinvolgono troppo. Spesso mi raggiunge Giulia, che però ha scelto lo sport della nonna. È legatissima alle ragazze, a Jo in particolare".

Quanto alla musica, quella è sempre stata una costante. Era assai gradita anche quando il vicino di corsia in allenamento si chiamava Marcell Jacobs, ai tempi ancora pupillo di Paolo Camossi, e sui



Frinolli e Simonelli con l'argento di Glasgow

social finivano le sue sgambate a ritmo di chissà quale hit del momento. Per la "scuderia Frinolli" il tunz-tunz è importante in quanto parte di un meccanismo, "perché i risultati non sono soltanto frutto dell'allenamento, bensì devono nascere da un sistema in cui regna l'armonia".

La scuderia, nella versione attuale, ha iniziato a prendere forma nel 2021, con l'arrivo definitivo di Zaynab Dosso. Fino a quel momento, la sprinter di origini ivoriane faceva la spola tra Rubiera, allenandosi con Loredana Riccardi (tuttora amica), e la Capitale. Za investì tutto ciò che aveva, portando al massimo il concetto di "O la va o la spacca", per inseguire il suo sogno della velocità. Poi si è aggiunta Jo Herrera e, ancora, il ragazzino di belle speranze "Lollo" Simonelli e la collega ostacolista, costretta ultimamente a saltare la sfortuna più che gli ostacoli, Luminosa Bogliolo. Ogni tanto, viene a far visita Lorenzo Veroli delle Fiamme Azzurre.

Allenatore, padre, amico

Vent'anni fa, Frinolli cominciò con Jessica Paoletta, poi arrivarono Vincenza Calì, Audrey Alloh, Marco Torrieri... Il più importante allenatore di riferimento? Frinolli. O meglio: il papà Roberto. "Sono abbastanza lontano dalla metodologia Vittori, che non rinnego, anzi da essa ho imparato molto. Al contempo, ho cercato però di sviluppare una mia idea di lavoro. Da mio padre ho poi preso la discrezione e il modo di lavorare preciso e silenzioso. Riservato, senza proclami, consapevole del ruolo dell'allenatore che non è protagonista. Io devo accompagnare i ragazzi, non soverchiarli né opprimerli. Devono essere consapevoli del loro potenziale".

Il lavoro, però, quando sei al "Paolo Rosi", tra i ragazzi e le ragazze

"Non rinnego Vittori ma io mi ispiro solo a mio padre. Il tecnico non deve essere protagonista"

che scattano e sudano, per una strana ragione estranea allo sport e soprattutto al vivere civile deve guardare anche a ciò che accade al di fuori.



Johanelis Herrera al Quirinale



Dosso al lavoro al Paolo Rosi

"Bene o male", i ragazzi e le ragazze hanno tutti un profilo social, li leggono i commenti. Basta un cognome che termina con una strana vocale o senza vocale, basta

"Gli odiatori social non ci interessano. C'è tanta invidia. L'Italia vista da qui resta bellissima"

che il colore della pelle non sia gradito a questa sorta di "comitato unito odiatori" che trova facilmente consenso sullo schermo di un pc o di uno smartphone, e si crea il finimondo.

"Ma l'Italia vista dalla nostra prospettiva è bellissima, serena - sottolinea calmo Frinolli - Non guarda i colori, le religioni, le ideologie, le distinzioni di genere. Il resto non ci interessa. Ci viene fatto notare, ma non vorremmo nemmeno parlar-

ne. Però vorrei tanto sapere come mai, alla luce dei risultati ottenuti, la prima reazione sia insultare i ragazzi anziché complimentarsi con loro. È per questo che penso all'invidia. La crescita culturale sta nel riconoscere la bravura degli altri". E comunque i vari Simonelli e le varie Dosso non devono convincere nessuno.

Anzi, sarà bello e stimolante vedere i loro progressi. È... Sarà un'Italia bellissima, già.

Parola chiave "velocità"



Fotoservizio Francesca Grana

di Guido Alessandrini

FABBRI

"Ora mi guardano e si preoccupano"

Intervista "esplosiva" all'argento del peso che svela il sotterfugio del peso-matrioska per trasportare gli attrezzi in Sudafrica, passa dal disco (passato) al bob (futuro) e si sente "osservato speciale" dai grandi della specialità

C'è un po' di rabbia, ma anche molto altro: risultati d'eccellenza, qualche indispensabile matrioska, qualche indispensabile matrioska, una percentuale di massa grassa da modello d'alta moda, la ricerca della velocità, i ricordi di discobolo mancato e un futuro - chissà - ai freni di un bob da Olimpiade. Cominciamo dal bronzo ai Mondiali indoor di Glasgow, lato A (il lato B arriverà più avanti): "Non male, però poteva finire meglio. Il

primo lancio a 21,96 mi ha dato il podio, ma l'ho preso in scioltezza e quando ho provato a forzare, magari per migliorare il 22,37 di febbraio a Lievin, non è successo niente. Comunque sia, è una conferma dell'argento di Budapest (con 22,34; ndr). Sono di nuovo a medaglia, e ora anche gente come Crouser, Walsh, Kovacs, Romani e tutti gli altri mi guarda mentre salgo in pedana e si preoccupa. Bello".

"Patisco le gare indoor: il settore più stretto mi obbliga a cambi di posizione"

Leonardo Fabbri da Bagno a Ripoli, area fiorentina che tanto ha dato al "pesismo" azzurro (Profeti,



Leonardo FABBRI è nato il 15 aprile 1997 a Bagno a Ripoli (FI). Figlio di un velocista (Fabio) e di una nuotatrice (Maria Chiara), ha cominciato a praticare l'atletica a 6 anni alla Firenze Marathon, seguito da Stefania Sassi quando ha cominciato a fare sul serio. Si è rivelato con il bronzo nel peso all'Euof di Utrecht (2013). A lungo allenato da Franco Grossi, dalla fine del 2016 segue i consigli dell'ex azzurro Paolo Dal Soglio, che lo ha allenato prima a Bologna e ora a Schio. Nel 2019 è stato argento agli Europei U.23 e primo degli esclusi dalla finale mondiale di Doha, ma si è rifatto a Budapest, conquistando uno strepitoso argento con il personale portato a 22,34. A livello indoor vanta 22,37 e il bronzo iridato di Glasgow (2024). Pratica pure il disco, con cui ha lanciato a 53,02. Ha un fratello (Daniele, discobolo) e una sorella (Aurora). Tifoso della Fiorentina, ama giocare alla playstation e ascoltare musica rock e italiana.

“Per lanciare lontano bisogna essere veloci, elastici, sensibili decontratti”.

Meconi, Montelatici, Andrei), comincia a raccogliere qualcosa di importante anche se i lavori sono ancora in pieno corso sotto la guida di Paolo Dal Soglio e in compagnia di Zane Weir. “Patisco le gare al coperto, con il settore più stretto che mi costringe a cambiare posizioni”. (Dal Soglio: “Propongo di mettere la pedana sul rettilineo, così non ci sono interruzioni, la tecnica viene rispettata, la zona di atterraggio non subisce spostamenti, il pubblico può seguirci, i pesi non si ammaccano e i giudici sono più sereni”.)

Specialità complessa

Insomma, l'ultimo inverno ha confermato che Fabbri è al vertice di una specialità che sembra semplice ma invece è complessa e ricca di dettagli da mettere a fuoco e capire. “Prendiamo il quinto lancio del Mondiale di Budapest 2023. Sentivo già l'argento al collo e sono salito in pedana tranquillo: ho spinto benissimo con il piede sinistro, che non ha ceduto ma ha risposto reattivo. Ero sorpreso dalla velocità con cui stavo lanciando. La palla è uscita alla perfezione ma lì sono stato ingenuo: ho alzato la testa per vedere dove stava andando il peso perché sentivo che il lancio era lunghissimo e ho perso l'equilibrio, uscendo dalla pedana”. (Dal Soglio: “L'abbiamo fatto misurare ugualmente. Era 23,06...”)

La parola velocità

Quindi la parola chiave è “velocità”. Un concetto che Leo perfeziona così: “Per lanciare lontano bisogna essere veloci, elastici, sensibili, decontratti. C'è chi solleva montagne, noi no. In palestra restiamo leggeri. Per dire: di panca alzo due volte 180 chili e il mio mezzo squat è 220. Poca roba. Ma sono alto due metri e sono già forte di mio. Se

“In due stagioni grazie a Fortuna ho perso 23 kg di peso e il 17% di massa grassa”

aumento i bilancieri, in gara rallento. E non va bene”. Fabbri spiega anche una delle linee guida della sua preparazione: “Per trovare velocità anche in allenamento, lanciamo pesi - come dire - leggeri. Sei chili e due, sei e mezzo, sei e otto, al massimo sette chili. Il problema si è posto quando siamo andati in raduno in Sudafrica. Mica potevamo portarci una valigia di palle di ghisa. E allora Paolo s'è inventato la matrioska: una palla cava, da riempire con cilindri di peso crescente. Problema risolto”. Per trovare la velocità necessaria, Leo ha anche proseguito il lavoro a tavola: “In un paio d'anni sono sceso da 149 chili e il 31% di massa grassa a 126 e il 14,4. Quest'inverno ho perso altri cinque chili, con l'aiuto di Diego Fortuna”.

Disco e bob

Poi svela due mini-capitoli curiosi: “Nel 2015, all'Europeo Under 20 di Eskilstuna, pensavo soprattutto al disco. Lì mi ha avvicinato Paolo Dal Soglio che pian piano mi ha convinto che forse il peso era meglio. Aveva ragione. Senza di lui sarei un discobolo”. Secondo mini-capitolo: “L'idea di spingere un bob olimpico come frenatore mi piacerebbe moltissimo. A patto che sia Cortina. Mi hanno già contattato, ma non voglio togliere il posto a chi ci lavora da anni”.



“Il bob olimpico? Sono già stato contattato, ma non voglio rubare il posto”



Cuore viola!
A dx - A dieta? Da domani
A sx - In posizione di sparò!



“In chiave Giochi lavoro per arrivare più arretrato alla fine del giro, in posizione di sparò”

Il lato B

Ecco il “lato B” di Glasgow: “La storia dei pesi non ammessi perché ammaccati andrà approfondita. E vedere Crouser che può appoggiare il piede sinistro al bordino della pedana crea problemi a tutti. C'è qualcuno, alla World Athletics, che ci aiuti a fare chiarezza?”. (Dal Soglio: “Crouser è il più forte, ma lancia ai limiti del regolamento. La domanda è: possiamo anche noi fare come lui?”). Resta una curiosità: visti l'asestamento su medie stagionali di alto

livello e le medaglie conquistate, si direbbe che il metodo velocità+matrioska funzioni. C'è qualche novità in arrivo? Dal Soglio: “i programmi non si cambiano alla vigilia di un'Olimpiade”. Fabbri: “Un particolare importante sì, quello lo sto curando: cercherò di arrivare in posizione di “sparò”, al termine del giro, con il peso più arretrato. Così ho più torsione a disposizione e posso accelerare meglio”. Sintesi: l'obbiettivo è doppio, cioè i 23 metri e l'oro olimpico? “Posso migliorare molto e so bene di valere i 23 metri”.



FURLANI

"I miei salti nel mito fra Gimbo e Howe"

L'argento del reatino si colloca fra due punti di riferimento: "Tamberi è il Dio ispiratore, Andrew il termine di paragone durante l'adolescenza". "Non avrei mai diviso l'oro con Tentoglou"

di Mario Nicoliello

Uno aveva fretta di prendersi la medaglia, l'altro se n'era dimenticato. Mattia Furlani scalpitava sotto il palco allestito in un angolo della Emirates Arena, ma per ricevere il tanto agognato argento, accompagnato da un elegante mazzo di cardi intrecciati, il diciannovenne azzurro ha dovuto aspettare che il giamaicano Carey

McLeod raggiungesse di tutta fretta l'impianto: il caraibico dormiva beatamente in hotel, convinto che l'appuntamento col podio fosse il giorno successivo...

L'attesa si è trasformata in occasione di amabile conversazione con l'enfant prodige dell'atletica tricolore, sorridente e scherzoso nei confronti di Anna Riccardi, co-

"Seguo l'atletica da sempre È nel mio Dna Il filo che unisce tutta la famiglia."

lei che gli avrebbe consegnato poi la medaglia. "La prima premiazione



La carezza di mamma Kathy

che ricordo di aver visto in tv fu quella di Bolt ai Mondiali di Berlino, con lo stadio che gli cantava buon compleanno". Piccolo particolare: all'epoca Mattia aveva appena quattro anni e mezzo. "L'atletica è nel mio Dna, la seguo da sempre e rappresenta il filo che mi unisce con mio papà e mio sorella, altisti, e con mamma, velocista". Per unire le due specializzazioni Furlani ha portato avanti con profitto alto e lungo: "Sono cresciuto con due miti: da un lato Tamberi, dall'altro Howe. Gimbo è un dio ispiratore ed è stato tra i primi a mandarmi i complimenti al termine della finale. Andrew è stato il termine di paragone durante l'adolescenza, poter gareggiare insieme a lui agli Europei sarebbe magnifico".

L'imperatore greco

A due passi da Furlani, appoggiato alla parete con la tovaglia sulla testa, c'è l'imperatore attuale del lungo, il greco Tentoglou: "Miltos è un cagnaccio, sa come competere e vincere. Sono onorato di averlo costretto a tirare fuori il meglio per battermi. Se fossimo arrivati alla pari non avrei accettato di condividere l'oro, perché sono un agonista e non sono amico con Tentoglou come Tamberi con Barshim". Se a parole la seconda posizione viene considerata un trionfo ("È un argento che vale oro, mi fa capire di essere entrato in una nuova dimensione"), nei fatti Furlani desiderava calpestare il gradino più alto: "All'ultimo tentativo mi sono giocato tutto, non accontentandomi. Mamma, a cui dedico la medaglia, mi ha detto che il sesto salto era 8.60, con 14 centimetri rubati alla pedana. Per scherzare, se ci fosse stata la misurazione effettiva avrei vinto (ride; ndr). La nuova regola porta con sé dei pro e dei contro, ma non mi convince. Io avrei semplicemente cambiato il materiale dell'asse di battuta".

"A quattro anni fui folgorato dalla premiazione di Bolt a Berlino ai Mondiali 2009"



Mattia in volo

Senza patente

Non ha ancora la patente ("Ho l'esame rinviato per i Mondiali indoor"), non ha messo scorse ("Per questa ragione non esagero con i pesi in palestra"), si prepara per la maturità ("Darò l'esame tra Europei e Olimpiadi") e intanto ha aperto un canale su YouTube: "L'ho fatto insieme a mio fratello Luca per avvicinare i giovani all'atletica, raccontando le mie giornate, dagli allenamenti

fino all'alimentazione". Un teenager dalla ricca favella, capace di esaminarsi in autonomia: "Rispetto al 2023 sono cresciuto in molte fasi, sia mentali sia fisiche, ma se adesso sono così è grazie a quanto vissuto nei grandi eventi l'anno scorso. Senza la stabilità maturata gareggiando in contesti elevati a 18 anni, non avrei potuto gestirmi qui. Tutte le gare svolte mi hanno migliorato". Esperienza è quindi la parola chiave per continuare nel cammino di crescita: "Sono all'inizio del viaggio, ricorderò per sempre questa giornata, ma nell'atletica non si inventa alcunché, dovrò continuare su questa strada, apportando i giusti correttivi". Per esempio, nella rincorsa: "Ci stiamo lavorando, abbiamo provato ad aggiungere passi, ma ancora non sono pronto". Eppure tanto è bastato per indossare, sebbene con mezz'ora di ritardo, un collare d'argento e far festa insieme a mamma Kathy, orgogliosa del suo pargoletto, ormai entrato nel mondo dei grandi.

"Mi racconto su Youtube per avvicinare tanti giovani al mio sport"



Messaggi in codice



DA ROMA A ROMA una città, l'atletica

di Franco Fava

Uno dei testimoni storici ripercorre per noi l'epopea della Capitale, che parte dai Giochi del '60 (e ancora prima dal record di Kuts nel '57) e passa per Europei, Coppa del Mondo, Mondiali, Golden Gala e un evento speciale come il "Venerdì dei primati", che rivelò gli olimpionici Cova e Bordin

Se l'Olimpiade del 1960 è legata al fascino eterno del mito di Biki-la, Peter Snell, Livio Berruti e Wilma Rudolph, evento ancora cuore pulsante della romanità atletica, gli Europei del 1974 furono e sono tutt'oggi la pietra miliare da cui datare il Rinascimento dell'atletica nella Capitale come nel resto d'Italia. Lo stadio Olimpico di Roma - con la galoppata solitaria del mezzofondista ucraino Vladimir Kuts al record mondiale dei 5000 metri tre anni prima dei Giochi del '60 - è stato negli anni 70, 80 e 90 il palcoscenico principe di avveni-

menti storici che sono andati oltre il significato puramente sportivo e di un susseguirsi di assoli epici capaci di sollecitare entusiasmi e passioni in un'epoca in cui il pubblico accorreva sempre numeroso fossero anche "solo" gli Assoluti.

