

VOGLIA DI ATLETICA

DANIELLE
MADAM

N 8
2021

SPECIALE

24 ORE
PRIMA DI
UNA GARA

A TU PER TU

Federica Putti

IL PERSONAGGIO

Antonio La Torre

LE SOCIETÀ

Road Runners Club Milano
Atletica Paratico

GLI ATLETI

Veronica Besana
Sebastiano Parolini

FIGLI
DI UN DIO
MINORE?

HAKIM
ELLIASMINE





Milano

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

OFFERTA ESCLUSIVA
PER I TESSERATI



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LOMBARDIA

FIDAL - LOMBARDIA

Più vicini a voi

BCC Milano è la più grande Banca Cooperativa della Lombardia e la prima della metropoli lombarda.

Siamo una Banca differente perché **finanziamo l'economia reale** reinvestendo il risparmio dove lo raccogliamo; **sosteniamo centinaia di realtà associative** destinando parte dell'utile prodotto per contribuire alle loro attività, **siamo una Banca di relazione** perché operiamo sulla base della conoscenza e della confidenza con i nostri Clienti.

In linea con la nostra mission, offriamo ai tesserati FIDAL Lombardia conti correnti e servizi **per giovani e famiglie** alle migliori condizioni.



MINORI 0-17 ANNI

- 0-13 anni: libretto di risparmio a tasso agevolato
- 14-17 anni: conto corrente **completamente gratuito**

GIOVANI 18-35 ANNI

- nessuna spesa di apertura conto
- conti correnti a pacchetto con **canone mensile a partire da solo 1 €**
- operazioni gratuite illimitate
- home banking gratuito
- carta PagoBancomat gratuita
- prelievi gratuiti presso gli sportelli di tutte le banche (circuito V-Pay)
- carta di credito gratuita



FAMIGLIE

- nessuna spesa di apertura conto
- nessun canone mensile
- ampio plafond di operazioni gratuite
- home banking gratuito
- carta di credito gratuita al superamento della soglia di spesa relativa ai 12 mesi
- custodia titoli gratuita

IN PIÙ, PER TUTTI I MAGGIORENNI

18+

- buono di credito Satsipay da 5 €
- buono acquisto da 30€ per il portale e-commerce Ventis

Servizi di consulenza personalizzata e gratuita per gli investimenti.

Clicca sul QR Code qui a fianco
o scansionalo per scoprire la filiale più vicina a te





UNO DI NOI

Marco Riva è il nuovo presidente del Coni Lombardia. È stato eletto con un larghissimo consenso e sulla base di un programma innovativo e completo. «Marco è uno di noi – dichiara Gianni Mauri presidente Fidal Lombardia – ha anche collaborato con il nostro Comitato dimostrando competenza e passione; a lui i migliori auspici per un quadriennio pieno di risultati e soddisfazioni.»



Il coraggio di non perdersi d'animo

Questa è la forza della Lombardia, che pur fra mille difficoltà è riuscita a esprimere buone prestazioni anche nelle manifestazioni svolte in piena pandemia.

Questo lungo periodo di pandemia (di cui speriamo di vedere presto la fine) è un qualcosa che non dimenticheremo facilmente, sia per il suo carico di vittime sia per le limitazioni e le difficoltà causate alle nostre vite, ogni giorno, e alla nostra passione "Atletica". Eppure, nonostante tutto questo, gli atleti/e e le società lombarde hanno ottenuto (e lo diciamo con grande orgoglio) tanti titoli (e piazzamenti) ai campionati italiani e vittorie a squadre, dalle indoor al cross, dai lanci invernali alla marcia, in tutte le categorie (dai cadetti/e ai masters).

Oggi è difficile "ridisegnare" un'attività di allenamento e di gara, progettare un calendario che "naviga a vista" adeguandosi continuamente a normative che mutano e ai divieti (spesso diversificati) dei vari livelli decisionali (Governo - Ministeri - Regione - Comuni - Coni - Federazione).

UNITI NELLA DIFFICOLTÀ

Ogni giorno registriamo le difficoltà delle società, dei territori, delle amministrazioni e, non ultime, delle famiglie dei nostri atleti. Da queste difficoltà e complessità si esce solo rispettando in pieno le regole e lavorando insieme, attraverso una rete che veda collaborare insieme la Federazione centrale e i territori (Comitati Regionali e Provinciali, riconoscendone importanza e ruolo), le società, i dirigenti, i tecnici, i giudici e gli atleti. Come avete visto, in questa stagione invernale si è proposta (pur nella necessità di contingentare i numeri) un'attività indoor (grazie alla disponibilità degli impianti coperti di Bergamo, Saronno e Casalmaggiore), le varie fasi di cross (con le belle manifestazioni di Brescia, Bolgare e Morbegno) oltre alle gare nella "casa dei lanci" di Mariano Comense.

È stata inoltre apprezzata l'idea di "anticipare" (non con finalità tecniche ma di partecipazione, coinvolgimento e motivazione) la stagione all'aperto dei cadetti/e, una categoria molto penalizzata in questa fase pandemica.

MAI FERMI

Il Comitato Regionale, la sua struttura tecnico/organizzativa, il Consiglio Regionale e il Gruppo Giudici Gare sono al lavoro su più fronti: la predisposizione di un degno calendario di gare, l'avvio delle attività tecniche (con il riconfermato Sergio Previtali nel ruolo di fiduciario tecnico e con alcune novità nella struttura), la predisposizione di un "Progetto Scuola e Atletica" realizzato di concerto con le Istituzioni Scolastiche, la ripresa dei corsi di formazione per istruttori, la costruzione di un progetto comune con tutti i Comitati Provinciali e altro ancora.

Tutto questo costituirà anche una nuova, grande sfida sul piano economico; nel 2020 il nostro bilancio aveva subito una contrazione di circa 300.000 euro (senza i proventi delle corse su strada); nel 2021 questo dato si attesterà a circa 350.000 euro. Faremo (e daremo) il massimo con quello che abbiamo, nell'interesse primario dell'attività dei nostri atleti/e e società, ma è quanto mai necessario un sostegno da parte della Federazione che, nella Lombardia, ha sempre trovato un comitato attento e oculato nella gestione delle risorse.

Buona e serena Atletica a tutti voi, ci vediamo sui campi di gara!

GIANNI MAURI - Presidente FIDAL LOMBARDIA

LUCA BARZAGHI - vicepresidente

ROBERTO GOFFI - vicepresidente

TESTO DI **ANDREA BUONGIOVANNI***(La Gazzetta dello Sport)*CREDITS **COLOMBO/FIDAL**

LA BOLLA È SCOPPIATA

È finita come è finita: con una lunga serie di atleti positivi al maledetto Covid-19 poche ore dopo il rientro in patria, numerosi italiani compresi. La bella favola degli Euroindoor di Torun, prima rassegna globale disputata dopo 17 mesi (l'ultima era stata quella dei

Gli Europei indoor di Torun ci hanno regalato le buone prestazioni degli atleti azzurri, Jacobs su tutti. L'esperienza però è stata utile soprattutto come test in vista delle prossime Olimpiadi, perché le misure di prevenzione del Covid non hanno funzionato e quindi sarà indispensabile migliorarle.

Mondiali di Doha 2019), si è così trasformata quasi in un horror. La salute al primo posto, si è sempre detto in questo difficilissimo periodo. In Polonia, nonostante i tentativi e le molteplici accortezze, non è andata così. La bolla è scoppiata, qualcosa non ha funzionato e, in vista di una stagione che culminerà con l'Olimpiade di Tokyo, sarà opportuno che la situazione serva da lezione. Una maggior rigidità, per cominciare, è senz'altro necessaria. Peccato, perché la quattro giorni di gare, è stata accattivante. Soprattutto vista dalle tribune, benché praticamente vuote.

I risultati, in alcuni casi, sono stati prestigiosi e le sfide spesso vibranti. Gli azzurri si sono ben comportati, raccogliendo tre medaglie – lo scintillante oro sui 60 di Marcell Jacobs, bresciano di Desenzano del Garda, su tutto – e un bottino di dodici finalisti (quelli che derivano dai piazzamenti compresi tra il primo e l'ottavo posto) che, edizioni

casalinghe di Genova 1992 e Torino 2009 escluse, non si raccoglieva da Glasgow 1991, quindi da trent'anni.

LA PRESENZA LOMBARDA

I rappresentanti lombardi, nel contesto, hanno fatto molto egregiamente la propria parte. Su Jacobs c'è poco da aggiungere: il suo prepotente 6"47 è valso anche il primo crono mondiale 2021 e il record italiano di Michael Tumi, datato 2013, superato di 4/100. Per il resto le cose migliori sono arrivate dai più giovani, dagli esordienti in Nazionale maggiore. Ed è confortante. Nell'eptathlon, il 20enne cremonese Dario Dester, dopo il record italiano di Ancona – primo azzurro oltre i 6000 punti – si è confermato e, terzo dopo tre gare, ha chiuso a un onorevole settimo posto con 5835 punti. Altrettanto bene hanno fatto il 19enne milanese Franck Koua, 8° nella finale dei 60 hs (7"77) dopo aver centrato in semifinale, con 7"70, il record nazionale under 23 e il 21enne comasco Chituru Ali, arrivato al secondo atto dei 60 con il personale di 6"68. Nella stessa gara applausi alla ventenne varesina Vittoria Fontana, oro europeo junior dei 100, esclusa dalla finale per 1/100, ma nei primi due turni a un doppio personale (7"34 e 7"28).

Poi i quattrocentisti: il brianzolo Vladimir Aceti, con 46"55 a sua volta al personale e fuori dalla finale pur col terzo miglior tempo, oltre a una quarta frazione di 4x400 da 46"02 e il lodigiano Edo Scotti (prima da fermo da 47"0). I due, a 22 e 20 anni, con già qualche esperienza tra i grandi, sembrano veterani. Come lo è il bergamasco Hassane Fofane, eliminato in semifinale dei 60 hs con 7"75.

Altri esordienti? Il 23enne brianzolo Gabriele Aquaro, 1'48"88 nella batteria degli 800 e la 20enne Ludovica Cavalli, genovese della Bracco Atletica, 9'14"85 in quella dei 3000. Per Anna Polinari, 21enne veronese dell'Atletica Brescia, un ruolo da riserva nella 4x400. La Lombardia, insomma, c'è.