Il prima e il dopo

Gli Europei 1974 segnarono un prima e un dopo, sempre con molta Italia protagonista. "I primati e la perfezione di stile di Giovanni Lievore, la marcia mondiale di Abdon Pamich, l'aristocrazia di Mo-

rale e Frinolfi sugli ostacoli, i salti di Giuseppe Gentile, le generose acrobazie di Renato Dionisi nell'asta, il mezzofondo di Arese e Paola Pigni, le prime apparizioni di Marcello Fiasconaro, il 5000 sterilizzato del sorprendente fuori tempo di Gianni Del Buono su Prefontaine e Vaatainen nello Zauli del dopo Monaco 1972. E poi, gli Europei del '74 con la prima vittoria di Mennea e l'apparizione di Sara, l'Universiade del '75, inventata dopo la rinuncia di Lisbona, l'unicità dell'apparizione in Occidente degli atleti cinesi, fino all'intuizione

nebulosa del Golden Gala dell'80, geniale ricucitura di fallimenti politici, presenti ed assenti nei Giochi di Mosca, umiliati e offesi, tutti sulla passerella romana in uno stadio accerchiato dai bagarini". Così ripercorre in modo magistrale Augusto Frasca, nel suo "Qualche pagina per gli amici" pubblicato nel 2018, fatti, gesta, eventi e intuizioni che avrebbero alimentato, ingrossandolo sempre più, quel filo rosso che da sempre lega Roma all'atletica. Così come sottolineato dal sindaco Roberto Gualtieri in occasione della presentazione ufficiale degli Europei di giugno.

Filo rosso

Quel filo rosso che, proprio sulla scia del successo degli Europei del 1974, segnò l'esordio in assoluto nel mondo occidentale degli atleti della Repubblica Popolare Cinese di Mao Zedong, escluse alcune estemporanee occasioni legate al ping pong, il 25-26 giugno dell'anno seguente con lo storico quadrangolare Italia-Romania-Spagna-Cina all'Olimpico. Chi vi scrive ha avuto la fortuna e l'onore di vivere sotto varie vesti quell'epopea d'oro, attraversata non solo dai campioni più prestigiosi ma anche da personaggi per niente minori che hanno consentito di cementare il legame tra Roma e l'atletica. Oscar Barletta, Renato Funicello, Umberto Risi, Plinio Castrucci, solo per fare qualche nome: si deve anche a loro se oggi si può parlare di una vera e propria vocazione di questa città per l'atletica leggera.

Venerdì dei primati

Noi maschietti al collegio di Villa Flaminia, le colleghe ospiti delle suore sulla Via Aurelia. Dalle notti afose e piene d'ansia di Roma '74 all'azzardo delle Universiadi '75 quando, convinto dal geniale c.t.

IL PROGRAMMA

Venerdì 7 giugno

- 9.35 Disco U (qualificazioni A)
- 9.40 Eptathlon/100 hs
- 10.03 Peso D (qualificazioni A+B)
- 10.10 100 hs D (batterie)
- 10.40 110 hs U (batterie)
- 10.55 Disco U (qualificazioni B)
- 11.10 Tripla D (qualificazioni)
- 11.35 Eptathlon/Alto
- 11.45 1500 D (batterie)
- 12.15 Disco D (qualificazioni A)
- 12.20 800 U (batterie)
- 12.55 Lungo U (qualificazioni)
- 13.05 3000 siepi D (batterie)
- 13.35 Disco D (qualificazioni B)

- 18.35 Marcia 20km D (finale)
- 18.40 Eptathlon/Peso
- 19.55 Peso U (qualificazioni A+B)
- 20.30 Alto D (qualificazioni)
- 21.00 Disco U (finale)
- 21.10 100 U (batterie)
- 21.33 Peso D (finale)
- 21.45 Eptathlon/200
- 22.20 4x400 mista (finale)
- 22.40 5000 D (finale)

Sabato 8 giugno

- 10.05 Martello U (qualificazioni A)
- 10.10 3000 siepi U (batterie)
- 10.40 Asta D (qualificazioni)
- 10.50 100 D (batterie)
- 11.30 Martello U (qualificazioni B)
- 11.45 400 U (batterie)
- 12.10 Eptathlon/Lungo
- 12.20 400 D (batterie)

- 18.00 Marcia 20km U (finale)
- 18.05 Eptathlon/Giavelotto A
- 19.20 Eptathlon/Giavelotto B
- 19.50 800 U (semifinali)
- 20.06 Lungo U (finale)
- 20.12 100 hs D (semifinali)
- 20.38 110 hs U (semifinali)
- 21.02 Peso U (finale)
- 21.10 100 U (semifinali)

- 21.37 Disco D (finale)
- 21.47 Eptathlon/800
- 22.08 100 hs D (finale)
- 22.18 110 hs U (finale)
- 22.28 5000 U (finale)
- 22.53 100 U (finale)

Domenica 9 giugno

- 9.00 Mezza maratona U (finale)
- 9.30 Mezza maratona D (finale)
- 10.05 Martello D (qualificazioni A)
- 10.45 Tripla U (qualificazioni)
- 11.30 Martello D (qualificazioni B)
- 11.35 Alto U (qualificazioni)
- 11.50 200 U (batterie)
- 12.40 400 hs D (batterie)
- 13.20 400 hs U (batterie)

- 20.05 400 D (semifinali)
- 20.30 Alto D (finale)
- 20.38 400 U (semifinali)
- 21.05 100 D (semifinali)
- 21.11 Martello U (finale)
- 21.21 Tripla D (finale)
- 21.35 200 U (semifinali)
- 22.04 3000 siepi D (finale)
- 22.27 800 U (finale)
- 22.36 1500 D (finale)
- 22.53 100 D (finale)

Lunedì 10 giugno

- 10.05 Decathlon/100
- 10.18 Asta U (qualificazioni)
- 10.25 Giavelotto D (qualificazioni A)
- 10.35 200 D (batterie)
- 11.05 Decathlon/Lungo
- 11.20 1500 U (batterie)
- 11.45 Giavelotto D (qualificazioni B)
- 11.50 800 D (batterie)
- 12.40 400 hs U (semifinali)
- 13.05 Decathlon/Peso
- 13.15 400 hs D (semifinali)
- 19.30 Decathlon/Alto
- 20.15 Asta D (finale)
- 21.05 200 D (semifinali)

- 21.33 Martello D (finale)
- 21.40 400 U (finale)
- 21.50 400 D (finale)
- 22.00 3000 siepi U (finale)
- 22.20 Decathlon/400
- 22.50 200 U (finale)

Martedì 11 giugno

- 9.35 Decathlon/110 hs
- 10.10 800 D (semifinali)
- 10.30 Decathlon/Disco A
- 10.35 Lungo D (qualificazioni)
- 10.45 4x400 U (batterie)
- 11.15 4x400 D (batterie)
- 11.35 Decathlon/Disco B
- 11.55 Decathlon/Asta A
- 12.00 4x100 U (batterie)
- 12.30 4x100 D (batterie)
- 13.00 Giavelotto U (qualificazioni A)
- 13.10 Decathlon/Asta B
- 14.25 Giavelotto U (qualificazioni B)

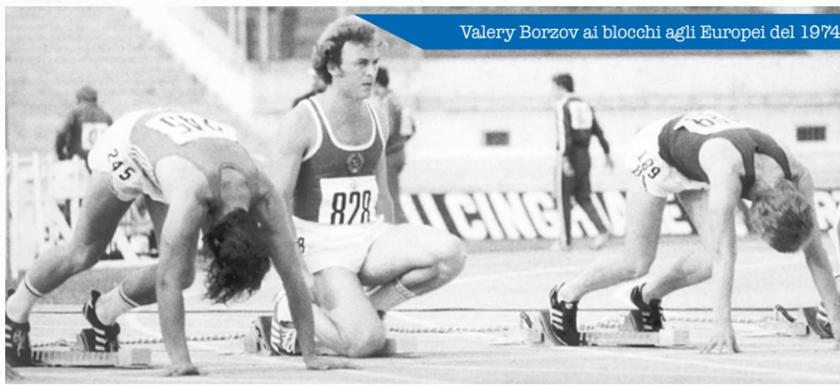
- 19.05 Decathlon/Giavelotto A
- 19.50 10.000 D (corsa B)
- 20.15 Decathlon/Giavelotto B
- 20.35 Alto U (finale)
- 20.55 Tripla U (finale)
- 21.05 400 hs U (finale)
- 21.18 400 hs D (finale)
- 21.30 10.000 D (finale)
- 21.36 Giavelotto D (finale)
- 22.25 Decathlon/1500
- 22.53 200 D (finale)

Mercoledì 12 giugno

- 20.12 10.000 U (corsa B)
- 20.20 Asta U (finale)
- 20.28 Giavelotto U (finale)
- 20.54 Lungo D (finale)
- 21.06 4x400 D (finale)
- 21.19 4x400 U (finale)
- 21.31 800 D (finale)
- 21.44 10.000 U (finale)
- 22.26 1500 U (finale)
- 22.38 4x100 D (finale)
- 22.50 4x100 U (finale)

azzurro Enzo Rossi, disertai le siepi per andare a conquistare una doppietta su 5000 e 10.000. Dal record nell'ora di corsa tre anni dopo sulla tennisolite malmessa dello stadio dei Marmi sotto sole, pioggia e grandine, tutto condensato in 60 minuti, ai "Venerdì dei primati" a cavallo degli anni 70 e 80. Una ingegnosa intuizione di Flavio Salvarezza che ebbe il merito di mettere in luce le prime qualità agonistiche di due futuri campioni olimpici che a quei tempi militavano nel gruppo sportivo dell'Esercito di stanza alla Cecchiagnola.

Così come i sentieri della pineta di Ostia regalarono i primi lampi dell'immenso talento di un'altra campionessa olimpica, quella Gabriella Dorio trionfante a 14 anni nella finale nazionale di corsa campestre degli Enti di propaganda sportiva. I "Venerdì dei primati" richiamavano tanti mezzofondisti. Tra questi, appunto, l'oro olimpico della maratona a Seul 1988, Gelindo Bordin, e quello dei 10.000 a Los Angeles 1984, Alberto Cova. Si gareggiava alternando la pista delle Terme di Caracalla a quelle della Farnesina e dei Marmi. Salvarezza chiedeva a qualche veterano di dettare il ritmo (spesso era il sottoscritto a farsi convincere) per trascinare via via tutti gli altri ai personali.



Valery Borzov ai blocchi agli Europei del 1974



Said Aouita al Golden Gala del 1987



Sergey Bubka



Mennea vince 1.200 al Golden Gala



Usain Bolt stella al Gala del 2012

Coppa del Mondo

Archiviati gli anni 70, Roma e l'atletica ripresero a sognare in grande con l'arrivo di Primo Nebiolo nel 1981 alla presidenza della Federatletica internazionale (allora laaf, oggi World Athletics). Nello stesso anno l'Olimpico tornò

centrale con la seconda edizione della Coppa del Mondo di atletica, quattro anni dopo quella inaugurale di Dusseldorf, alla quale quattro azzurri furono convocati nella squadra cosiddetta "Resto d'Europa" (Mennea, Sara Simeoni, Rita Bottiglieri e chi vi scrive nella veste di riserva del mezzofondo). Per il vecchio continente le prime due nazioni della Coppa Europa (generalmente Germania Est e Urss), più un team europeo misto, oltre alle Americhe, Africa, Asia e Oceania. In fase di ristrutturazione dell'Olimpico per ospitare il grande

evento Nebiolo riuscì ad aggiungere una nona corsia, che consentì la partecipazione all'intero team azzurro. Salimmo sei volte sul podio con Zuliani (400), Fontanella (5000), Scartezzini (3000 siepi), Orlando (marte), G a -

briella Dorio (1500) e Silvana Cruciatà (3000), con un sesto posto a squadre davanti a Africa, Oceania e Asia. Quella Coppa del Mondo diede il via probabilmente anche al fenomeno delle corse e delle maratone di massa nelle grandi città con la storica Corsa della Pace da Piazza San Pietro, che vide la partecipazione della regina della maratona di New York, la norvegese Greta Waitz. Cui fece seguito la "Roma-maratona", in scena il 14 marzo 1982 con decine di migliaia di runner ma anche con le polemiche sollevate da una cittadinanza ancora

non abituata ai riti collettivi della corsa in città.

Golden Gala e Mondiali

Il 1980, con la prima edizione del Golden Gala rappresentò la nascita di un rapporto continuativo tra la Capitale e la grande atletica. Un legame oggi indissolubile segnato dalle leggendarie imprese all'Olimpico dai duelli notturni nell'asta tra Bubka e Vigneron, i record di El Guerrouj e Aouita, le volate di Maurice Greene prima del giro d'onore con il purosangue Varenne fino a quelle del Fenomeno Usain Bolt e i voli magici più recenti di Mondo Duplantis.

I Mondiali del 1987 sancirono la definitiva consacrazione del legame tra Roma e l'atletica, con gli azzurri cinque volte sul podio grazie agli ori di Damilano nella 20km di marcia e Panetta sulle siepi, cui aggiunse anche l'argento dei 10.000; con l'altro argento di Andrei nel peso e il bronzo nella maratona di quel Bordin che un anno dopo a Seul avrebbe trionfato ai Giochi. Furono anche i Mondiali della leggenda Carl Lewis, al bis nei 100 e nel lungo dopo la clamorosa squalifica per doping di Ben Johnson, e della bulgara Kostadinova con quel 2,09 nell'alto che ancora oggi, dopo 37 anni, è inviolato.

I BIGLIETTI si possono acquistare online su: roma2024.vivaticket.it NB: i bambini fino a 6 anni entrano gratis

ALL-IN (6 giorni)	STARTING WEEKEND (VENERDÌ-SABATO-DOMENICA)			ENDING DAYS (LUNEDÌ-MARTEDÌ-MERCOLEDÌ)			BIGLIETTI SINGOLI (SESSIONI SERALI)		BIGLIETTI SINGOLI (SESSIONI MATTUTINE)		
	Premium	Full	Promox3	Premium	Full	Promox3	Premium	Full	Premium	Full	
Monte Mario lat. Sud	910,83	-	-	Monte Mario lat. Sud	477,92	-	-	Monte Mario lat. Sud	159,79/184,38	-	-
Monte Mario Top Sud	910,83	-	-	Monte Mario Top Sud	477,92	-	-	Monte Mario Top Sud	159,79/184,38	-	-
Tevere Centrale	-	483,54	435,20	Tevere Centrale	-	269,88	242,90	Tevere Centrale	-	79,90/98,33	-
Tevere Centrale Sud	-	483,54	435,20	Tevere Centrale Sud	-	269,88	242,90	Tevere Centrale Sud	-	79,90/98,33	-
Tevere Centrale Nord	-	483,54	435,20	Tevere Centrale Nord	-	269,88	242,90	Tevere Centrale Nord	-	79,90/98,33	-
Monte Mario lat. Nord	826,53	483,54	435,20	Monte Mario lat. Nord	444,19	269,88	242,90	Monte Mario lat. Nord	141,36/159,79	79,90/98,33	6,97
Monte Mario Top Nord	826,53	483,54	435,20	Monte Mario Top Nord	444,19	269,88	242,90	Monte Mario Top Nord	141,36/159,79	79,90/98,33	6,97
Monte Mario lat. Sud	826,53	483,54	435,20	Monte Mario lat. Sud	444,19	269,88	242,90	Monte Mario lat. Sud	141,36/159,79	79,90/98,33	6,97
Distinti Sud-Est	-	359,85	323,86	Distinti Sud-Est	-	211,41	190,27	Distinti Sud-Est	-	67,60/83,59	6,97
Distinti Nord-Ovest	-	359,85	323,86	Distinti Nord-Ovest	-	211,41	190,27	Distinti Nord-Ovest	-	67,60/83,59	6,97
Curva Sud	-	359,85	323,86	Curva Sud	-	211,41	190,27	Curva Sud	-	67,60/83,59	6,97
Tevere - Top Nord	-	292,38	263,14	Tevere - Top Nord	-	185,54	167,00	Tevere - Top Nord	-	43,02/61,46	6,97
Tevere - Top Centro	-	292,38	263,14	Tevere - Top Centro	-	185,54	167,00	Tevere - Top Centro	-	43,02/61,46	6,97
Tevere - Top Sud	-	292,38	263,14	Tevere - Top Sud	-	185,54	167,00	Tevere - Top Sud	-	43,02/61,46	6,97
Curva Nord	-	292,38	263,14	Curva Nord	-	185,54	167,00	Curva Nord	-	43,02/61,46	6,97

Eloisa in gara
ai Mondiali indoor

roma 2024

EUROPEAN ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

COIRO E BENATI

L'Europeo bussava alla porta di casa

di Valerio Piccioni

Per l'ottocentista di Villa Borghese e il quattrocentista della Balduina un'occasione speciale nello stadio che possono raggiungere a piedi ma in cui non hanno mai corso individualmente. Ecco i sogni "al quadrato" di due romani cresciuti vicino all'Olimpico

Padroni di casa magari è troppo, ma vicini sicuramente sì. Lorenzo Benati ed Eloisa Coiro a giugno hanno un appuntamento da non perdere con lo stadio Olimpico. Abitano a un pugno di chilometri dal Foro Italico, la distanza di una corsetta da runner, niente di più,

ma la cosa strana è che quelle famose nove corsie quasi sotto casa non le hanno mai calcate da grandi.

Da ragazzina, invece, è successo una volta ad Eloisa, l'ottocentista di Villa Borghese che vuole spiccare in questa stagione il suo balzo

Li accomuna
l'Acquacetosa
dove vestivano
la felpa bianca
con la "A" rossa

Fotoservizio Francesca Grana

Benati nella
4x400 d'oro
degli ultimi
Europei U23

Roma e Parigi
nel mirino
inseguendo
Re e la Dorio
"Che stimolo!"

definitivo:
"All'Olimpico
ho gareggiato
solo in una
staffetta, forse
il Palio dei
comuni. E poi
allo stadio dei
Marmi dedi-
cato a Pietro
Mennea, che
per me è il
più bello del
mondo".