ITALIA
SPAR
KOJA
IRON CLEAN
TORUN 2021

TORUN 2021

SPAR

polamk



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**



8 DANIELLE MADAM



HAKIM ELLIASMINE **13**



20 24 ORE PRIMA DELLA GARA

CONTENUTI

Numero 8 anno 2



42 ATLETICA PARATICO



ROAD RUNNERS CLUB MILANO **38**



50 SEBASTIANO PAROLINI



VERONICA BESANA **46**

- 3 EDITORIALE**
Gianni Mauri
- 4 PENSIERI DI CORSA**
Andrea Buongiovanni
- 8 L'INTERVISTA** di Marco Marchei
Danielle Madam e Hakim Elliasmine
Figli di un dio minore?
- 16 A TU PER TU** di Michele Di Cesare
Federica Putti
- 20 SPECIALE** di Barbara Cologni
24 ore prima della gara
- 30 MENTE E CORPO** di Isabella Gasperini
Un punto di riferimento importante
- 32 DOSSIER** di Andrea Benatti
Cadetti: tutti i numeri delle diverse discipline
- 36 IL PERSONAGGIO** di Cesare Rizzi
Antonio La Torre
- 38 LE SOCIETÀ** di Diego Sampaolo e Matteo Porro
Road Runners Club Milano e Atletica Paratico
- 46 GLI ATLETI** di Federica Curiuzzi e Luca Persico
Veronica Besana e Sebastiano Parolini
- 54 I TECNICI** di Luca Persico e Federica Curiuzzi
Alvaro Di Federico e Elisa Bettini
- 58 IL GIUDICE** di Lorenzo Grossi
Davide Arcari
- 60 IL MEDICO CONSIGLIA** di Barbara Baroni
- 64 QUELLI CHE L'ATLETICA** di Matteo Porro
I Falchi di Lecco
- 67 L'ANGOLO LEGALE** di Andrea Boroni e Antonella Saiani
- 68 LE GRADUATORIE REGIONALI INDOOR** di Cesare Rizzi
- 76 I SERVIZI DEL COMITATO REGIONALE**
Una semplice guida per i tesserati

VOGLIA DI ATLETICA

Bimestrale gratuito
scaricabile all'indirizzo:
<http://www.fidal-lombardia.it/>

EDITORE: FIDAL LOMBARDIA
Via Giovanni Battista Piranesi, 46,
20137 Milano. Telefono 02744786.
www.fidal-lombardia.it
Mail: cr.lombardia@fidal.it
P.IVA 01384571004 e C.F. 05289680588

DIRETTORE RESPONSABILE
Gianni Mauri
presidente.lombardia@fidal.it

COORDINATORE EDITORIALE
Michele Di Cesare
mdicesare@allfootball.it

REDAZIONE
Cesare Rizzi
rizzi.cesare@gmail.com
Barbara Cologni
bacologni@gmail.com

REALIZZAZIONE GRAFICA
Luca Pranzini

COMITATO TECNICO
Luca Barzaghi, Andrea Boroni, Bruno
Frigeri, Mauro Gerola, Roberto Goffi,
Rolando Perri, Sergio Previtali e Marco Riva

HANNO COLLABORATO
Barbara Baroni, Andrea Benatti, Andrea
Boroni, Andrea Buongiovanni, Giorgio
Bruno, Federica Curiuzzi, Bruno Frigeri,
Isabella Gasperini, Lorenzo Grossi, Marco
Marchei, Luca Persico, Matteo Porro,
Francesco Puppi, Antonella Saiani, Diego
Sampaolo, Cristina Speciale.

COPYRIGHT: FIDAL LOMBARDIA

La Fidal Lombardia titolare esclusiva della testata Voglia di atletica e di tutti i diritti di pubblicazione e di diffusione in Italia. L'utilizzo da parte di terzi di testi, fotografie e disegni, anche parziale, è vietato.

Informativa e Consenso in materia di trattamento dei dati personali (Codice Privacy d.lgs. 196/03). Nel vigore del D.Lgs. 196/03 il Titolare del trattamento dei dati personali, ex art. 28 D.Lgs. 196/03, è Fidal Lombardia, con sede legale in Via Piranesi 46 Milano. La stessa La informa che i suoi dati, eventualmente da lei trasmessi a Fidal saranno raccolti, trattati e conservati nel rispetto del decreto legislativo ora enunciato. La avvisiamo, inoltre, che i suoi dati potranno essere comunicati e/o trattati (sempre nel rispetto della legge) da società e/o persone che prestano servizi in favore di FIDAL Lombardia. In ogni momento lei potrà chiedere la modifica, la correzione e/o la cancellazione dei suoi dati ovvero esercitare tutti i diritti previsti dagli art. 7 e ss. del D.Lgs. 196/03 mediante comunicazione scritta a Fidal Lombardia. La lettura della presente informativa deve intendersi quale presa visione dell'Informativa ex art. 13 D.Lgs. 196/03 e l'invio dei suoi dati personali a Fidal Lombardia varrà quale consenso espresso al trattamento dei dati personali secondo quanto sopra specificato. L'invio di materiale (testi, fotografie, disegni, etc.) a Fidal Lombardia deve intendersi quale espressa autorizzazione alla loro libera utilizzazione.

Voglia di atletica è registrata presso il Tribunale di Milano il 21/11/2019 con il numero 246. Il provider che ospita il giornale è quello del CONI della Lombardia.

TESTO DI MARCO MARCHEI

CREDITS CRISTINA FRANZONI/BRACCO ATLETICA E MICHELE MARAVIGLIA

DANIELLE MADAM



FIGLI DI UN DIO MINORE?

DANIELLE MADAM E HAKIM ELLIASMINE: DUE PLURITITOLATI ATLETI LOMBARDI CHE NON SONO NATI IN ITALIA E CHE, PUR VIVENDO NEL NOSTRO PAESE DA MOLTISSIMI ANNI, PER MOTIVI DIVERSI E AI LIMITI DELL'ASSURDO NON RIESCONO A OTTENERE LA NOSTRA CITTADINANZA E DUNQUE A VESTIRE LA MAGLIA AZZURRA. IN ATTESA CHE QUALCUNO INTERVENGA FINALMENTE A RISOLVERE IL LORO PROBLEMA, ECCO LE LORO INCREDIBILI STORIE.



DANIELLE MADAM SUI SOCIAL LA TROVI QUI



« La nostra è una situazione paradossale. È come frequentare l'università, studiare, dare gli esami, ma sapere di non poter arrivare alla tesi e dunque non poter mai laurearsi. » Lo sfogo è di Danielle Madam – atleta della Bracco Atletica di Milano arrivata in Italia dal Camerun diciassette anni fa – che nonostante sia stata più volte campionessa italiana del getto del peso nelle categorie giovanili e, nel 2019, bronzo agli Assoluti indoor – dunque indubbiamente una validissima promessa del nostro movimento atletico – oggi che di anni ne ha ventitre non riesce ancora ad avere la cittadinanza italiana, il che le preclude da sempre la possibilità di vestire la maglia azzurra.

Per la Madam le gare tricolori sono il massimo traguardo raggiungibile: fuori dalla sua portata sono infatti Campionati Europei e Mondiali, Giochi del Mediterraneo, Universiadi, Olimpiadi, ma anche qualsiasi altra minima rassegna in cui ci sia da “difendere” i colori dell'Italia, nazione che ormai sente definitivamente sua dopo così tanti anni nei quali ha vissuto, e recepito, la nostra cultura, i nostri usi, i nostri costumi, in definitiva la nostra anima.



ABDELHAKIM ELLIASMINE SUI SOCIAL LO TROVI QUI

Ma Danielle non è l'unica atleta lombarda a trovarsi in una situazione così strana e assurda. Proprio la nostra regione ospita un altro caso simile, quello del ventiduenne mezzofondista Abdelhakim Elliasmine, per gli amici più semplicemente Hakim, altro plurivincitore di titoli italiani giovanili che non riesce ancora a veder arrivare a fine corsa l'iter per avere la possibilità di gareggiare in azzurro.

DANIELLE MADAM STORY

La più nota dei due è senza dubbio Danielle, anche se per motivi extra sportivi. La cronaca, non solo locale, se ne è infatti occupata dopo il suo sfogo su Facebook a commento della vicenda dell'esame-farsa per la concessione della cittadinanza italiana al calciatore Luis Suarez, che le era costata commenti indegni sul social e, infine, l'aggressione verbale di un avventore del bar in cui lavora che, avendola probabilmente riconosciuta, le aveva ricordato la sua precaria situazione con un esplicito, e pieno d'odio, «Tu non sei italiana. E non lo sarai mai!».

«Questo è davvero troppo!» aveva scritto la Madam sul suo post «Ci sono extracomunitari di serie A e di serie B. C'è chi guadagna 10 milioni a stagione, e per questo è agevolato, e ci sono tanti giovani che, come me, hanno passato la maggior parte della loro vita qui, studiano o lavorano, però per lo Stato sono fantasmi.»

Ma quello sgradevole episodio è servito almeno per portare l'attenzione sul caso di Danielle, che ha subito registrato la solidarietà del sindaco di Pavia Fabrizio Fracassi, il quale l'ha convocata in Comune e ha voluto farle leggere la lettera che aveva scritto al presidente Mattarella. Nella missiva al capo dello Stato, oltre a stigmatizzare l'accaduto, il primo cittadino riconosceva l'integrità della ragazza («Gli attacchi che ha subito sono intollerabili e li ho subito respinti. Danielle è una persona esem-



«**Danielle Madam è italiana,** è lombarda, è pavese. Ho sposato la questione della sua cittadinanza e spero che il presidente della Repubblica si faccia carico del suo caso»



plare, come atleta e soprattutto come cittadina. Lavora, si allena, crede nei suoi sogni e nei valori») e ribadiva il personale impegno a suo favore: «Danielle Madam è italiana, è lombarda, è pavese. Ho sposato la questione della sua cittadinanza e spero che il presidente della Repubblica si faccia carico del suo caso».

Per capire quale sia il “caso” che impedisce alla nostra atleta l’attribuzione della cittadinanza, urge a questo punto fare un lungo passo indietro ripercorrendo la sua storia. Danielle Frédérique Madam nasce il 23 giugno 1997 a Douala, città camerunense sull’oceano a poco più di 200 chilometri dalla capitale Yaoundè. A 7 anni è costretta a fuggire dal suo Paese con la madre e il fratello dopo l’uccisione del padre e di un altro fratello e approda in Italia, a Pavia, dove viene ospitata da uno zio. Quest’ultimo purtroppo viene presto a mancare e Danielle viene affidata dai servizi sociali a una Casa-famiglia di suore dove resta 11 anni, fino alla maggiore età. Nel frattempo, si integra perfettamente nel nuovo ambiente frequentando parte delle elementari, le medie e le superiori (oggi è a tre esami dalla laurea in Scienze della Comunicazione, Innovazione e Multimedialità) e, soprattutto, cominciando a praticare l’atletica leggera.