Lorenzo
no, lui, il
quattro-
centista del-
la Balduina, deve
ancora esordire
da atleta dopo
tante esperienze
da spettatore: "Di
Golden Gala ne ho
visti tanti, anche da
bambino. Ricor-
do l'emozione nel
vedere Usain Bolt,
ho seguito anche più
volte il Sei Nazioni di rugby, e una
sola partita di calcio, Roma-Lei-
cester, semifinale di Conference
League. Ma non ci ho mai corso".

Vivaio comune

Viene sempre un tempo per tutti e ora è arrivato. Ed è bello che arrivi insieme per due ragazzi diventati adulti che hanno più di qualcosa in comune. Per esempio, una "A" rossa su sfondo bian-

Benati con il presidente Mei



co. La "A" che oggi è una felpa, la felpa dell'Atletica Acquacetosa, il vivaio dove Eloisa e Lorenzo sono cresciuti, in quello stadio Paolo Rosi che è ormai da anni l'impianto di riferimento del movimento di vertice a Roma, quello dove si allenano tante atlete: quella dei campioni, fino a ieri anche Marcell Jacobs, ma pure quella di tanti tapascioni e dei ragazzi di varie scuole paralimpiche, dal famoso Progetto Filippide in poi. Per la cronaca, oggi Coiro e Benati non hanno perso le antiche abitudini e gareggiano per la stessa squadra: le Fiamme Azzurre.

Eloisa nel club

Per Eloisa e Lorenzo l'anno, meglio l'Europeo che verrà sarà speciale, una sorta di "Europeo al quadrato". Certo è l'anno delle Olimpiadi e tutti i sogni si danno appuntamento dalle parti dello Stade de France di Parigi, ma Roma è Roma, soprattutto per loro, cinquant'anni dopo la prima volta degli Europei all'Olimpico. Forse è il momento in cui le rispettive storie entreranno in una dimensione diversa. Prendete Eloisa Coiro: lei sottolinea che la stagione 2023 le ha rega-

lato uno spessore diverso e una nuova consapevolezza. Ma in una progressione che non si è mai arrestata.

Per lei non c'è stato uno stacco dal percorso fin lì fatto in carriera. "Con il mio allenatore Emilio De Bonis, che mi segue da quando avevo 12 anni, siamo andati sempre avanti, con una progressione continua e con un progetto che guarda a lungo termine. Sapendo che sarebbe arrivato poi il momento di potersi allenare con più intensità. Certo ora sento di avere altre armi a disposizione". Però entrare nel club dei "sub due minuti", fare la propria figura in un Mondiale assoluto, scalare fino alla vetta le posizioni del ranking azzurro in una distanza dove comunque c'è una bella concorrenza, è un punto di svolta. "E ora voglio fare un altro step", dice Eloisa dopo i nuovi progressi dei Mondiali indoor di Glasgow, dove è scesa anche al chiuso sotto il fatidico muro, diventando la seconda italiana di sempre nelle gare sotto il tetto. Insomma, la lunga strada percorsa sta portando Eloisa in una piazza, per molti versi ancora misteriosa, nel senso che non si sa ancora che cosa ci si troverà.

Come Zatopek

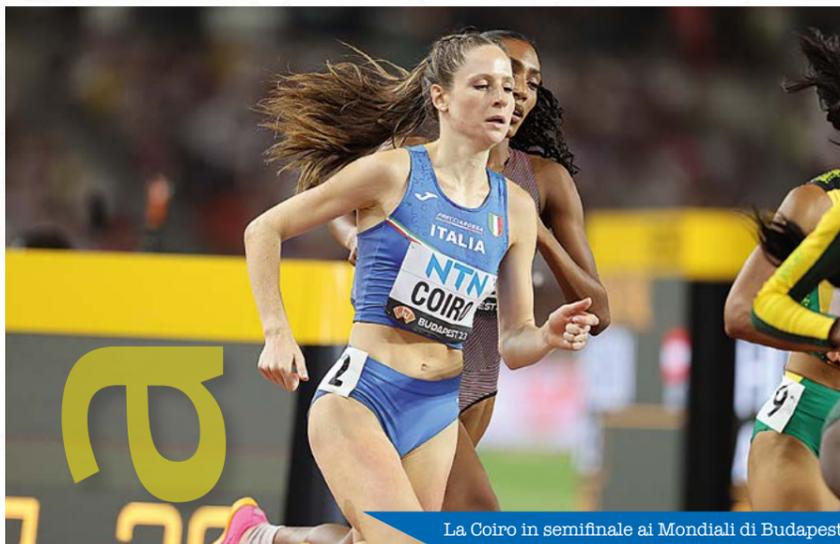
E pensare che all'inizio l'atletica non le piaceva. "Per me era faticosa. Fu una sconfitta, quella nei campionati cadetti, a cambiare questa convinzione. Ricordo l'attimo in cui qualcosa di importante è cambiato, il desiderio confesato proprio al mio allenatore a Sulmona, "voglio stare sul podio", e la sua risposta: "Hai le carte in regola per farlo". Da allora il lancio di una sfida, "soprattutto a me stessa". Perché a un certo punto, "più ti alleni e più ti va" e "le cose difficili dopo una settimana possono diventare facili".

Vi va di tenervi forte? "Quello che non aveva previsto è che dopo un po' comincia a piacergli. Non dice niente ma pare che ci prenda gusto". E' Corriere, il romanzo di Jean Echenoz sulla storia dell'immenso Emil Zatopek.

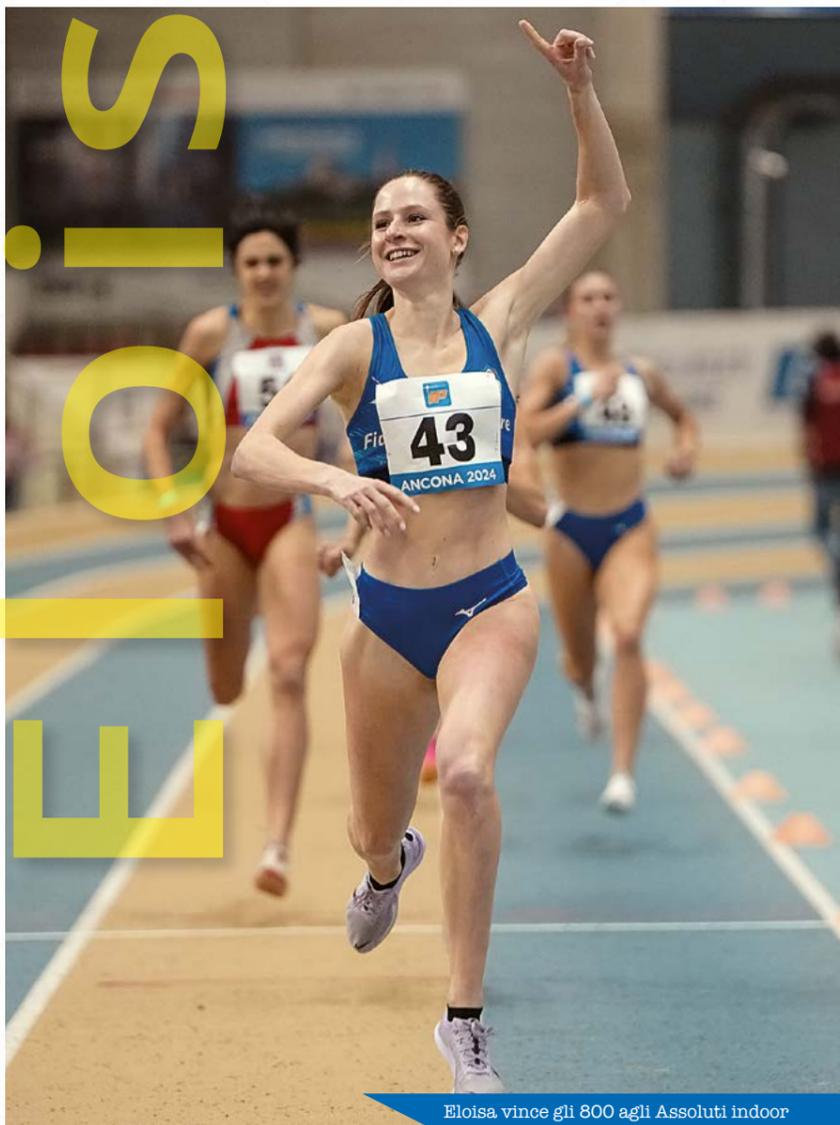
Per Eloisa tanti passi in avanti: "Ma l'atletica mi sembrava un po' faticosa"



La Coiro in "total white" per il suo sponsor



La Coiro in semifinale ai Mondiali di Budapest



Eloisa vince gli 800 agli Assoluto indoor

Lorenzo in vacanza nel Sahara



Quando Eloisa ci ha raccontato dei suoi inizi un po' scettici e del momento in cui hai la sensazione che dentro di te ci sia qualcosa di nuovo, siamo andati a rileggere quella pagina. Per carità, non spariamo paragoni che schiaccerebbero tutti. Consideriamole soltanto righe beneauguranti.

Lorenzo ispirato

Lorenzo Benati ha una storia diversa. Si è trovato l'atletica dentro casa vista la grande passione dei suoi genitori. E s'è affidato al papà Mario, l'ennesima puntata di una lunga storia e di un dilemma che forse non sarà mai risolto. Da Andrew Howe a Mattia Furlani, passando per Gianmarco Tamberi e per tanti altri: un tecnico in famiglia moltiplica o riduce, oppure né l'uno né l'altro? "Per me è stato del tutto naturale e credo non si possa immaginare niente di meglio di mio padre per seguirmi, ha un impegno quasi maniacale, e da laureato in matematica studia tantissimo e ogni volta mi propo-

Benati allo Stadio dei Marmi



ne qualcosa di nuovo". Anche per Lorenzo, il sandwich Europei-Olimpiadi sarà tutto da divorare. E poi, anche qui c'è un muro di mezzo. "Inutile dire che scendere sotto i 45 secondi sarebbe formidabile, in Italia soltanto Davide Re c'è riuscito".

Il record di Gabriella

Eloisa, invece, ora è passata da un muro all'altro. Quello dei due minuti è già bello che caduto, ma c'è una "cima" che comincia a essere più vicina, una specie di luna che vorresti prendere per mano, insomma sì, proprio lui, il primato italiano di Gabriella Dorio, quell'1'57"66 che ha addirittura 44 anni. "Dovrei rispondere di no, che non ci penso, dirvi che sono concentrata sul presente. Però non sarei sincera, perché quello è un grandissimo obiettivo, il record di Gabriella è molto più di un record". Questi 800 sono uno strano posto, il primo scalino del mezzofondo con uno sguardo a distanza ravvicinatissima verso il regno della

Lorenzo trovò tutto in famiglia. "Mio padre usava la matematica per aiutarmi"

velocità prolungata, verso i 400 di Lorenzo. Che poi sono il punto di partenza pure di Eloisa. Curiosa questa storia. Curiose queste due gare, così vicine e così lontane. "Nella mia devi tenere gli occhi dappertutto - ci racconta l'azzurra - Un po' come in Formula 1, serve trovare le scie giuste, spesso non vince l'atleta più forte, ma quella che ha saputo interpretare meglio la gara". Questa sensazione le piace, le piace mettere insieme i progressi dell'allenamento con la partita a scacchi della gara. Quanto sono passati i tempi dei suoi 12 anni e di quella sensazione di "fatica" che funzionava da freno a mano per la sua crescita. Con l'atletica non sarà stato un amore a prima vista, ma la scintilla è scattata, eccome se è scattata.

La laurea

Intanto Eloisa è andata avanti anche negli studi: laurea in economia, ora specialistica in management alla Luiss, dove c'è ormai da qualche tempo uno dei progetti studenti-atleti più avanzati. Lorenzo, che è un anno e mezzo più giovane, ha chiesto solo per qualche mese ai libri di farsi più in là. "Sono al quarto anno di medicina, ma ho deciso, visti tutti gli impegni sportivi, di fermarmi un po' fino a settembre". E poi non siamo neanche molto lontani, Parigi è ormai dietro l'angolo, ma soprattutto Roma si sta avvicinando. E per Eloisa e Lorenzo, quelli dello stadio Paolo Rosi, dell'Olimpico a una corsetta di distanza e della "A" della loro società storica, il traguardo di giugno vale doppio. E allora buon "Europeo al quadrato" a tutti e due.



Pietro Mennea vince i 200

Fotoservizio Archivio Fidal

QUANDO L'ITALIA S'INNAMORÒ DI MENNEA

Battuto dal declinante Borzov sui 100, Pietro scacciò le proprie paure e dominò i 200, aprendo un'era a braccetto con un'altra icona della nostra atletica: Sara Simeoni

di Valerio Vecchiarelli

Mezzo secolo vissuto a pazza velocità, il tempo volato via, lo stadio Olimpico ancora lì, immobile, ad aspettare di accogliere a braccia aperte la grande atletica europea. Da Roma 1974 a Roma 2024, campionati europei allora (la seconda volta in Italia dopo il battesimo di Torino 1934) e campionati europei adesso, stesso fascino e cadenze rivoluzionarie. L'atletica, come la nostra vita, non è più la stessa, lo stadio si è rifatto il look, lo sport è diventato bulimico di appuntamenti imperdibili e di emozioni liofilizzate a ritmi folli, si viaggia a impulsi frenetici e i ricordi si bruciano nello stesso momento in cui si materializzano. Eppure quell'edizione di 50 anni fa non si può dimenticare, la nostra edizione, quella del battesimo casalingo per chi avrebbe scritto la storia dell'at-

Nacque il mito della Freccia del Sud, che trascinò anche la 4x100 (argento)

letica azzurra per sempre, Pietro e Sara, solo per quello Roma e i suoi campionati si sono presi un posticino nell'eternità. L'Olimpico era così come lo avevano lasciato in dote i Giochi del '60, invaso dal sole e dalla luce nitida di fine estate, dal 2 all'8 settembre regalò passione, temperature esagerate, cielo limpido e lo show di tanti campioni senza tempo.

Blocchi

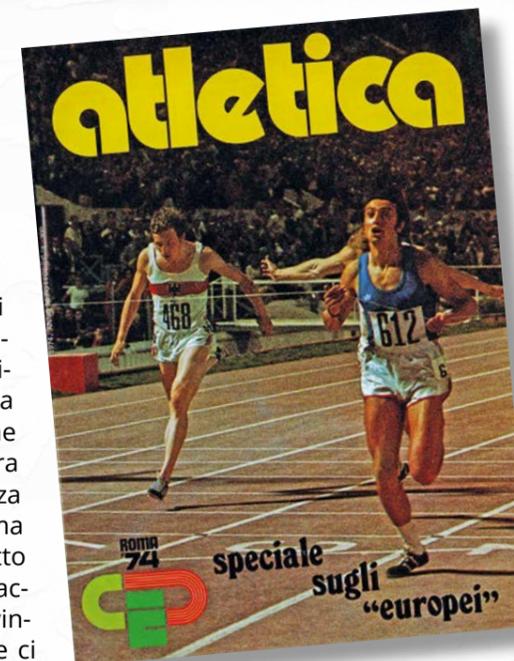
Il mappamondo ancora non era stato stravolto dalla parcellizzazione di Paesi e dalla globalizzazione delle culture, spaccato a metà, nei due grandi blocchi che dominavano il pianeta, nella politica come nello sport. C'erano le Olimpiadi e dietro il deserto, con gli Europei che diventavano l'unica altra occasione per vincere metalli che sapevano di gloria, scrivere storie, appuntamento irrinunciabile per chi a Est doveva dimostrare la forza di un modello e da quest'altra parte del Muro per chi ancora viveva uno sport romantico, fatto di passione, bellezza, possibilità di riscatto.

A Roma gareggiarono 745 atleti di 29 nazioni, 24 le gare maschili, solo 15 quelle femminili: un'altra atletica, appunto. Il medagliere fu dominato per la quarta volta consecutiva dalla Germania Est, 27 medaglie complessive, 10 ori con tanto di tre record del mondo ottenuti sempre dalle ragazze in canottiera blu bordata di bianco con martello e compasso sul cuore: Rosemarie Witschas nel salto in alto (1,95), Ruth Fuchs nel lancio del giavellotto (67,22) e la staffetta 4x100 (42"51; Maletzki, Stecher, Heinrich, Eckert). L'Italia chiuse all'ottavo posto nel medagliere: un oro, due argenti e due bronzi il raccolto prezioso, non tanto per il peso dei metalli, ma per il fascino dei suoi vincitori.

Pietro e Sara

Furono i giorni in cui ci innamorammo di Pietro Paolo Mennea, delle sue paure, della sua rabbia vincente, di quel non sentirsi mai all'altezza della prova, per poi smentirsi con le sue stesse mani. Sui 100 fu stritolato dal carisma di Valery Borzov, l'ultimo bianco a fare doppietta nella storia di Olimpia, che in batteria si era addirittura esibito nell'inedita partenza con tre appoggi e che a Roma c'era arrivato dopo aver fatto i conti con una sfilza di acciacchi. Ma gli bastò per vincere la gara più veloce che ci sia (10"26), mettendo in fila una tonnellata di braccia da cui emerse l'infinita volontà di Pietro Mennea (10"34), che costrinse al bronzo per un misero centesimo il tedesco Klaus-Dieter Bieler, dal fisico di statua e dai capelli di platino.