«**La scintilla è scoccata alle medie.** Un giorno il professor Giampiero Gandini, un insegnante di educazione fisica della scuola, mi ha invitato a scendere in giardino a provare il getto del peso»

LA SCOPERTA DELL’ATLETICA

«La scintilla è scoccata alle medie – racconta Danielle. Nei miei primi anni in Italia ero piuttosto irrequieta e mi capitava spesso di essere esclusa dalle lezioni e relegata per punizione in corridoio, dove un giorno il professor Giampiero Gandini, un insegnante di educazione fisica della scuola, mi ha invitato a scendere in giardino a provare il getto del peso, così da poter partecipare a delle gare provinciali studentesche. Vincere quella prima prova mi ha portato una sensazione mai provata fino ad allora. Dopo un’infanzia che avevo ritenuto sempre senza significato, scoprivo improvvisamente emozioni nuove e valori come l’impegno e la costanza. Più mi appassionavo all’atletica e più la mia irrequietezza si ridimensionava, con un netto miglioramento del rendimento scolastico e l’arrivo di tanti nuovi amici.»

«Con i primi buoni risultati – continua Danielle – si è consolidato il mio rapporto con l’atletica leggera. Le “chiamate” pomeridiane al campo del professor Gandini mi servivano per allenarmi ma soprattutto per uscire dalla Comunità in cui ero ospitata. Le suore che la gestivano saranno sempre nel mio cuore per la grande sensibilità e umanità che hanno dimostrato nel crescermi, ma quelle ore “di libertà” di cui avevo diritto grazie allo sport restano tra i miei migliori ricordi. Ormai avevo capito quanto fosse importante il rispetto delle regole, ma avevo anche bisogno d’imparare a camminare da sola. Gustavo con particolare piacere ogni passo del rientro, che allungavo attraversando il centro di Pavia, una città che adoro.»



NO RESIDENZA, NO PARTY

Danielle viene tesserata per l'Atletica Centotorri & Vigevano Atletica Young, poi passa all'Atletica Vigevano. E arrivano i primi risultati importanti. Nel 2013, a sedici anni, da Allieva, è in testa alle graduatorie nazionali e si aspetta la convocazione per i Mondiali di categoria a Donetsk, in Ucraina, ma incredibilmente non viene presa in considerazione perché non risulta cittadina italiana. «È stato un vero colpo al cuore - spiega -. E così scopro di non essere mai stata iscritta all'anagrafe. E comincia il mio calvario, la mia lotta con la burocrazia.» «Intanto - chiosa - si succedono gli eventi: vinco diversi titoli italiani di categoria, passo alla Bracco Atletica, divento maggiorenne e quindi devo lasciare la Casa-famiglia, comincio a lavorare per mantenermi, mi diplomò e mi iscrivo all'università e naturalmente... mi alleno. Incasso la solidarietà e il supporto di molti: vengo chiamata a fare spot pubblicitari, invitata in tv a "Quelli che il calcio" e all'inaugurazione ufficiale della rinnovata Arena Civica Gianni Brera di Milano, dove il presidente della Fidal Alfio Giomi, affiancato da quello del Coni Giovanni Malagò, mi fa omaggio simbolicamente della tuta della Nazionale italiana. Oggi conto molto sull'impegno del sindaco di Pavia per il riconoscimento della mia permanenza in Italia dal giorno del mio arrivo nel lontano 2004. I cattivi pensieri si stemperano nelle mie giornate belle piene: comincio alle sei di mattina facendo le pulizie prima in un bar e poi presso una famiglia, studio qualche ora, mi alleno dalle 14 alle 16, faccio la baby-sitter per un paio d'ore e poi finalmente tiro il fiato. E attendo che accada qualcosa...»



La storia di Elliasmine ha elementi simili a quella di Danielle Madam, ma presupposti diversi per la mancata concessione della nostra cittadinanza. Hakim giunge nel nostro Paese da Kasba Tadla, in Marocco, nel 2008, a otto anni, per raggiungere con la famiglia papà Abdellatif, che aveva trovato lavoro come operaio in una piccola azienda del bergamasco. Inizia il ciclo sco-

IL COLLEZIONISTA DI TRICOLORI



Conquista tra cross e pista indoor e outdoor ben **10 titoli tricolori** (e cinque argenti e altrettanti bronzi), **più un oro assoluto** nel cross a squadre e due argenti, nella 4x800 e nei 1500 individuali.

lastico dalla terza elementare e a un paio d'anni dal suo arrivo si iscrive ai corsi di atletica della Polisportiva Brembate di sopra (cittadina a due passi dal capoluogo orobico nella quale abita) provando diverse specialità, compresa la marcia. Ben presto, arrivato alla categoria Esordienti, si dedica quasi esclusivamente alla corsa e nel giro di poche gare vede arrivare le prime vittorie che lo spingono a insistere. Passa quindi all'Atletica Bergamo 1959 dove è allenato da Ruggero Sala che lo guida tuttora. Per i colori giallorossi, a partire dal 2014 fino allo scorso ottobre 2020, dalla categoria Cadetti a quella Promesse, conquista

tra cross e pista indoor e outdoor ben 10 medaglie tricolori (e cinque argenti e altrettanti bronzi), più un oro assoluto nel cross a squadre e due argenti, nella 4x800 e nei 1500 individuali.

Un vero ceccchino delle gare con i titoli in palio, insomma. Intanto termina le medie, si diploma all'Istituto Professionale e diventa maggiorenne. A quel punto, essendo trascorsi anche 10 anni di permanenza in Italia, un'altra delle condizioni essenziali per l'ottenimento della cittadinanza, compila e spedisce la domanda. Con sua grande sorpresa la richiesta viene respinta. Per problemi legati al reddito familiare, probabilmente ritenuto



troppo basso. La famiglia di Hakim non naviga nell'oro, ma conduce una vita più che dignitosa grazie al lavoro di papà Elliasmine, dunque tutti rimangono basiti, dai dirigenti dell'Atletica Bergamo a quelli federali. Il 19 novembre 2019, ben più di un anno fa, la Fidal ripropone la richiesta della concessione della cittadinanza a Hakim per meriti sportivi, ma l'istanza è ancora senza risposta. «Avevo capito che nei primi mesi del 2020 avrei avuto qualche aggiornamento – conferma il ragazzo – ma non ho più saputo nulla.»

O LAVORI O CORRI

Da marzo ad agosto dello scorso anno, per ovviare anche a qualche guadagno in meno in famiglia a causa del Covid-19, Hakim ha cominciato a lavorare in un supermercato: faceva turni notturni, "caricando" i prodotti sugli scaffali. Un'attività di per sé non faticosissima, ma che sconvolgeva i suoi ritmi biologici, impedendogli di recuperare adeguatamente gli allenamenti quotidiani. Così, per ben figurare alla Festa dell'Endurance di ottobre a Modena, di fatto il campionato italiano delle





prove di mezzofondo e fondo, l'unica rassegna davvero importante per lui dato che non può mirare alla maglia azzurra, si è licenziato. Scelta opportuna, se vista con l'occhio dello sportivo, considerato che ha vinto l'argento sui 1.500 metri nella categoria assoluta e contemporaneamente l'oro in quella Promesse.

«Io mi sento italiano a tutti gli effetti – precisa il nostro. Non rinnego di certo le mie origini: in Marocco ho ancora nonni, zii e cugini, ma la mia vita è qui. Qui sono cresciuto, fisicamente e culturalmente, ed è grazie all'atletica se mi sono integrato perfettamente. Il paradosso che sto vivendo fa sì che io abbia una carta d'identità e il permesso di soggiorno indeterminato, con la possibilità di fare una vita normale anche senza la cittadinanza italiana, mentre nello sport questo mi è impedito. In particolare, mi è preclusa la possibilità di accedere, come altri atleti di valore, a un gruppo sportivo militare, il che mi consentirebbe finalmente di cominciare a cullare dei veri sogni. Nel frattempo, sono stato convocato a raduni collegiali federali a Tirrenia e in un'occasione ufficiale anche a me è stata consegnata una felpa

della Nazionale italiana, ma l'iter relativo alla mia cittadinanza, che io sappia, è fermo. E per quanto io sia fiducioso nel buon esito del tutto, l'attesa è sempre più snervante e potrebbe andare avanti ancora per qualche anno.»

QUALE FUTURO?

Il "qualche anno" di Hakim Elliasmine per la concessione della cittadinanza italiana, per Daniele Madam potrebbe addirittura corrispondere, nella peggiore delle ipotesi, al 2030. La situazione di entrambi rivela comunque una precarietà che deve essere sanata. All'atteggiamento remissivo, ma comunque ottimista, del mezzofondista brebatese si contrappone quello fiero ma leggermente sgo-mento della lancia-trice pavese. Entrambi rischiano di perdere il treno col futuro. Un futuro che grazie all'atletica leggera sembrava fulgido e a portata di mano, ma che la burocrazia rischia di negare loro.

Se qualcuno ha i numeri per intervenire a sbloccare finalmente le "situazioni" dei nostri due giovani campioni batta un colpo. Ma subito e di quelli forti. Definitivi.

TESTO DI MICHELE DI CESARE

CREDITS: MASSIMO BERTOLINI, ROSY SITZIA, COLOMBO/FIDAL, GRASSI/FIDAL LOMBARDIA



FEDERICA PUTTI

La portacolori dell'Atletica Bergamo 1959 ha percorso molta strada prima di approdare al giro di pista, ma una volta provati i 400 è scattata la scintilla. Così sono arrivati i titoli regionali Assoluti e l'argento agli Europei Under 20 del 2015 nella 4x400.

Timida, creativa, eclettica e inarrestabile, almeno fino alla distanza di 400 metri. Federica Putti sprizza passione da tutti i pori e la sua vita scorre quasi tutta in pista, come atleta, fotografa del comitato regionale e allenatrice. La mattina però si dedica anche al suo lavoro di grafica pubblicitaria e, restrizioni permettendo, al suo fidanzato, Marco Pentagoni, atleta paralimpico che punta alle olimpiadi di Tokyo e ha il solo "difetto" di vivere in Piemonte. Particolare che, in tempi di Covid, non semplifica la vita. Federica Putti, 23 anni, è cresciuta nella

Federica Putti con la medaglia d'argento conquistata agli Europei Under 20 in Svezia.