Nell'aria aleggiava la rinuncia di Borzov ai 200 metri e l'Italia iniziò a sognare con la sua Freccia del Sud, mentre i fantasmi correvano a pazza velocità nella sua testa. Pietro iniziò a temere il tedesco (Ovest anche lui) Manfred Omer, un ragazzo tarchiato dalla corsa frenetica e dall'andatura



La copertina di Atletica dedicata agli Europei del 1974

Incitata dalla Sud, Sara saltò sul bronzo nella gara mondiale della Witschas



La 4x100 azzurra di Mennea, Guerini, Benedetti e Oliosì

La Simeoni in volo



costruita su frequenze esasperate.

Nella finale avvolta da un caldo appiccicoso non ci fu storia: 20"60 a 20"76.

L'inatteso terzo posto di Cindolo nell'afa serale che asfissio i big finlandesi

Una giovanissima Sara Simeoni è bronzo nell'alto



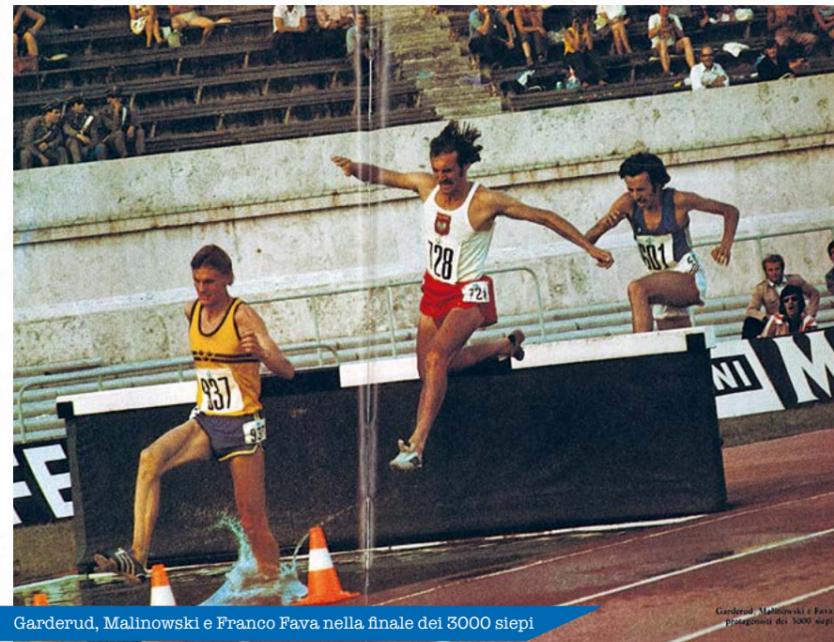
La ragazza di Rivoli Veronese, 21 anni e tante speranze ancora da scoprire, saltò sul bronzo (1,89) sotto a una curva Sud che a tratti esagerò nel desiderio di aiutarla a scalare il cielo, sfiorando l'inciviltà sportiva a ogni tentativo di Rosemarie Witschas, che non si accorse dell'ostilità e si arrampicò sul record del mondo.

Fu il primo salto sulla gloria di nostra signora delle altezze, a Roma l'alba di un'altra storia senza fine.

Fiasconaro e Ovet

Le basette da lord dell'età vittoriana, l'andatura dettata da una volontà di ferro, la gara perfetta di un uomo normale in mezzo ai giganti della fatica e alla fine la commozione di chi con al collo un bronzo splendente, costruito passo dopo passo sui 10.000 metri del tedesco orientale Manfred Kuschmann, non poteva sapere di essere il pioniere di quella che negli anni successivi si sarebbe materializzata in una splendente stagione del mezzofondo italiano. La gioia senza freni di Pippo Cindolo per un'impresa immersa nell'afa che aveva tolto il respiro ai corridori finlandesi, rimane una delle più belle istantanee di quegli Europei romani.

La gloria eterna di Irena Szewinska, capace di domare due volte (100 e 200 metri) la tedesca est Renate Stecher; la barbetta appena accennata di un diciannovenne inglese, Steve Ovet, che per la prima volta si affaccia sull'argento sugli 800 nel giorno della gloria dello slavo Luciano Susanj e del sacrificio pazzo e disperato di Marcello Fiasconaro, sesto da favorito; l'Olimpico che diventa un quartiere di Helsinki durante il volo infinito (89,58) del giavelotto scagliato da Hannu Siitonen;



Garderud, Malinowski e Franco Fava nella finale dei 3000 siepi

il triplo balzo dominante di Viktor Saneyev (17,23) che lascia a oltre mezzo metro la concorrenza: volti e gesti che sembrano così lontani, ma che sono il filo conduttore di una favola raccontata a Roma. Cinquant'anni dopo la magia sta per ripetersi. L'Olimpico è cambiato, si è adeguato ai tempi, così come ha fatto la Regina atletica.

Ma la Grande Bellezza di Roma resta intatta. La magia sta per avere un seguito.

Il sacrificio vano di Fiasconaro La Szewinska che battè due volte le Valchirie



Il Presidente della Repubblica, Giovanni Leone, dichiara aperti gli Europei

IL MEDAGLIERE DI ROMA 1974

Nazione	O	A	B	tot.
Germania Est	10	12	5	27
Urss	9	3	5	17
Gran Bretagna	4	3	4	11
Polonia	4	2	4	10
Finlandia	4	1	5	10
Francia	2	2	0	4
Germania Ovest	1	5	6	12
ITALIA	1	2	2	5
Jugoslavia	1	1	1	3
Bulgaria	1	1	0	2
Danimarca	1	1	0	2

LE MEDAGLIE ITALIANE A ROMA 1974

Oro			
Pietro Mennea	200		20"60
Argento			
Pietro Mennea	100		10"34
Italia U	4x100		38"88
(Guerini, Oliosi, Benedetti, Mennea)			
Bronzo			
Giuseppe Cindolo	10.000		28"27"05
Sara Simeoni	alto		1,89



Il britannico Brendan Foster, una delle stelle dei campionati

Roma 1974 - Cindolo in azione nella finale dei 10.000

CINDOLO

“Ero uno sperimentatore pochi credevano in me”



di Fausto Narducci

Alla vigilia degli Europei 1974 i giornali scrivevano: “Che fine ha fatto Pippo”. Invece l'avellinese, che si era allenato a sue spese a St Moritz, conquistò uno storico bronzo nei 10.000 e sfiorò quello della maratona. Quella volta che bevve un Porto prima del traguardo e quando tirò il collo a Panatta...

Per chi c'era allo stadio o era davanti alla tv, sembra ancora di sentirla la campanella dell'ultimo giro di cinquant'anni fa all'Olimpico quando quella sagoma a noi cara, con i baffoni e i capelli al vento, infilò come birilli avversari ben più quotati per involarsi verso un bronzo che ha fatto la storia. Per ricordare quel podio di Roma '74 in una specialità in cui la medaglia ci mancava dal 1938 (l'argento di Giuseppe Bevilacqua

a Parigi) l'avellinese, che oggi vive fra Bellaria, Roma e Gaeta, ci dà appuntamento alla Scuola di Formia, dove c'è il direttore tecnico Michele Tarallo a farci da anfitrione nell'ex regno di Mennea. Pippo, oggi presidente della Federazione italiana Educatori Fisici e Sportivi (FIEFS) e tante altre cose, ha i modi gentili e quel fisico da guerriero che l'età (78 anni) e una serie di malattie (“sono sopravvissuto a tre aneurismi”) non hanno mina-

to. Ripercorrere i suoi trent'anni di atletica è come entrare in una miniera inesplorata alla ricerca di pepite d'oro che non sono solo le medaglie (gli mancano quelle olimpiche), non sono solo le barriere abbattute nei 10.000 (primo sotto i 29 minuti), nella maratona (2h11'45" a Fukuoka) e nelle metodologie di allenamento, ma sono soprattutto gli aneddoti che oggi sembrano fuori dal tempo. Ma andiamo per ordine.

Fotoservizio Archivio Fidal e G. Armenise



L'abbraccio con Franco Fava dopo la gara di Roma

Cominciare a fare atletica ad Avellino negli anni Sessanta non dev'essere stato facile?

“Venivo da una famiglia di sportivi. Con uno zio che era stato giavellottista e campione di pugilato in Venezuela, dove aveva anche allenato la nazionale di atletica. Non c'erano impianti: facevamo le strisce con la calce per gareggiare e così vinsi il titolo italiano Csi nel 1961 correndo i 1200 metri in 3'19"5. Per allenarmi pagavo 300 lire di autobus e andavo nei weekend a Napoli, all'Arenaccia. Il direttore del Centro di Formia, Boldrini, venne a parlare con i miei genitori e nel '65 passai dallo Csi Avellino ai Carabinieri”.

Com'era Formia prima che si insediassero Vittori e Mennea.

“Eravamo una decina di ragazzi che si allenavano tutti i giorni e studiavano: mi diplomai qui geometra. Con me c'erano anche Gianni Gola e Nicola Candeloro, poi direttore del centro. Ma soprattutto c'erano i cinque moschettieri del tennis guidati da Mario Belardinelli che, quando voleva far soffrire Panatta, gli diceva “Vai con Pippo”. Così io lo portavo

All'Olimpico gara tutta in rimonta
“Il primo abbraccio a Fava, ritirato
Il tifo era per lui”

a fare le ripetute in salita a Maranola o nel giro di 20 km a Castellonorato, solo che lui si fermava prima. In occasione della mia prima maglia azzurra a Modena fui notato da Giuseppe Panini e nel '69 lasciai i Carabinieri vincendo sette titoli italiani di fila sui 10.000 fino al '75”

Nel '71 il record italiano che durò solo 45 minuti. Come andò?

“Un fatto incredibile. Successe agli Universitari di Viareggio il 1° maggio, quando le redazioni dei giornali sono chiuse. Io corsi in 28'49"6 alle 18.15 battendo Ardizzone. Fu il giornalista Gianni Merlo a dirmi che Paolo Frajese mi aveva invitato alla Domenica Sportiva per il giorno dopo. A Milano incontrai però Ciccio Aresè e gli chiesi: “Che fai qua?”. “Ho fatto il record a Varsavia”. Scoprii che il mio primato era durato solo 45 minuti perché lui alle 19 era parti-

to per il 10.000 chiuso in 28'27"0. Facemmo un bel siparietto in tv”.

Nel '73, dopo l'infortunio che rovinò l'Olimpiade di Monaco '72 sui 10.000, l'esordio in maratona.

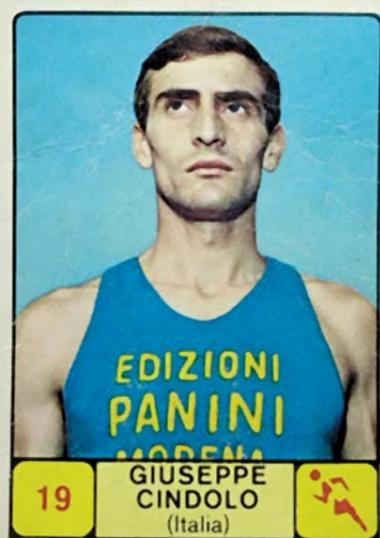
“Il professor Arcelli stava sperimentando i 42 km con un gruppo di sette azzurri che sui 10.000 aveva più di 30 minuti e io mi aggregai alla maratona di Cassinetta di Biandronno, nel Varesotto. Roberto Gervasini, che mi seguiva in bicicletta, mi gridava di stare attento alla salita ma io non la vidi nemmeno e a due km dall'arrivo



La prima pagina del Corriere dello Sport



La prima pagina della Gazzetta dello Sport



Giuseppe CINDOLO è nato ad Avellino il 5 agosto 1945. È stato bronzo nei 10.000 agli Europei di Roma 1974 (dove si è piazzato anche settimo nella maratona) e pluriprimatista italiano. Vanta 48 presenze in Nazionale e 48 titoli italiani fra cui 7 consecutivi (1969-75) nei 10.000 e tre nella maratona. Ha partecipato senza fortuna alle Olimpiadi di Monaco '72 e Montreal '76, per poi infortunarsi prima dei Giochi di Mosca '80. È stato primatista italiano dei 10.000 nel 1971 diventando a Viareggio il primo italiano a scendere sotto i 29' (28'49"6), ma 45 minuti dopo Francesco Arese ha battuto il suo record a Varsavia. Due volte primatista italiano della maratona: 2h15'41" nel 1974 a Cassinetta (VA) e 2h11'45" nel 1975 a Fukuoka (Jap; quarto), primato battuto solo nell'1981 da Poli (2h11'19") nella stessa località. Ha partecipato anche agli Europei 1969 e 1971. Vanta un argento alle Universiadi e due bronzi ai Giochi del Mediterraneo. È primatista italiano delle 6 miglia (28'03"8). Ha gareggiato per Csi Avellino, Panini Modena, Carabinieri e Alco Rieti ed è attualmente presidente della Federazione Italiana Educatori Fisici e Sportivi (Fiefs).

Il record dei 10.000 del 1971 durò 45'
"Arese l'aveva battuto ma lo scoprii alla Domenica Sportiva."



Roma 1974 - I 10.000 con Fava in primo piano

brindai con un bicchiere di Porto chiudendo in 2h19'41" in scioltrezza. Poi a fine anno riprovai la maratona a Roma: arrivai in macchina da Firenze e feci 2h20'33". Correvo con la stessa naturalezza dei 10.000, per me il muro dei 30 km non è mai esistito"

E infatti a Roma 1974 decise addirittura di doppiare. Un azzardo calcolato?

"Ad aprile avevo fatto il record italiano ancora a Cassinetta correndo in 2h15'41, 15° tempo europeo di sempre dopo essere rimasto solo all'8° km, poi vinsi i tricolori dei 30 km in 1h33'50" e addirittura, come capitano, fui costretto a correre col braccio ingessato all'esagonale di maratona ad Angers per fare punteggio. Poi sparii e anche la Gazzetta scrisse: che fine ha fatto Cindolo? In realtà ero un precursore, uno sperimentatore. Sono stato il primo azzurro a praticare gli stage in altura: andai a St Moritz a mie spese. Scambiavo le mie esperienze col mio allenatore Gigliotti, portavo i miei test a Conconi, ma in realtà studiavo da solo

la teoria dei 10 giorni: 10 giorni di ossigenazione, poi 10 giorni in pianura per raggiungere il massimo della forma facendo test-gara progressivi. Tornai dalla Svizzera il 29 agosto e il 30 gareggiai a San Marino sputando l'anima, ma il 2 settembre per i 10.000 di Roma, raggiunsi il picco della condizione.

Pochi credevano nella sua medaglia

"Io e il mio allenatore. A metà curva dell'ultimo giro andarono via Kuschmann e Simmons. Me ne accorsi tardi, io ero sesto ma superai tutti gli altri con un parziale di 54"1. Il primo che andai ad abbracciare fu Franco Fava, non mi ero accorto che si era fermato, il pubblico era tutto per lui. Mi spiace solo che il 28'27"05 elettrico era intrinsecamente migliore del 28'27"0 manuale di Arese ma non fu riconosciuto come record italiano eguagliato. Sei giorni dopo nella maratona rimontai fino al quarto posto, vedevo il terzo, Gaston Roelants, all'entrata dell'Olimpico ma mi si inchiodarono le gambe e rallentai perché non volevo fare



Roma 1974 - Pippo Cindolo sul podio dei 10.000

"I tennisti con me a Formia. Belardinelli diceva: 'Panatta corri con Pippo'. E io lo portavo a fare salite"

il giro dello stadio camminando. Non mi lamento del settimo posto, eravamo in pochi pazzi a doppiare le due distanze".

L'anno dopo l'impresa di Fukuoka dove abbattè il suo record italiano di 4 minuti e fece il 15° tempo al mondo.

"Mai nessuno italiano aveva corso nel tempio della maratona. Accettai l'invito che mi girò l'amico Frank Shorter, ma dovetti andare a mie spese con mia moglie anche se dopo il primato fui rimborsato dalla Fidal. Al 20° km ci fu un passaggio di massa con la proiezione del record mondiale, ma io li seguii a distanza e rimontai fino al quarto posto in 2h11'45".

La carriera durò fino a 35 anni con le due delusioni di Montreal '76 e Mosca '80.

"Due beffe. Nel '76 rientrando da una periostite corsi a Reggio Emilia in 2h11'50", miglior tempo mondiale dell'anno battendo Fava e Magnani. In estate provai il percorso di Montreal programmando con Shorter una corsa da podio, ma per ragioni di squadra con l'Alco Rieti e la Nazionale dovetti correre tre 10.000 e due 5000 in 10 giorni. Mi fermai per curarmi con i soliti maghi, però nel riscaldamento della maratona si riacutizzò l'infiammazione e feci un'iniezione di novocaina. In gara stavo seguendo Magnani e Fava quando improvvisamente non riuscii più a mettere il piede a terra: mi ritirai al 10° km proprio davanti alla San Marco ancorata nel porto con lo striscione. "Forza Pippo, forza Italia". Mi inginocchiai e pianisi: il momento più brutto della mia

"Alla prima maratona stavo così bene che al rifornimento del 40° km mi feci un bicchiere di vino"

"Il momento più brutto ai Giochi di Montreal Certo del podio, mi ritirai davanti alla San Marco in festa"

LA FINALE DEI 10.000 AGLI EUROPEI 1974

1. Kuschmann (Gdr)	28:25.75
2. Simmons (Gbr)	28:25.79
3. CINDOLO	28:27.05
4. Malinowski (Pol)	28:27.95
5. Puklakov (Urs)	28:29.14
6. Boro (Nor)	28:29.19
7. Viren (Fin)	28:29.23
8. Haro (Spa)	28:36.00

vita. Dopo l'operazione e due anni di stop sembrava tutto risolto nel 1980: corsi in 2h23'40" a Monza e il 1° aprile a Scandicci feci un test sulle 26 miglia che valeva il record mondiale della maratona. Mai andato così forte, ma il giorno dopo sull'argine del fiume fui assalito dal cane di un contadino e mi ruppi il braccio. Provai anche a fare la selezione di Roma col braccio ingessato: mi ritirai al 20° km".