Federica **Putti** in azzurro con Virginia **Troiani** (a sinistra) compagna di staffetta europea e impegnata in un duello con Alexandra **Troiani** in una gara regionale.

Polisportiva Atletica Brembate Sopra, allenata da Angelo Alfano con cui è poi approdata alla casa madre dell'Atletica Bergamo 1959.

L'ATLETA

Che rapporto hai con il tuo sport e come lo hai scoperto?

«Sono innamorata dell'atletica. Dopo aver provato diversi sport, anche di squadra, in cui non mi trovo, ho iniziato a scuola con delle campestri e ho capito che l'atletica era perfetta per me e mi piaceva... tanto. Per questo devo ringraziare il mio allenatore di allora, Ruggero Sala, che poi mi prese anche nel suo gruppo di atleti. È così che è iniziato il mio rapporto con la pista, che si è poi declinato in veste di atleta, di fotografa e di tecnico. Il percorso per trovare la mia disciplina, invece, è stato piuttosto lungo (8 anni) e ho cominciato addirittura con il lancio del peso. Poi sono passata alla velocità, ottenendo come Allieva minimi importanti, e infine, su sollecitazione del mio allenatore, ho provato i 400 metri e, anche grazie ai risultati, ho capito che quella era la mia specialità perché sposava perfettamente le mie caratteristiche di velocità e resistenza. Inoltre, la velocità pura non riusciva

"La velocità pura non riusciva a darmi le sensazioni che mi regala il giro di pista."

a darmi le sensazioni che mi regala il giro di pista. Al termine del quale si è "morti", sai di aver dato tutto quello che hai e quindi non hai rimpianti.»

Oggi come vivi il tuo ruolo di atleta?

«Adesso vivo l'atletica a 360 gradi, con gli occhi dell'atleta, della fotografa e di allenatrice. E questo mi ha regalato maggior serenità negli allenamenti e in gara. Forse, essendo più realista, non sogno più in grande, ma lavoro con obiettivi precisi, conscia di poterli raggiungere. Il fine è quello di dare tutto in ogni allenamento e migliorare di anno in anno per scoprire fin dove posso arrivare.»

L'ALLENATORE E LO STAFF

Qual è il tuo rapporto con chi ti allena e con lo staff societario e com'è cambiato una volta che sei diventata a tua

volta un tecnico?

«Inizialmente era passivo, poiché mi fidavo di lui e seguivo il suo programma perché era ciò che mi serviva per esprimermi al meglio. Ora, essendo a mia volta un tecnico e affiancandolo negli allenamenti dei più giovani, è nato un confronto riguardo alla programmazione e questo ha fatto emergere un'amicizia. Ho preso coscienza di quanto mi serve e suggerisco anche degli allenamenti per me stessa. Mi metto quindi in gioco per migliorarmi.»

Questa tua presa di coscienza riguardo ai mezzi che utilizzi in allenamento come influisce sui tuoi risultati?

«Cambia tantissimo, perché sai a cosa serve ciò che stai facendo e fin dove puoi arrivare. In pratica non hai più un ruolo passivo e sei consapevole di quanto la qualità del tuo allenamento influenzi l'esito della gara.»

Come è nata l'idea di diventare un allenatore?

«C'era bisogno di qualcuno che seguisse un gruppo di esordienti, quindi mi hanno aggregata a un laureato in scienze motorie che mi ha insegnato il corretto approccio con i più giovani e mi ha dato dei libri della Fidal e di teoria dell'allenamento da

studiare. All'inizio non ero convinta, ma poi mi sono appassionata perché è stato bello accorgersi che grazie al proprio lavoro i bambini sorridevano e miglioravano.»

Tu però sei anche un tecnico Fispes?

«Sì, è mi è stato utile nel seguire dei bambini con qualche problematica, ma non ho ancora avuto occasione di seguire un atleta paralimpico. Mi sono invece dedicata all'attività di guida di atleti ipovedenti con Omero runners.»



Putti ai Societari paralimpici con l'argento delle Paralimpiadi di Rio 2016 del disco Oney Tapia, non vedente.

AL FIANCO DI CHI NON VEDE

Che difficoltà comporta guidare un altro atleta e che soddisfazioni ti regala questa esperienza?

«È un'esperienza fantastica, che però stravolge le tue consuetudini. Ti trovi infatti al fianco di un atleta come te che però non vede. A quel punto, devi svestire i tuoi panni, soprattutto sul piano mentale, e metterti a disposizione di chi deve esprimere la prestazione. È un'esperienza che ti carica di responsabilità perché la tua abilità nel guidarlo influisce sul suo risultato, e quindi a volte ti genera più ansia di una tua gara. Per diventare una guida devi ovviamente avere dei tempi migliori sulla distanza, ma poi serve ritmo e capacità di adattarsi in termini di passo e stile di corsa. In pratica, bisogna trovare il giusto equilibrio per imparare a correre insieme e quindi arrivare al traguardo permettendogli di esprimere il suo potenziale.»

Quanto tempo ci vuole per formare una coppia?