Dopo l'atletica?

"Ho insegnato a Urbino, ho fatto il direttore del Cus Firenze femminile scoprendo il talento della mia conterranea Antonietta Di Martino nell'alto, dal 2000 sono presidente della FIEFS e ho tanti progetti anche nella Scuola di Formia, dove ogni anno ospitiamo decine di scuole per le verifiche sul campo. Il più importante, per il quale sono in attesa dell'audizione alla Camera, riguarda i test di attitudine per gli studenti in educazione fisica da sperimentare nei licei sportivi e poi estendere anche alla scuola media".



Un cambio
Stano-Palmisano
nel test di Modugno

Fotoservizio
Giancarlo Colombo,
Stefano De Vito,
Francesca Grana

MARCIA LA STAFFETTA AL MICROSCOPIO

di Andrea Schiavon

Un team di specialisti coordinati da Stefano Serranò ha preso a elaborare i dati già prima dei Mondiali di Budapest, col supporto dell'Istituto di Medicina dello Sport. Facciamo il punto sulla specialità che vedremo a Parigi 2024

Si potrebbe continuare a lamentarsi, ribadendo ancora una volta che nella loro ricerca della parità di genere Cio e World Athletics hanno trovato il modo per snaturare la marcia. Rimpiangere il

fascino sudato della 50 chilometri non ha però senso con l'Olimpiade di Parigi 2024 che si avvicina sempre di più. Ecco perché la marcia italiana - pur sempre legata a figure come Pino Dordoni

e Abdon Pamich - non si piange addosso, soprattutto quando si parla di Giochi, perché ama difendere il proprio status di specialità più medagliata dell'atletica italiana.

Serranò spiega le due chiavi: "Il ritmo gara e la capacità di recupero"

Stano pronto

Per questo, anche se la staffetta non piace a nessuno, allenatori e atleti azzurri si sono messi al lavoro con uno staff di ricercatori di Fidal e Coni per essere competitivi anche in questa gara che è ancora tutta da scoprire.

"Quando venne annunciata l'introduzione della staffetta io ero molto fiducioso sulle nostre chance di medaglia - racconta Massimo Stano, campione olimpico (20 km) e mondiale (35 km) - Adesso la situazione è più complessa: la Cina è in grado di schierare due formazioni da podio e la Spagna è molto competitiva. Noi? Vogliamo essere lì a giocarcela insieme a loro e, per questo, abbiamo accumulato dati e fatto esperienza nel corso dell'inverno, grazie a un primo test a Castelporziano e poi alla gara organizzata a Modugno".

Il team di Serranò

A raccogliere ed elaborare i dati è un team coordinato da Stefano Serranò, che assiste Antonio La Torre nel suo ruolo di direttore tecnico-scientifico. "Insieme a me lavorano il fisiologo Gaspare Pavei, il cardiologo Stefano Righetti e il valutatore Marco Tengattini - spiega Serranò - Da prima dei Mondiali di Budapest portiamo avanti questo progetto supportati dall'Istituto di medicina e scienza dello sport del Coni. Questo ci permette di raccogliere informazioni sfruttando tutta



Un momento della gara di Modugno

la tecnologia a disposizione: a Castelporziano ad esempio gli atleti hanno indossato il sistema metabolico K5, mentre a Modugno abbiamo applicato sul vasto laterale del quadricipite degli atleti il moxy, un device che ci consente di valutare la saturazione periferica dell'ossigeno".

Un continuo monitoraggio in allenamento e in gara per portare la marcia italiana sul podio ancora una volta, pure in una distanza piena di incognite. "Il format della staffetta è nuovo e anche per questo è affascinante dal punto di vista della ricerca - prosegue Serranò - Quali saranno gli aspetti che decideranno l'esito della gara? Secondo le informazioni in nostro possesso, le chiavi saranno due: da un lato la capacità di gestire il ritmo nella prima e nella seconda frazione, dall'altro la capacità di recupero".



Massimo Stano
agli ultimi Mondiali



Francesco Fortunato e Valentina Trapletti in staffetta a Modugno

Ricerche future

Due aspetti che aprono ulteriori spazi di ricerca e sperimentazione. Quale sarà, ad esempio, l'integrazione ottimale? Che cosa dovranno assumere gli atleti e le atlete, tra una frazione e l'altra, per ripartire nelle migliori condizioni? E che cosa è meglio fare in quei minuti di attesa? Recupero passivo, seduti ad aspettare, o recupero attivo marciando? "Dal punto di vista dell'integrazione ci stiamo orientando verso miscele di maltodestrine e fruttosio, da assumere anche nel pre-gara - spiega Serranò - mentre per il recupero abbiamo verificato che è meglio che sia attivo e che, in alcuni casi, sia previsto

anche l'intervento dei fisioterapisti". Nella gara di Modugno la coppia formata da Stano e dalla campionessa olimpica Palmisano è stata preceduta dalla primatista mondiale della 20 km, Yang Jiayu, e dal connazionale Wang Kaihua. La coppia cinese in quell'occasione ha portato a termine i 42,195 km di gara in 2h59'09", distanziando gli azzurri di 21 secondi, con Francesco Fortunato e Valentina Trapletti terzi (3h04'41"). Questi crono però si riferiscono a mar-



Valentina Trapletti tricolore indoor

"Restare attivi tra una frazione e l'altra. Fruttosio e maltodestrine per integrare"

Tempi di recupero

"Si può però già notare un dato interessante - osserva Stano - Sommando i passaggi ai 10 chilometri nelle due frazioni (gli uomini a Modugno hanno percorso rispettivamente 11,195 e 11 km, mentre le donne hanno marciato per due volte sui 10 km; ndr), il tempo totale per tutti gli atleti e le atlete è stato superiore al primato personale sulla 20 km". Un riscontro cronometrico sul quale pesa senza dubbio il periodo dell'anno, ma questi tempi offrono comunque spunti di riflessione su quanto la sosta di quasi tre quarti d'ora permetta davvero di recuperare le energie per ripartire in piena efficienza. "Personalmente

Stano fiducioso "Puntiamo al podio anche se Spagna e Cina crescono Primi test positivi"

LA STORICA GARA DI MODUGNO Il 21 gennaio a Modugno (Bari) si è disputata la prima, storica gara di marcia a staffetta in Italia. Questo l'ordine d'arrivo:

1.	Yang Jiayu-Wang Kaihua (Cin)	2h59'09"
2.	Massimo Stano-Antonella Palmisano	2h59'30"
3.	Francesco Fortunato-Valentina Trapletti	3h04'41"
4.	Stefano Chiesa-Nicole Colombi	3h06'08"
5.	Riccardo Orsoni-Federica Curiazzi	3h06'59"
6.	Andrea Cosi-Alexandrina Mihai	3h08'08"
7.	Gianluca Picchiottino-Sofia Fiorini	3h09'37"
8.	Michele Antonelli-Ma Li (Cin)	3h10'20"



Antonella Palmisano in maglia azzurra

Palmisano propone un test dopo Roma "Dobbiamo studiare i tempi di recupero dopo la 20 km"

non ho dubbi sul fatto che sia meglio un recupero attivo - aggiunge Stano - altrimenti restando fermo così a lungo impiegherei uno o due chilometri per tornare a marciare sul ritmo-gara".

Nuova Palmisano

C'è poi il tema della preparazione. Come cambia per arrivare pronti e competitivi non solo nella 20 chilometri, ma anche nella staffetta? Sino alla scorsa stagione Stano e

Francesco Fortunato in azione a Budapest 2023



Palmisano si sono allenati insieme sotto la guida tecnica di Patrizio Parcesepe, mentre ora la campionessa olimpica è seguita dal marito - ex marciatore azzurro e già collaboratore di Parcesepe - Lorenzo Dessi. Diversi allenatori, stesso approccio alla staffetta. "La preparazione non è stata stravolta in funzione della staffetta - spiega Palmisano - man mano che ci avvicineremo ai Giochi introdurremo alcuni lavori specifici all'interno degli allenamenti per la 20 km. Un esempio? Allungare i tempi di recupero nelle ripetute, per simulare situazioni analoghe a quelle in cui marciamo 10+10 km. Per quanto riguarda la parte agonistica, sarebbe utile programmare una gara di staffetta pochi giorni dopo la 20 km agli Europei di Roma. Sarebbe un eccellente test, per verificare come gestire i giorni di riposo dopo la gara individuale a Parigi".



DA ARESE A STANO un inverno mai visto

Stabiliti ben 24 record italiani in 37 giorni Tecuceanu (800) ha cancellato D'Urso dopo 31 anni, Arese (3000) ha battuto Di Napoli dopo 27. Poker di Simonelli, tris della Dosso Riscritti 1500 maschili e asta femminile

di Carlo Santi

Stagione speciale quella dell'inverno degli azzurri chiusa con i Mondiali indoor di Glasgow nel giorno in cui Massimo Stano in Cina ha battuto il 24° primato nazionale di questo inizio di 2024, legando la sua marcia sui 20 chilometri al Crippa

che ha trovato il guizzo per la maratona italiana sulle strade di Siviglia e alla Yaremchuk che ha eguagliato il primato della mezza a Napoli". Ventuno primati sotto il tetto, altri tre sulla strada con giovani leoni che hanno fatto sentire la loro forza

e, anche, il loro coraggio e la loro spregiudicatezza. Un risveglio speciale per la nostra atletica che vive la stagione dell'oro dopo il salto di qualità all'Olimpiade di Tokyo con le cinque medaglie d'oro che mai erano finite tutte insieme al collo



Tecuceanu

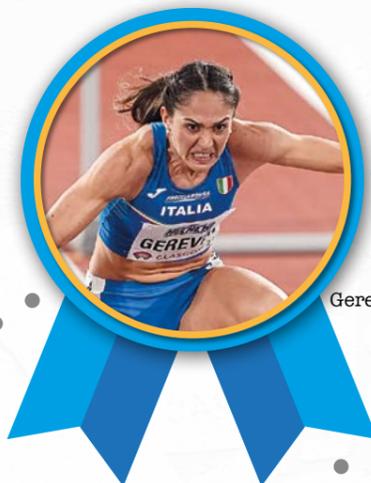
Tra fine gennaio e i primi di marzo sono caduti 21 primati indoor e 3 su strada



Meslek



Molinarolo



Gerevini



Crippa

dei nostri alfieri. Un risveglio con talenti speciali come il diciannovenne Mattia Furlani, che nel lungo è autentico portento, e un ragazzo come Lorenzo Simonelli, che ha ricordato a tutti la scuola italiana, quella di Sandro Calvesi, che ha forgiato campioni di primissimo piano come Eddy Ottoz e adesso ha in Giorgio Frinolli un grande seguace.

Il giovane Frinolli, il figlio di Roberto, ostacolista dei 400 primatista italiano negli anni Sessanta, in Scozia ha avuto l'onore di portare sul podio non solo Simonelli, fantastico argento nei 60 hs alle spalle del fenomeno Grant Holloway, ma anche la sprinter Zaynab Dosso, terza nei 60 in un inverno che l'ha vista migliorare tre volte il primato nazionale che le apparteneva, portandolo da 7"14 a 7"02 in quel di Torun, in Polonia,

a un passo dall'abbattere il muro dei 7 secondi, oltre il quale figurano solo 14 atlete e tra loro Irina Privalova, Merlene Ottey, Shelly-Ann Fraser-Pryce, Elaine Thompson-Herah e Marion Jones.

Obiettivi

Tanti primati tutti insieme e in un tempo ridotto - poco più che un mese - non era mai accaduto di vederli. Merito degli atleti, certo, ma non si deve dimenticare che i calendari attuali offrono una gara quasi ogni giorno e, quindi, c'è l'opportunità di rimettersi subito in gioco. C'è molta euforia, cer-

to, ci si esalta per i miglioramenti continui dei nostri campioni, ma non bisogna esagerare con i programmi troppo fitti, spesso varati

ad uso e consumo dello spettacolo e delle televisioni. Gli atleti devono diversificare i loro interessi, proseguire gli studi, non solo per il loro futuro ma anche per essere sempre in grado di autogestirsi. Questa è la preoccupazione per il futuro di uno sport che va preservato da derive che rischiano di portarlo troppo lontano dal suo significato originale. Diversamente può accadere che qualche atleta arrivi scarico al grande appuntamento perché ha già dato tutto. Il record non dev'essere una caccia al tesoro con il rischio di compromettere una medaglia.

Storici

Per adesso, godiamoci il bello di una stagione indoor degli azzurri che è stata caldissima. Scintille nel mezzofondo dove abbiamo assistito alla straordinaria prestazione di Catalin Tecuceanu negli 800. Il suo 1'45"00 è stato secondo quest'anno solo all'1'44"92 con il quale lo statunitense Bryce Hopel si è imposto al Mondiale al coperto di Glasgow. L'augurio è quello di poter assistere, nella stagione all'aperto, al miglioramento dopo più di mezzo secolo del primato di Marcello Fiasconaro, quell'1'43"7 che fece perdere la testa a molti la notte del 27 giugno 1973 all'Arena di Milano, e che allora era il primato del mondo. Quella notte, "March" con il suo capolavoro tolse il record a tre giganti come Snell, Doubell e Wottle, tutti appaiati a 1'44"3. Aspettando le gare all'aperto, Tecuceanu si è preso il limite nazionale indoor, con il precedente che risaliva al 1993 (trentuno anni fa) ed era stato stabilito a Genova da Giuseppe D'Urso con 1'45"44. Il primato maschile dei 1500 è caduto quattro volte. Un balletto cominciato a fine febbraio sulla pista di Padova con Pietro Arese, portato avanti da Federico Riva neppure una settimana dopo con un primato (3'36"74) durato lo spazio di un

Tecuceanu mette nel mirino il limite di Fiasconaro Gerevini-record ma il bis è amaro

giorno perché Ossama Meslek in Francia il 3 febbraio ha limato altri sette decimi al crono di Riva prima di scendere ancora, in Polonia, a 3'35"63 tre giorni più tardi. E mentre Meslek si prendeva il primo record, Arese si è consolato, sulla stessa pista di Metz, con il primato dei 3000 in 7'38"42. Un primato che resisteva da ben 27 anni e apparteneva a Gennaro Di Napoli con il 7'41"05 ottenuto a Parigi nel 1997.

Beffa multipla

Pista ma anche pedane bollenti sotto al tetto. Mattia Furlani ha avuto il suo giorno-record agli Assoluti di Ancona con due salti importanti, 8,31 e 8,34, prima dell'argento mondiale a Glasgow con

8,22, stessa misura del campione olimpico, il greco Tentoglou, che però ha vinto per il secondo miglior salto. Leonardo Fabbri dopo l'argento iridato a Budapest dell'estate scorsa ha portato a 22,37 il primato italiano indoor andando poi a confermarsi a Glasgow con il terzo posto. Nell'asta femminile botta e risposta tra Elisa Molinarolo e Roberta Bruni. Ha cominciato per prima Elisa, veronese di nascita ma padovana d'adozione, con un salto a 4,63 a Stoccolma. La rivale romana-reatina pochi giorni dopo si è ripresa il record con 4,65 ma agli Assoluti di Ancona la Molinarolo ha aggiunto un centimetro al primato. C'è stato anche un record che non ha regalato grandi sorrisi alla protagonista. Parliamo di Sveva Gerevini, la specialista cremonese delle prove multiple che dopo un 2023 trascorso quasi tutto ai box ha migliorato per due volte il limite italiano del pentathlon, ma nella seconda occasione, al Mondiale di Glasgow, è finita al quarto posto sfiorando il bronzo per soli 12 punti.

L'INVERNO D'ORO DEGLI AZZURRI SOTTO IL TETTO...

1500 U	3:37.03	Pietro Arese	Padova	27/1
60 hs U	7.50	Lorenzo Simonelli	Lodz	27/1
60 D	7.09	Zaynab Dosso	Lodz	27/1
60 D	7.05	Zaynab Dosso	Lodz	27/1
Pentathlon D	4.538pt	Sveva Gerevini	Aubièrre	28/1
1500 U	3:36.74	Federico Riva	Miramas	2/2
1500 U	3:36:04	Ossama Meslek	Metz	3/2
3000 U	7:38.42	Pietro Arese	Metz	3/2
Asta D	4.63	Elisa Molinarolo	Stoccolma	3/2
1500 U	3:35.63	Ossama Meslek	Torun	6/2
60 D	7.02	Zaynab Dosso	Torun	6/2
Peso U	22.37	Leonardo Fabbri	Liévin	10/2
Asta D	4.65	Roberta Bruni	Roubaix	14/2
60 hs U	7.48	Lorenzo Simonelli	Ancona	17/2
Lungo U	8.31	Mattia Furlani	Ancona	17/2
Lungo U	8.34	Mattia Furlani	Ancona	17/2
Asta D	4.66	Elisa Molinarolo	Ancona	17/2
800 U	1:45.00	Catalin Tecuceanu	Madrid	23/2
60 hs U	7.46	Lorenzo Simonelli	Madrid	23/2
Pentathlon D	4.559pt	Sveva Gerevini	Glasgow	1/3
60 hs U	7.43	Lorenzo Simonelli	Glasgow	2/3

...E SU STRADA

Maratona U	2h06:06	Yeman Crippa	Siviglia	18/2
Mezza/maratona D	1h08:27	Sofia Yaremchuk	Napoli	25/2
Marcia 20km U	1h17:26	Massimo Stano	Taicang	3/3

L'olandese Femke Bol



Fotoservizio Francesca Grana e World Athletics

L'Agenda
d'inverno

**HOLLOWAY
JONES
E CHARLTON**

record senza ostacoli

di Marco Buccellato

Non solo i primati italiani a raffica: in America e in Europa l'annata olimpica è partita col botto. Riscritte soprattutto le liste dei 60 hs

**Dicembre-Gennaio
Mai nessuno come la Ketema
E la Mahuchikh vola a 2,04**

Fine 2023 record. L'anno si chiude con il primato del mondo di Beatrice Chebet a Barcellona (31-12): 5km in 14'13" a sottrarre 6" dal vecchio limite.

Esordio-boom. A Dubai (7-1) miglior debutto femminile di sempre in maratona per l'etiopio Tigist Ketema: 2h16'07". Contraltare il 19enne Addisu Gobeina in 2h05'01".

10 pazzeschi. A Valencia (14-1) la keniana Agnes Jebet Ngetich è la prima donna sotto i 29' in 28'46". La seconda, Emmaculate Anyango, raddoppia l'impresa in 28'57". Jacob Kiplimo in 26'48" fallisce il tentativo di record maschile. Poche ore dopo a Houston l'etiopio Sutume Asefa vince la mezza texana in 1h04'37".

Astana. Il 27-1 parte il World Indoor Tour in Kazakistan: record africano nei 60hs della primatista dei 100hs Amusan (7"77), etiopi in spolvero con Tefera sui 3000 (7'33"80) e la Welteji sul miglio (4'23"76).

Simonelli-Dosso record. Nel meeting di Lodz (27-1) l'ostacolista vince col il primato italiano di 7"50. Da record anche Zaynab Dosso: 7"09 in batteria e 7"05 in finale, a un centesimo da Ewa Swoboda. Vince Leo Fabbri con 21,26. In Spagna prima Larissa Iapichino (6,62).

Antipodi. Poche ore prima a Canberra il debutto di Nicola Olyslagers è da 2,03 per eguagliare il record d'Oceania.

Osaka. Il 28-1 record asiatico di maratona per la giapponese Honami Maeda (2h18'59"), vince Worknesh Edesa in 2h18'51".

Weir-Fabbri-Gerevini. A Nordhausen (28-1) il campione europeo indoor apre l'anno con 21,84 davanti al fiorentino (21,64). In Francia (Aubièrre) record

italiano di Sveva Gerevini nel pentathlon con 4.538 punti, dietro Maria Vicente (4.728). Val-de-Reuil. In Francia 4,83 della british Molly Caudery nell'asta, 7"49 di Asier Martinez sui 60hs. Su strada, nella mezza di Siviglia terzi Iliass Aouani in 1h01'32" e Rebecca Lonedo (1h10'13"): personale per entrambi (come per Sara Nestola: 1h11'16").

Ostrava. Il 30-1 Catalin Tecuceanu secondo in 1'46"90, terza Roberta Bruni con 4,53. Doppia world lead per l'etiope Freweyni Hailu su 1500 e miglio (4'01"03/4'17"36), dove è ottava Ludovica Cavalli in 4'30"15.

Vola. Esordio in 2,04 per Yaroslava Mahuchikh a Cottbus (31-1).

FEBBRAIO

Morales-Williams cancellato Bol spaziale nei 400

Diaz-Riva. A Miramas (2-2) doppio 17,46 per il triplista e record italiano di Federico Riva nei 1500 (secondo in 3'36"74) a pochi giorni dal primato di Pietro Arese (3'37"03, Padova 27-1).

Azzurri record. Primato europeo U20 per Mattia Furlani con 8,08 a Stoccolma (3-2), dove Elisa Molinarolo sale al record italiano con 4,63. A Metz cade per la terza volta il primato dei 1500 con Ossama Meslek secondo in 3'36"04 e Pietro Arese centra quello dei 3000 in 7'38"42. Super Femke Bol: 49"69 e 22"64 su 400 e 200.

Lyles. A Boston (4-2) strepitoso l'iridato di 100 e 200 nei 60 metri (6"44), di 0"01 sul giamaicano Ackeem Blake. Undici mondiali stagionali, tra cui 7"72 di Tia Jones e 7"37 di Grant Holloway nei 60hs, 2'14"74 di Marco Arop sui 1000. 7'29"09 di Lamecha Girma nei 3000.

Ancora duo. Weir (21,38) e Fabbri (21,06) domina-

no il peso a Rochlitz (4-2).

Record no stop. Azzurri luminosi a Torun (6-2). Record italiani in 7"02 per Zaynab Dosso sui 60 ancora a 0"01 da Swoboda (7"01) e 3'35"62 per Ossama Meslek nei 1500. Andy Diaz vola più lontano con 17,61, Lorenzo Simonelli (7"56) è secondo, Tecuceanu terzo in 1'46"64. World leads dalla Hailu (3'55"28 nei 1500), Alemu (1'57"86 sugli 800) e Barega nei 3000 in 7'25"82.

Vittorie. Doppio successo italiano nei 1500 a Lione (9-2) con Marta Zenoni in 4'08"92 su Ludovica Cavalli (4'08"94) e con Meslek in 3'38"01.

Fabbrissimo! A Liévin (10-2) arriva il "big one" di Leo Fabbri con 22,37! (Walsh secondo a 22,16, Weir quarto a 21,03), Simonelli 7"51 e 7"52 nei 60hs, Federico Riva alla miglior prestazione italiana dei 2000 in 5'02"67. Meeting stellare con la Tsegay a 8'17"11 (3000), Bol 49"63 (400), McCartney 4,84 (asta), Holloway 7"32 (60 hs), Knighton alla "prima" indoor in 20"21 (200), Girma a 4'51"23 (2000) e il belga Crestan 1'45"10 (800).

Charlton-record. L'ostacolista bahamense abbatte il mondiale dei 60hs in 7"67 nei Millrose Games di New York (11-2). Nei 60 sfreccia Julien Alfred in 6"99. Anche Trevisan. La 400ista migliora la MPI dei 500 indoor a Lynchburg: 1'10"69.

Larissa. Vince anche a Belgrado (13-2) con 6,68. Bruni in vetta. L'astista si riprende il record italiano con 4,65 a Roubaix (14-2).

Osakue. Vittoria della primatista italiana del disco a Melbourne nel Continental Tour Gold con 61,57.

Yeman-day. Il record italiano di maratona cade a Siviglia con Crippa quarto in 2h06'06". Sotto il limite precedente anche Faniel (2h07'09"), personale per Meucci (2h07'49"), vince l'etiope Geleta in 2h03'27".

Campionati USA (16/17-2). Holloway abbatte il record del mondo dei 60hs in 7"27 ad Albuquerque, Tia Jones pareggia quello femminile in 7"67. Lyles

precede Coleman di 0"01 in 6"43, Tara Davis-Woodhall vola con 7,18 nel lungo, Crouser 22,80.

Bol record. Per l'olandese spaziale 49"24 a Apeldoorn il 18-2. Nei campionati nazionali in Europa, 4,85 di Molly Caudery e 1'58"24 di Jemma Reekie a Birmingham, ostacoli da 7"43 dello svizzero Joseph a San Gallo e da 7"44 di Belocian a Miramas, 6,93 della Mihambo a Lipsia.

Mondo 6,02. Miglior misura dell'anno per lo svedese a Clermont-Ferrand (22-2).

Tecuceanu e Simonelli. Primati italiani a cascata nella tappa finale del World Indoor Tour (Madrid, 23-2). Tecuceanu sgretola il record in 1'45"00 (miglior crono mondiale), Simonelli scende a 7"46 dopo il 7"48 degli Assoluti. Vince anche Ludovica Cavalli con 4'07"01 nei 1500, Eloisa Coiro al personale sugli 800 in 2'01"50, terzo Fabbri (21,68), quinto Weir con 21,38. Charlton ancora "on fire" in 7"68. Dosso vince a Berlino in 7"09, lapichino terza nel lungo con 6,75 (Mihambo 6,95).

Caudery. L'astista UK sale a 4,86 a Rouen (24-2), Bruni 4,53.

Beffa. Il canadese Christopher Morales-Williams firma il mondiale dei 400 indoor a Fayetteville (24-2) in 44"49, non ratificato per blocchi di partenza non conformi. In pedana, 2,00 per la giamaicana Distin. Dehning. Record europeo U23 del giavellottista tedesco a Halle (25-2), miglioramento di oltre 10 metri, al primo lancio. A Osaka ritiro per Iliass Aouani, caduto nella prima metà di gara.

Sofia record. Alla Napoli City Half Marathon (25-2) Sofii Yaremchuk (seconda dietro la keniana Angela Tanui 1h07'04") eguaglia in 1h08'27" il primato italiano stabilito da Nadia Ejjafini il 16 ottobre 2011 a Cremona. In campo maschile il keniano Brian Kwemol in 59'26" eguaglia il primato della corsa stabilito da Yeman Crippa col record italiano del 2022.

MARZO

Prima sconfitta della Hassan Pietro Riva solido nei 10.000

Asefa a Tokyo. L'etiope vince la 42km il 3-3 in 2h15'55", Hassan quarta in 2h18'05 alla prima sconfitta in maratona. Kipchoge decimo in 2h06'50", vince Benson Kipruto in 2h02'16".

Stano che ritorno! L'olimpionico riparte dal record italiano nei 20km di marcia a Taicang (3-3) in 1h17'26", stesso tempo del vincitore Zhang Jun.

Aouani. Quarto a Barcellona (10-3) in 2h08'05" a due settimane dalla trasferta di Osaka. Decima Giovanna Epis a Nagoya in 2h28'24".

NCAA. A Boston (8/10-3) 8,40 di Pinnock nel lungo, Morales-Williams dimostra di valere il record non ratificato in 44"67. Alto donne, Rachel Glenn 2,00.

Leiria. Nella piovosissima Coppa Europa invernale di lanci (9/10-3) Weir rivince dopo due anni con 21,55, terza Sara Fantini con 70,58, prima la squadra azzurra femminile U23.

Pietro Riva. Buon 10.000 dell'azzurro in California (16-3). A San Juan Capistrano avvicina il personale in 27'55"19. Nella serie migliore, Grant Fisher a 26'52"04 e record NCAA di Nico Young in 26'52"72, lo svedese Andreas Almgren è il terzo europeo di sempre in 26'52"87, l'etiope Tsige Gebreselama vince tra le donne in 29'48"34.

CRONOLOGIA RECORD DEL MONDO DEI 60 HS INDOOR MASCHILI

7"54	Chervanyev (Urs)	Sindelfingen (Ger)	2.3.1980
7"48	Munkelt (Gdr)	Budapest (Ung)	6.3.1983
7"47	McKoy (Can)	Tokyo (Jap)	8.3.1986
7"36	Foster (Usa)	Los Angeles (Usa)	16.1.1987
7"30	Jackson (Gbr)	Sindelfingen (Ger)	6.3.1994
7"29	Holloway (Usa)	Madrid (Spa)	24.2.2021
7"29	Holloway (Usa)	Belgrado (Ser)	20.3.2022
7"27	Holloway (Usa)	Albuquerque (Usa)	16.2.2024



Ewa Swoboda, grande rivale di Zaynab Dosso



Devynne Charlton batte il mondiale dei 60 hs



Grant Holloway nella gara-record di Albuquerque



L'ucraina Yaroslava Mahuchikh



Tia Jones ai campionati Usa

ANCONA QUELLA FINESTRA SUL FUTURO

Agli Assoluti indoor, Dosso, Furlani e Simonelli hanno spiccato il volo verso Glasgow. Ma da Vicini a Molinarolo tanti altri atleti si sono guadagnati la ribalta.

Gli Assoluti del PalaCasali di Ancona sono stati il banco di prova perfetto, il trampolino per tanti atleti azzurri che hanno poi dato tutto e di più a Glasgow, portando a casa medaglie che hanno incoronato la migliore Italia al coperto di sempre. Mattia Furlani tra record

e salti sulla luna, Zaynab Dosso la donna più veloce d'Italia, Lorenzo Simonelli pirata degli ostacoli nel palazzetto anconetano hanno costruito i podi mondiali in Scozia, spinti anche da un'edizione dei Tricolori in sala foriera di tanti risultati notevoli.

Vicini incredula

Ad esempio quello di Aurora Vicini, saltatrice in alto del Cus Parma che arriva a 1,92, si prende il titolo ma soprattutto fa una doppietta abbastanza galvanizzante per tutto il movimento dell'alto femminile: il

di Christian Diociaiuti

Aurora Vicini in volo

Fotoservizio Francesca Grana

La diciottenne saltatrice sale a 1,92: Trost superata dopo 12 anni

minimo per gli Europei di Roma e il nuovo primato italiano junior, dodici anni dopo quello di Alessia Trost. E far credere che tutto questo sia vero, è complicato anche alla stessa protagonista, che l'azzurro l'ha vestito a Gerusalemme nel 2022 e che è al primo titolo assoluto dopo averne vinti otto nelle categorie cadette, allieve e juniores. "Dopo aver visto tutti questi risultati al PalaCasali, mi sono detta di voler fare qualcosa anch'io. Inaspettato, ma volevo lasciare un segno. Mi sono svegliata stamattina e non avevo idea delle sensazioni, ero carica, a livello fisico stavo bene ma sapevo che bastava un dettaglio per sbagliare un salto. Mi sono detta: 'Ci provo, ho tutti vicini'.

Ed eccoci qui" ha detto l'atleta seguita da Renato Conte.

Doppietta Riva

Non si può non notare, in un weekend di emozioni assolute, la doppietta di Federico Riva tra 1500 e 3000. La (doppia) vittoria, però, non è sul velluto, grazie al compagno finanziere Pietro Arese. Due gare fotocopia: su 1500 e 3000 è il cambio di passo all'ultimo giro di Riva a regalargli il successo (nei 3000 con il personale), mentre Arese resta dietro. Il gap tra i tempi dei primi due raccontano bene il testa a testa e: 3'39"80 per il romano allenato da Vittorio di Saverio, davanti al 3'40"47 del piemontese nei 1500; 7'57"89 vs 7'58"92 nei 3000.

"Finalmente posso dirlo, l'm back - s'è sfogato Riva su Instagram, parlando anche del doppio primato a inizio anno nei 1500, poi strapatogli da Ossama Meslek, e nei 2000 - L'ultimo anno è stato difficile, se mi avessero detto ad agosto

che l'inizio del 2024 mi avrebbe riservato due record (uno per poco) e due titoli italiani ci avrei creduto poco. Sono caduto e come ho fatto in passato, con molta pazienza, sono tornato. Mi sono circondato delle persone giuste e ciò che sto seminando sta iniziando a portare i suoi frutti. Ci tengo a fare i miei complimenti ad Arese, che mi ha fatto sudare e mi ha insegnato tanto, anzi tantissimo. E ora non mollo di un centimetro".

Asta come ciliegie

Un record dopo l'altro, come le ciliegie. L'asta femminile azzurra è evidentemente in salute grazie al duello sull'asse Fiamme Oro-Cara-

Che duelli tra Arese e Riva, che vince 1500 e 3000 e poi posta: "I'm back!"



Andy Diaz trionfa in maglia Fiamme Gialle



Federico Riva batte Pietro Arese sui 1500



Elisa Molinarolo



Aurora Vicini con il tecnico Renato Conte

binieri animato da Elisa Molinarolo e Roberta Bruni. Ad Ancona era il turno di prendere lo scettro per Molinarolo; ne beneficia la classifica "all time" al coperto, che all'inizio del 2024 si è rinfrescata più volte. Non c'era la Bruni - che aveva rimesso il naso avanti a Roubaix - ed è mancato il confronto diretto, ma la poliziotta volante con 4,66 ha saputo migliorare il 4,65 dell'amica e avversaria stampando quello che è l'attuale primato italiano. Un risultato che ha un respiro più

lungo e va oltre la stagione al coperto. "Ho urlato a tal punto da perdere la voce - commenta Elisa, allenata da Marco Chiarello - Più che per la misura, sono felice di

Molinarolo record nell'asta: 4,66 senza la Bruni prima di usare il nuovo attrezzo

come ho gestito la gara e la sicurezza nei salti. Il 4,66 è stata la ciliegina sulla torta e nei tentativi a 4,73 ho usato un'asta nuova, mai impiegata prima: abbiamo margine e mi fa ben sperare". All'aperto la sfida promette nuove puntate, in vista dei grandi eventi internazionali.

Ottimi salti

Di notevole c'è l'esordio in Fiamme Gialle di Andy Diaz, che dal 1° agosto indosserà la maglia azzurra e intanto con Fabrizio Donato a Castelporziano costruisce il suo percorso, in Italia e in azzurro. Il triplo di Diaz è incredibile in avvio di 2024. Nelle tre gare indoor dell'anno non è mai sceso sotto 17,46. Al PalaCasali è 17,60 per la vittoria e per scaldare una stagione internazionale che si preannuncia importante.

Pronta sempre a migliorarsi anche Larissa Iapichino, che con 6,80 si prende il titolo del lungo con addosso la maglia dell'Atletica Firenze Marathon prima del passaggio in Fiamme Oro qualche giorno dopo. "È comunque una misura di rilievo anche se tecnicamente sento di avere margine. Ormai si lavora sui dettagli.

Non vedo l'ora di rivedere tutte le mie avversarie internazionali" ha detto Larissa pensando ai Mondiali di Glasgow, nei quali ha chiuso settimana.

RISULTATI

UOMINI
60: 1. Ali (Fiamme Gialle) 6.57, 2. Ceccarelli 6.66, 3. Ricci 6.69.
400: 1. Scotti (Carabinieri) 46.57, 2. Meli 46.96, 3. Moscardi 47.15.
800: 1. Pernici (Fiamme Gialle) 1:49.15, 2. Maniscalco 1:49.70, 3. Confi 1:49.89. **1500:** 1. Riva (Fiamme Gialle) 3:39.80, 2. Arese 3:40.47, 3. Gravante 3:47.06. **3000:** 1. Riva (Fiamme Gialle) 7:57.89, 2. Arese 7:58.92, 3. Gravante 8:05.48. **60hs:** 1. Simonelli (Esercito) 7.48 (RI), 2. Togni 7.76, 3. Giacalone 7.81. **Marcia 5000m:** 1. Fortunato (Fiamme Gialle) 18:25.15, 2. Picchiottino 19:00.86, 3. Orsoni 19:07.15. **Alto:** 1. Fassinotti (Aeronautica) 2.22, 2. Meloni 2.20, 3. Sottile 2.20. **Asta:** 1. Bertelli (Fiamme Gialle) 5.50, 2. De Angelis 5.30, 3. Bonanni 5.20. **Lungo:** 1. Furlani (Fiamme Oro) 8.34 (RI), 2. Paz Soto 7.65, 3. Chahboun 7.49. **Triplo:** 1. Diaz (Fiamme Gialle) 17.60, 2. Ihemeje 17.03, 3. Montanari 16.33. **Peso:** 1. Weir (Fiamme Gialle) 21.69, 2. Fabbri 21.07, 3.

Del Gatto 18.97. **4x400:** 1. Cus Pro Patria (Sito, Franz, Isacco, Panassidi) 3:16.29, 2. Pro Sesto 3:16.82, 3. Assindustria 3:18.22. **Ep-tathlon:** 1. Modugno (Triveneto TS) 5413 (60/7.79, lungo/6.74, peso/13.27, alto/2.02, 60hs/9.01, asta/5.00, 1000/2:39.55), 2. Brini 5277, 3. Zandarco 5210. **Classifica per società:** 1. Fiamme Gialle 111, 2. Athletic Club 96 Alperia 58, 3. Riccardi Milano 38.

DONNE
60: 1. Dasso (Fiamme Azzurre) 7.06, 2. Hooper 7.31, 3. Fedriga 7.33. **400:** 1. Folaruso (Fiamme Oro) 53.20, 2. Barga 53.37, 3. Bonora 53.81. **800:** 1. Coiro (Fiamme Azzurre) 2:03.12, 2. Bellò 2:03.90, 3. Vandi 2:04.51. **1500:** 1. Aprile (Esercito) 4:12.51, 2. Zenoni 4:12.51, 3. Sabbatini 4:13.61. **3000:** 1. Cavalli (Aeronautica) 8:47.76, 2. Del Buono 8:48.93, 3. Zenoni 8:50.31. **60hs:** 1.

Mosetti (Nissolino) 8.07, 2. Besana 8.09, 3. Muraro 8.13. **Marcia 3000m:** 1. Trapletti (Esercito) 12:17.98, 2. Mihai 12:41.79, 3. Vitiello 13:02.99. **Alto:** 1. Vicini (Cus Parma) 1.92, 2. Pieroni 1.86, 3. Tavernini 1.84. **Asta:** 1. Molinarolo (Fiamme Oro) 4.66, 2. Nnachi 4.45, 3. Scardanzan 4.30. **Lungo:** 1. Iapichino (Firenze Marathon) 6.80, 2. Crida 6.28, 3. Gerevini 6.21. **Triplo:** 1. Zanoni (Fiamme Oro) 13.42, 2. Tripodi 12.94, 3. Challancin 12.91. **Peso:** 1. Musci (Alteratletica) 15.10, 2. Cabai 15.08, 3. Verteramo 15.03. **4x400:** 1. Bergamo 1959 (Vuolo, Vaccari, Volontera, Valensin) 3:43.91, 2. La Fratellanza 3:44.16, 3. Cus Pro Patria 3:44.32. **Pentathlon:** 1. Giovannini (Cascina) 4188 p. (60hs/8.57, alto/1.68, peso/13.18, lungo/5.92, 800/2:22.33), 2. Lunardon 4070, 3. Chiaratti 4019. **Classifica per società:** 1. Brescia 70, 2. Carabinieri 60, 3. Fiamme Oro 57.



Fotoservizio Francesca Grana

Simone Bertelli



Great Nnachi

Campionati

**SIMONE E GREAT
ASTISTI IN ORBITA**

di Cesare Rizzi

Ai Tricolori juniores e promesse di Ancona, Bertelli e Nnachi confermano i podi degli Eurojuniores 2023. Bandaogo vince i 60 con il polso rotto.

Ostacoli e asta: Italia in fermento tra i giovani. Due tra le specialità più tecniche si rivelano le più effervescenti nel contesto dei campionati italiani juniores e promesse al coperto, per la 17ª volta consecutiva in programma ad Ancona.

Via Gerusalemme

Ventenni (o quasi) piemontesi alla ribalta nell'asta: l'esordio in un tricolore promesse per Simone Bertelli (Fiamme Gialle) e Great

Nnachi (Carabinieri), reduci rispettivamente dal titolo e dall'argento agli Eurojuniores 2023 in Israele, è di spessore. Bertelli, allievo di Riccardo Frati, di nuovo in azione sulla pedana dove l'anno scorso cancellò lo storico record italiano Under 20 in ogni condizione di Andrea Giannini, porta il personale a 5,55 e stavolta va all'attacco del limite promesse indoor a 5,62 di Giuseppe Gibilisco, per ora senza successo, con tre errori a 5,63. E Nnachi, seguita invece da Luciano

Gemello, si migliora subito a 4,30, gettando le basi per il progresso a 4,45 poi firmato agli Assoluti.

Ostacolisti volanti

Tra le barriere un nome da segnare sul taccuino è Matteo Togni. Bergamasco allenato da Mattia Folli, l'alfiere della Bergamo Stars, dopo aver già tolto la miglior prestazione italiana juniores sui 106 centimetri a Lorenzo Simonelli, sfiora anche il primato italiano dei



60 ostacoli di categoria sulla barriera da un metro con 7"65, a due soli centesimi da quanto corse Simonelli nel 2019. Diciotto anni compiuti poco dopo (il giorno di San Valentino), Togni pare entrato in una nuova dimensione, da verificare in ambito internazionale giovanile nell'estate.

Discorso simile per Celeste Polzonetti, più "vecchia" di Togni di soli due mesi e seguita a Milano da un veterano dei tecnici degli ostacolisti come Aldo Maggi: la portacolore della Bracco con 8"32 diventa la terza junior italiana di sempre, a un decimo dal primato di Elisa Maria Di Lazzaro. Per Veronica Besana, lecchese agli ordini di Veronica Borsi con i colori delle Fiamme Gialle, il dominio nella finale promesse in 8"18 è il prodromo alla miglior prestazione italiana di categoria portata poco dopo a 8"05 e alla prima convocazione in Nazionale.

Frattura e titolo

Matteo Melluzzo, Eric Marek (poi non partito per un risentimento muscolare), Angelo Ulisse: il pronostico dei 60 promesse comprendeva in primis tre campioni

d'Europa Under 23 della 4x100, ma alla fine è il più giovane della truppa dei possibili primatieri, Yassin Bandaogo (classe 2004), a vincere e a convincere in una giornata a dir poco rocambolesca. Il vicentino delle Fiamme Oro cade dopo l'arrivo della semifinale e corre la finale con il polso sinistro fasciato: sfreccia in 6"69, nuovo personale, poi scoprirà di essersi fratturato lo scafoide, con uno stop di sei settimane a chiudere la sua stagione indoor. Doppietta attesa tra le juniores al femminile per Alice Pagliarini (Fiamme Gialle): la marchigiana porta avanti tra le Under 20 il proprio "filotto" di quattro successi consecutivi nello sprint da allieva nel 2023 vincendo 60 e 200, sfiorando con 7"37 sulla distanza più breve la mpi juniores di Vincenza Calì. Nell'alto attenzione allo junior Matteo Sioli (Euroatletica 2002), già sesto a Gerusalemme 2023, ragazzo che pare nato per la specialità e che si conferma a 2,15.



Yassin Bandaogo

In alto vince i 60 promesse con un polso rotto

Campionati

ALLIEVI
INZOLI E NAPPI
doppio record
Howe superato

di Cesare Rizzi

Ancona effervescente con i teenager: ai campionati italiani allievi cadono limiti italiani giovanili in sala in quattro gare. Elisa Valensin nel 2023 si giocò la medaglia dei 400 ostacoli fino all'ultima barriera all'Eyof e poi approdò (16enne) alla finale dei 200 agli Europei Under 20: allenata da Fausto Frigerio, il poliedrico talento milanese dell'Atletica Bergamo vola sui 200 in 23"72 centrando sia il limite nazionale di categoria (la seconda allieva di sempre, Chiara Gherardi, è ora staccata di 35/100) sia il record italiano Under 20, che aveva già strapato un mese prima (con 23"79) a Dalia Kaddari.

Andrew Howe, qualche giorno prima dell'infinita gioia per la nascita della figlia Anna, vede superate due migliori prestazioni italiane allievi indoor che deteneva da oltre quattro lustri. Nel lungo il futuro argento iridato di Osaka aveva saltato 7,52: Daniele Inzoli (Riccardi Milano), seguito da Giada Mingiano, porta il limite prima a 7,58 e poi a 7,62 nei due soli salti affrontati vista la contemporanea gara dei 60 (per inciso, attenzione ai classe 2008: oltre a Inzoli sono stati sette gli altri allievi al primo anno ad andare a segno ad Ancona). Nei 200 Howe aveva corso in 21"61: il sardo Diego Nappi (Atletica Leggera Porto Torres), guidato tecnicamente da Marco Trapasso, scende a 21"52 in batteria prima di piegare in un duello rusticano in finale il fratello d'arte Francesco Pagliarini. In un inverno di primati italiani assoluti conquistati, Simonelli perde una mpi allievi sui 60 ostacoli: Kyan Escalona (Kronos Roma), ragazzo nato in Senegal che vive in Italia dal 2011 e si allena alla Farnesina con Martina Onza, lima due centesimi al crono 2019 del fuoriclasse azzurro.



Diego Nappi

Daniele Leonardo Inzoli



Giulia Riccardi

Tommaso Franzè

PROVE MULTIPLE GIOVANILI
RICCARDI E CAIANI
più che promesse
Favaretto cresce

di Diego Sampaolo

Il Palaindoor di Padova ha ospitato per il quinto anno consecutivo i campionati Italiani giovanili di prove multiple nel primo fine settimana di marzo. Giulia Riccardi si è aggiudicata la vittoria nel pentathlon promesse con 3796 punti, migliorandosi di due posizioni rispetto al piazzamento della passata edizione. La ventenne trentina tesserata per il GS Trilacum si era classificata seconda nel lungo ai tricolori di categoria tenuti poche settimane prima ad Ancona ed era stata vice campionessa italiana assoluta di eptathlon all'aperto a Molfetta nello scorso luglio.

La veneta Eleonora Favaretto si è laureata invece campionessa juniores nel pentathlon con 3552 punti, crescendo di 99 punti rispetto al precedente personale e di due posizioni in rapporto al piazzamento del 2023. La portacolore del Team Treviso si era già messa in luce con il secondo posto nell'alto nella recente rassegna tricolore U.20 indoor di Ancona.

Al maschile, il ventunenne lombardo Andrea Caianni, tesserato per il Team-A Lombardia, ha trionfato con 5219 punti nell'eptathlon promesse dopo il quarto posto nel decathlon ai campionati italiani U.23 della scorsa estate, mentre l'altro lombardo Tommaso Franzè (Atletica Canegrate) si è aggiudicato l'eptathlon juniores con 5266 punti. L'umbro Matteo Sorci (Atl. Perugia), atleta nato nel 2008, ha vinto invece il pentathlon allievi a 3604 punti. Il campione italiano cadetti 2003 Frederic Schoepf (Lana Raika), figlio della primatista italiana di eptathlon Gertrud Bacher e di Karl Schoepf, è finito secondo con 3479.

Vittoria Grandi (Pontevecchio Bologna) si è laureata campionessa di pentathlon allieva a 16 anni non ancora compiuti con l'ottimo punteggio di 3910 punti.



Fotoservizio Francesca Grana

Battocletti e Selvarolo è qui la festa (del cross)

Nadia Battocletti

di Emanuele Deste

La rassegna di Cassino ha confermato il fascino della specialità, che ha visto due vittorie tricolori dal sapore diverso: quarto titolo consecutivo per la trentina, prima volta per il pugliese dopo tanti piazzamenti. Scudetti senior a Cus Pro Patria (donne) e Alpi Apuane (uomini)

Cambiano lo status internazionale dell'atletica azzurra, i nomi di punta, i tracciati ma il fascino della corsa campestre e, nello specifico, della Festa del Cross (campionati italiani individuali e di società) rimane intatto. Il 9 e 10 marzo i prati e il fango di Cassino (Frosinone) hanno ospitato oltre 2700 atleti, che hanno cercato di mettere la testa davanti a tutti sia per

gloria personale che per ambizioni di squadra. I due appuntamenti clou, come di consueto, erano i cross lunghi dedicati alle promesse/seniores: in una tarda mattinata domenicale, in cui la pioggia ha lasciato in pace gli iscritti, sono state le Fiamme Azzurre a festeggiare grazie alle prestazioni della stella Nadia Battocletti, capace di conquistare il quarto titolo conse-

cutivo nella specialità, e del coriaceo Pasquale Selvarolo che, dopo "troppi" piazzamenti sul podio tra

L'argento europeo più forte anche della periostite che ha condizionato la sua preparazione



Le regine per società della Bracco Atletica



Laura Ribigini ha vinto staffetta e titolo juniores

cross, strada e pista, finalmente ha potuto indossare l'agognata maglia tricolore.

La legge di Nadia

Sugli 8 km la trentina, d'argento agli Eurocross 2023 di Bruxelles, nonostante una periostite che l'aveva fortemente condizionata nelle settimane precedenti, ha voluto onorare l'impegno, riuscendo ancora una volta a trionfare. Nella gara vinta sul campo dalla keniana che gareggiava per la classifica dei Cds Lucy Mawia (sospesa per

doping qualche giorno dopo), l'azzurra è stata autrice di una prova in costante progressione, senza storie per il titolo italiano (28'47"). Merita di essere sottolineata, soprattutto nell'ottica di un percorso agonistico che potrebbe vederla protagonista all'aperto su distanze più lunghe, la quinta posizione e il secondo posto tra le italiane colti da Federica Del Buono (Carabinieri, 29'36"). Nella classifica per società si è assistito all'intenso duello tra i Carabinieri (20 punti) e il Cus Pro Patria Milano (18 punti), che l'ha spuntata per un'inezia.

La grinta di Pasquale

In campo maschile il podio è stato monopolizzato dagli africani con il keniano Joseph Kimutai (Dinamo Sport, 31'11") che ha centrato il bersaglio grosso precedendo il connazionale Bernard Wambua (Gp Parco Alpi Apuane, 31'18") e il ruandese Yves Nimubona (Atletica Casone Noceto, 31'21").

Tuttavia, archiviata la battaglia tra i tre profili sopraccitati, l'attenzione è stata tutta per quel Selvarolo (31'45") che dopo aver provato a rimanere incollato ai favoriti ha impostato una gara intelligente, focalizzandosi sulla conquista del titolo. Così, percorsi 5 km, il ventiquattrenne nativo di Andria ha

rotto gli indugi prodigandosi in un attacco deciso che ha messo definitivamente alle corde l'ultimo avversario, Yassin Bouih (Fiamme Gialle, 32'15"). Quest'ultimo ha chiuso sul terzo gradino del podio, superato da Marco Fontana Granotto (Atletica Insieme Verona, 32'06"), che dopo la sorprendente vittoria dello scorso anno ha abdicato con onore. Nella classifica a squadre non c'è stata storia con i portacolori del Gp Parco Alpi Apuane che si sono dimostrati di una spanna superiori alla concorrenza.

Il resto

Restando in ambito promesse/seniores, il cross corto di 3 km ha premiato gli assoli firmati Sebastiano Parolini (Gruppo Alpinistico Vertovese), che ha negato ad Ala Zoghliami (Fiamme Oro) la gioia del poker di vittorie consecutive, e Micol Majori (Pro Sesto Atletica Cernusco) che ha corso da padrona dal primo all'ultimo metro.

Ma la Festa del Cross è un'occasione anche per vedere all'opera i giovani che si sono avvicinati da poco all'atletica e quelli che, magari, si sono già fatti notare per tempi o capacità al di sopra della media. Questo è sicuramente il caso della trentina Licia Ferrari (Sa Valchiese, 15'09") che, sui 4 km riservati alle



Pasquale Selvarolo
in versione
Incredibile Hulk

Allieve, ha salutato la compagnia fin dalla partenza per dar vita a una cavalcata vincente e solitaria. Tra gli Allievi (5 km) c'è stato l'atteso duello tra due ragazzi già

distintisi nelle passate stagioni, come Vittore Borromini (Toscana Atletica Jolly, 16'13") e Alessandro Santangelo (Atletica Virtus Lucca, 15'53"). In quest'occasione è stato Santangelo ad avere la meglio, sfoderando l'azione decisiva a due chilometri dal traguardo. Sugli 8 km dedicati agli juniores il successo è andato al burundese Lionel Nihimbazwe (Toscana Atletica Jolly, 26'19"), mentre è stato il trentino Francesco Ropelato (Us Quercia Dao Conad, 26'33") a salire, agevolmente, sul gradino più alto del podio tricolore. Tra le juniores (6 km) Laura Ribigini (Arcs Cus Perugia) ha completato una "due giorni" da sogno, aggiungendo al titolo di staffetta del giorno precedente, la medaglia d'oro individuale con il crono di 23'19".

Per dovere di cronaca, bisogna sottolineare come la staffetta maschile sia stata vinta dalla Trieste Atletica, al quarto titolo negli ultimi nove anni, e che nei campionati italiani individuali e per regioni cadetti abbiano festeggiato il lombardo Federico Giardiello, figlio d'arte, e la toscana Viola Fasano, altri due nomi di cui probabilmente sentiremo ancora parlare in futuro.

**In campo maschile
tripletta africana
Prova giudiziosa
dell'andriese
davanti a Bouih**

RISULTATI

UOMINI

Seniores/Promesse (10km) 1. J. Kimutai (Ken, Dinamo Sport) 31:11, 2. Wambua (Ken) 31:18, 3. Nimubana (Rwa) 31:21, 4. Selvarolo (Fiamme Azzurre) 31:45 (campione italiano), 5. Ndayifikamiye (Bur) 31:48, 6. Nzikwinkunda (Bur) 32:04, 7. Fontana Granotto 32:06, 8. Bouih 32:15, 9. N. Cavagna 32:16, 10. A. Cavagna 32:21, 12. Bedini (Parco Alpi Apuane) 32:28 (1° promessa).

Corto (3km) 1. Parolini (Gruppo Alpinistico Vertovese) 8:50, 2. A. Zoghiani 8:56, 3. Costa (Atl. Brugnera) 9:00 (1° promessa).

Juniores (8km) 1. Nihimbazwe (Bur, Toscana Atletica Jolly) 26:19, 2. Ropelato (Us Quercia Dao Conad) 26:33 (campione italiano), 3. Morosini 26:55, 4. Pellicciardi 27:05, 5. Mazzoni 27:35.

Allievi (5km) 1. Santangelo (Atletica Virtus Lucca) 15:53, 2. Borromini 16:13, 3. Fiki 16:27, 4. Ruga 16:55, 5. Mazzi 16:55.

Cadetti (3km) 1. Giardiello (Atl. Gavirate) 9:55, 2. Milanese 10:03, 3. Mercuri 10:04.

Staffetta 4x1 giro: 1. Trieste Atletica (Di Biaggio, Micalouich, Golimi, Fragiocorno) 25:30, 2. Quercia 25:30, 3. Cus Pro Patria Milano 25:49.

Società - Combinata: 1. Cus Pro Patria Milano 217, 2. Toscana Atle-

tica 208, 3. Trieste Atl. 202, 4. Atl. Lecco 200, 5. Atl. Vicentina 190, 6. Vittorio Alfieri Asti 168, 7. Atl. Pietrasanta Versilia 141, 8. Atl. Brugnera 134, 9. Atl. Roata Chiusani 129, 10. Avis Macerata 111.

Seniores/Promesse: 1. Gp Parco Alpi Apuane 19, 2. Atl. Casone Noceto 27, 3. Atl. Valle Brembana 39.

Juniores: 1. Toscana Atl. 24, 2. Atl. Valle Brembana 24, 3. Cus Pro Patria Milano 38.

Allievi: 1. Sport Project 28, 2. Vittorio Atletica 86, 3. Siracusatletica 89.

Cadetti: 1. Piemonte 383, 2. Lombardia 382, 3. Trentino 325.

DONNE

Seniores/Promesse (8km) 1. Muli (Ken, G.S. Lammani) 27:50, 2. Battocletti (Fiamme Azzurre) 28:47 (campionessa italiana), 3. Niyomukunzi (Bur) 29:06, 4. Omosa (Ken) 29:14, 5. Del Buono 29:36, 6. Reina 29:46, 7. Accarsi 29:53, 8. Colli 29:57, 9. Roffino 29:58, 10. Palmero 30:01, 11. Bado (Carabinieri) 30:18 (1° promessa).

Corto (3km) 1. Majori (Pro Sesto Atl. Cernusco) 10:21, 2. Carcano (Atl. Pindemonte) 10:25 (1° promessa), 3. Zanne 10:27, 4. Fracassini 10:34, 5. Palumbo 10:35.

Juniores (6km) 1. L. Ribigini (Arcs Cus Perugia) 23:19, 2. Rovedatti 23:40, 3. Arnoldo 23:44, 4. Bernini 23:57, 5. E. Ribigini 24:02.

Allieve (4km) 1. L. Ferrari (Sa Valchiese) 15:09, 2. Morrone 15:24, 3. Esposito 15:30, 4. Falco 15:34, 5. Macchi 15:41.

Cadette (2km): 1. Fasano (Atl. Marciatori Mugello) 7:31, 2. Prenzato 7:36, 3. Meneghetti 7:38.

Staffetta 4x1 giro: 1. Arcs Cus Perugia (Scabissi, E. Ribigini, L. Ribigini, Fracassini) 29:41, 2. Quercia 29:49, 3. Cus Pro Patria Milano 30:35.

Società - Combinata: 1. Bracco 223, 2. Atl. Brugnera 210, 3. Toscana Atl. 207, 4. La Fratellanza 1874 192, 5. Cus Insubria 191, 6. Tirreno Atl. 182, 7. Corradini Excelsior 181.

Seniores/Promesse: 1. Cus Pro Patria Milano 18, 2. Carabinieri 20, 3. Esercito 41.

Juniores: 1. Arcs Cus Perugia 8, 2. Cus Torino 25, 3. Bracco 36.

Allieve: 1. Euroatletica 200261, 2. Siracusatletica 68, 3. Atl. Stronese 98.

Combinata Cadetti-Cadette: 1. Piemonte 736, 2. Lombardia 706, 3. Lazio 658.



Masters

LA CORSA INFINITA DI MIMMA NOVANTENNE D'ASSALTO

La Mazzenga miete record mondiali e medaglie W90 tra 60 e 400 metri: "Più forte di qualche acciacco"

di Luca Cassai

Senza limiti. È la novantenne più veloce del mondo: tre medaglie d'oro agli Europei master e sette record mondiali di categoria nella stagione indoor. Continua a superare i suoi primati Emma Mazzenga, straordinario esempio di amore per lo sport e di tenacia. La "prof" padovana, ex insegnante di scienze e chimica, non si è arresa nemmeno dopo lo stop di quattro mesi nella scorsa estate per una frattura. "Sono rimasta a casa una settimana, per poi rendermi conto che restare ferma non mi aiutava a stare meglio. Ho ripreso a camminare e a metà dicembre sono tornata in pista", racconta "Mimma", che guida l'auto e vive da sola al terzo pia-

no in un appartamento sprovvisto di ascensore. Con il nuovo anno è iniziata anche la serie di record del mondo W90 per la portacolori dell'Atletica Insieme Verona, nata il 1° agosto 1933. Fa scalpore il primo, a metà gennaio nei 200, in 54"47 al Palaindoor della sua Padova. Due invece quelli firmati nella rassegna nazionale di febbraio ad Ancona con 14"73 nei 60 e un gran progresso di quasi tre secondi sui 200 in 51"63. Altri due nel secondo weekend di marzo, sempre a Padova, correndo in 14"58 e 51"08 ai regionali. Per finire con gli exploit di Torun, in Polonia, dove si è impadronita del record anche nei 400 con 2'06"34

prima di riscriverlo nei 60 in 13"91, arrivando davanti a tre atlete più giovani della categoria W85, e di avvicinarlo nei 200 in 51"33. "Passione, impegno e continuità": la ricetta vincente per tenersi ancora in forma sotto ogni punto di vista, fisico e mentale. Ha gareggiato a livello assoluto alla fine degli anni 50 prima di ricominciare nel 1986 con un'attività master ricca di successi: 11 ori mondiali e 31 europei, oltre a 115 titoli italiani. Ora il suo avversario è soprattutto il cronometro: "Mi sono sempre tenuta in esercizio e qualche piccolo acciacco non mi impedisce di allenarmi tre volte alla settimana. Dopo aver corso mi sento bene, anche di spirito".



SALTO CON L'HASHTAG

Larissa Iapichino posa da diva su "Elle", SuperDalia sfreccia sulla Lamborghini, la lezione di Enrico Mentana, il toccante saluto di Giovanni Galbieri
E con Ludo la staffetta è diventata 5x100
Ecco tutto il meglio (e il peggio) dei social

di Nazareno Orlandi

#MaratonaMentana Il post del direttore del Tg La7, Enrico Mentana, sulle tre medaglie azzurre in un giorno ai Mondiali indoor di Glasgow: "Che immagine stupenda. Tre giovani azzurri sul podio, Mattia Furlani argento nel salto in lungo, Zaynab Dosso bronzo nei 60 metri, Lorenzo Simonelli argento nei 60 ostacoli. E se qualcuno vede qualcosa che non quadra, c'è qualcosa che non quadra in lui".

#XFactor Che sorpresa Francesca Michielin, da X Factor alle tribune del PalaCasali di Ancona per godersi i Tricolori Juniores e Promesse indoor. Gli abbracci, le lacrime, il sostegno per gli atleti della società sportiva della sua Bassano del Grappa. "Tutto è magnifico..."

#AustralianOpen tutti pazzi per Jannik Sinner. Anche Pippo Tortu, che posò con lui nel 2019 sulla terra rossa degli Internazionali d'Italia simulando una partenza dai blocchi. Dopo il trionfo agli Australian Open arrivano i complimenti del campione olimpico al fenomeno del tennis azzurro: "Immenso"

#MenoVentuno La folle corsa di Karsten Warholm è virale sul web: a torso nudo, con il termometro che segna -21 gradi, in mezzo alla neve che ricopre lo stadio Bislett. E mentre coach Leif Olav Alnes sbatte i denti perché sta congelando dal freddo, il "vichingo" non fa una piega. Con quegli schiaffoni che si tira addosso...

#Monkey Il cappello di chi vuole diventare il Re dei Pirati (Lollo Simonelli) non poteva passare inosservato, anzi è tra le immagini-simbolo di Glasgow. Fan di One Piece scatenati per il campione azzurro. Il loro nuovo idolo.

#Ludo È iniziato il viaggio di Ludo, la mascotte degli Europei di Roma 2024. Diventa la quinta frazionista della 4x100, scatta selfie con Frank Panetta, fa amicizia con la mascotte della Milano Marathon ed è un gran divertimento per i più piccoli. All'Olimpico anche lei darà spettacolo.

#Elle Super glamour Larissa Iapichino, in copertina sul magazine Elle con un servizio fotografico da diva: "100 giorni alle Olimpiadi di Parigi, le mie

prime Olimpiadi, un vero countdown di emozioni, coltivando i miei sogni..."

#Lambo Dalia Kaddari è abituata a sfrecciare veloce. Forse non come al volante di una Lamborghini ma l'esperienza sulla supercar è adrenalina pura.

#Galbio Il toccante saluto dello sprinter Giovanni Galbieri all'atletica. "Ripenso alle campestri, ai miei dodici anni, a mio padre che mi accompagnava in pieno inverno nell'unico giorno di meritato riposo di cui disponeva durante la settimana; a mia madre che mi preparava la colazione giusta per darmi la carica, e un po' mi commuovo. È stato un lunghissimo viaggio". Commenta (anche) capitano Gimbo Tamberi: "Il mio Bro. Sono onorato di aver fatto parte di questo viaggio sin dal giorno 0".



**PASSIONE PER I PRIMI
PASSIONE PER LO SPORT**



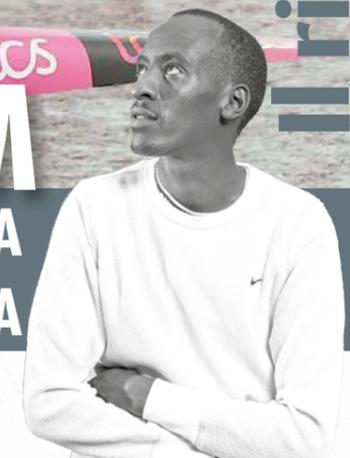
Shop online: www.felicetti.it

ITALIA
felicetti
DOLOMITI 1908

DRAMMA KIPTUM

UN INCIDENTE D'AUTO SI PORTA VIA IL RE DELLA MARATONA

il ricordo



di Gabriele Gentili

Dopo Wanjiru, il Kenya ha perso a soli 24 anni il fresco primatista mondiale (2h00'35"), che sembrava destinato a vincere la sfida con Kipchoge per abbattere il muro delle due ore. I suoi tempi di passaggio restano scolpiti nella storia.

Dopo la tragica scomparsa di Kelvin Kiptum a causa di un incidente stradale, il mondo della maratona si è ritrovato di fronte a un enorme buco nero. Esattamente come nel maggio 2011, quando arrivò la notizia della morte del campione olimpico di Pechino 2008, Samuel Wanjiru. E' innegabile che la scomparsa di questi due campioni abbia in qualche modo arrestato l'evoluzione della specialità. Certo, Kipchoge ha fatto tanto da meritarsi secondo molti l'appellativo di più grande specialista della storia, ma che cosa avrebbero potuto fare i due suoi connazionali con una carriera piena? Non lo sapremo mai. Kiptum, scomparso a soli 24 anni dopo appena tre maratone corse e tutte nelle prime sette prestazioni di sempre, compreso lo stratosferico record mondiale di Chicago 2023 in 2h00'35", era considerato il vero candidato ad abbattere finalmente il muro delle 2 ore in una gara vera. Ma non solo: con i successi di Londra e Chicago, il keniano era a un terzo del cammino per l'ottenimento del Career Grande Slam, ossia le sei maratone del World Marathons

che nessuno è ancora riuscito a collezionare, con lo stesso Kipchoge respinto nei suoi assalti a Boston e assente a New York. Ce l'avrebbe fatta Kiptum?

Negative split

Quel che resterà della sua brevissima parabola, accecante come una supernova, sono le prestazioni: molti hanno incentrato l'attenzione sui clamorosi carichi di allenamento, con tre settimane prima di Londra 2023 a più di 300 km a settimana, con il suo stesso allenatore Gervais Hakizimana (scomparso anche lui nell'incidente) che lo pregava di abbassare i ritmi per non consumarsi.

Per certi versi molto più impressionante è invece quel che emerge dai parziali delle sue gare. A esempio il "negative split" delle sue seconde metà di maratona: a Londra corse dalla "mezza" sino alla fine in 59'45", a Chicago in 59'47". Tempi interdetti alla stragrande maggioranza dei corridori, considerando che lo scorso anno si sono registrate appena 60 prestazioni sotto

i 59'45" (ma senza correre per altri 21,097 km prima...). Ancora più impressionante il parziale fra 30° e 40° km: 27'52". Al mondo sui 10 km su strada nella passata stagione ci sono state solamente 58 prestazioni inferiori...

Di Kiptum, a dispetto delle sue imprese, si sapeva ancora poco. Molto schivo, poco avvezzo ai fari dell'attenzione, figlio di un allevatore di bestiame, si era dedicato subito alle corse su strada senza passare per la pista. Una scelta dettata da ragioni geografiche: originario del piccolo villaggio di Chepsono, aveva la Rift Valley a poca distanza, molto inferiore al centro di allenamento di Eldoret. Avrebbe potuto fare tanto, Kiptum, anche perché per quel che si vedeva amava sì il denaro, ma non al punto di legarsi a un paio di organizzatori più danarosi come per molti anni ha fatto Kipchoge, evitando altre sfide meno remunerative ma sportivamente più affascinanti. Quei limiti sportivi restano ancora lì, come con Wanjiru e in chi ama l'atletica cresce un senso di malinconia per quel che poteva essere e non è stato.



**LA PASSIONE
VINCE SEMPRE**





Joma



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

OFFICIAL TECHNICAL SPONSOR

joma-sport.com



Offerta Andata e Ritorno in giornata

UN MOTIVO IN PIÙ PER TORNARE IN GIORNATA



**Scegli l'offerta A/R in giornata
a partire da 69€**

**TRENITALIA**
GRUPPO FERROVIE DELLO STATO ITALIANE

L'offerta è a posti limitati che variano in base al giorno, al treno e alla classe o livello di servizio, valida per treni Frecciarossa, Frecciargento e Frecciabianca e permette di viaggiare, sulla stessa tratta, a partire da 69€ in 2° classe e livello Standard, a partire da 79€ per il livello Premium a partire da 89€ in 1° classe/livello Business. L'offerta prevede prezzi fissi, differenziati a seconda della tratta e non è disponibile quando è previsto un prezzo Base andata/ritorno inferiore per la stessa classe/livello di servizio. Fino alla partenza dei treni prenotati, è ammesso il cambio dell'orario (gratuitamente) e/o della classe/livello di servizio (corrispondendo la differenza di prezzo rispetto al prezzo previsto dall'offerta per la nuova classe/livello di servizio) sia per il treno di andata che per quello di ritorno. Il cambio della data dei viaggi, il rimborso e l'accesso ad altro treno non sono consentiti. L'offerta è acquistabile fino alle ore 24 del secondo giorno precedente la partenza del treno. L'offerta non è disponibile per viaggi in Executive e nei salottini. L'offerta non è cumulabile con altre riduzioni compresa quella per i ragazzi. Maggiori dettagli sull'offerta e le tratte interessate su www.trenitalia.com e presso tutti i canali di vendita.