«Dipende, esistono atleti che sono subito in sintonia dopo pochi allenamenti e altri che, dopo una vita assieme, continuano ad avere divergenze. E in questo influisce il carattere

"L'atletica è difficile come tutti gli sport individuali, perché rappresenta una costante sfida con se stessi nella quale sei solo... anche quando perdi."

della guida che deve saper dialogare e adattarsi, capendo che non si è altro che uno strumento utilizzato dall'atleta per arrivare al traguardo. In cambio, però, avverti l'orgoglio e la soddisfazione della prima volta in cui lo porti da vincitore al filo di lana. E una vittoria insieme, un po' come nella staffetta, per me vale di più.»

Curioso se lo dice chi ha poc'anzi dichiarato di non amare gli sport di squadra.

«È vero, ma ho sempre amato la staffetta più di una gara individuale. Mi piace far bene la mia parte in un ambito collettivo.»

VITA DI SOCIETÀ

Che ruolo ricopre nella tua vita di atleta la società per cui gareggi?

«L'atletica è difficile come tutti gli sport individuali perché rappresenta una costante sfida con se stessi, nella quale sei solo... anche quando perdi. In questo, assumono un ruolo fondamentale i compagni di allenamento, i tecnici e i dirigenti. Altrimenti sarebbe molto più difficile affrontare e sopportare le sconfitte, così come avrebbero un altro sapore le vittorie se non ci fosse una squadra che ti supporta e gioisce con te. Per questo la società riveste un ruolo fondamentale perché ti spinge a dare il meglio per te stessa e per i colori che rappresenti. Per lo stesso motivo amo i campionati di società, nei quali siamo tutti riuniti per tifare l'uno la disciplina dell'altro.»

DIETRO UN OBIETTIVO

Come nasce la tua passione per la fotografia e cosa significa per te osservare l'atletica da quel particolare punto di vista?

«La passione per la fotografia è nata a scuola perché ho fatto grafica pubblicitaria. È nata grazie alla



Federica in azione da guida di Marianna Arrigoni sui 400 metri dei Societari paralimpici 2018 a Jesolo.

passione di un professore che mi ha insegnato a stampare in camera oscura. E vedere fissarsi sulla carta un momento che avevi vissuto e che ora resterà per sempre mi ha affascinato. Un po' come resterà nella tua memoria l'attimo in cui passi il traguardo di una gara importante. E quindi quando scendo in pista con la macchina fotografica cerco di fissare attimi che resteranno per sempre, sia per altri sia per me.»

Qual è il tuo mondo oltre l'atletica?

«L'ottanta per cento della mia vita si svolge in pista, tra allenamenti, gare e, appunto, fotografia. Poi lavoro come grafica, al mattino. A quel punto, non c'è più spazio per altri passatempi o passioni. Resta un po' di tempo per perdermi nella lettura o rilassarmi guardando una serie tv. Nei week end liberi, invece, o vado a trovare il mio ragazzo in Piemonte o a passeggiare in montagna, attività quest'ultima che non è riposante ma sicuramente rilassante.»

Cosa ti ha tolto e cosa ti lascia l'esperienza della pandemia?

«Inizialmente, anche perché siamo restati per molto tempo chiusi in casa, mi ha tolto felicità e motivazione perché non potevo correre. D'altro

"L'ottanta per cento della mia vita si svolge in pista, tra allenamenti, gare e, appunto, fotografia."

canto, mi ha permesso di capire quanto avrei voluto correre e focalizzare le attività a cui mi sarei voluta dedicare alla fine di questo periodo. E quindi trovo la mia motivazione nella consapevolezza che prima o poi riusciremo a uscire da tutto questo e tornerò a correre forte in pista, a viaggiare e a riabbracciare tutte le persone che mi sono mancate.»

Pensi quindi che il Covid abbia condizionato le tue prestazioni?

«È appena passato il periodo delle gare indoor che non è stato roseo. Questo perché l'ansia che determina il timore dei contagi e tutti i rituali a cui ormai siamo assuefatti per la sanificazione mi ha portato via la serenità che avevo prima nel giro di pista. Sicuramente incide sulla concentrazione e quindi sulla prestazione.»

UNA STORIA IN GIALLO, ARANCIO E ROSSO

Come vivi il fatto che il tuo compagno sia un atleta e le difficoltà dettate, soprattutto in questo periodo, dalla distanza che vi separa?

«È stato difficile perché le restrizioni dovute al fatto di abitare in due regioni diverse sono state spietate. Abbiamo superato questo periodo continuando a vederci in video come tutti, ma entrambi ne abbiamo risentito, sia perché non potevamo stare assieme sia perché non riuscivamo ad allenarci come avremmo voluto.»

Ma come allenatrice ti viene mai la voglia di mettere il naso nei suoi allenamenti?

«Essendo lui un atleta paralimpico, pur avendo il brevetto Fispes, sono conscia di non avere le competenze necessarie e quindi mi guardo bene dall'intervenire. Anche se ogni tanto mi scappa di mettere il becco sull'esecuzione di un esercizio con i pesi o per gli addominali. In ogni caso, non interverrei mai nel rapporto con la sua allenatrice.»

A questo punto nel futuro di Federica Putti manca solo il ruolo di manager?


«No, no per carità. Basta così»

TESTO DI **BARBARA COLOGNI**

CREDITS: **CHANDER R/UNSPLASH, GUSTAVO FRING/PEXELS, MATTHEW LEJUNE/UNSPLASH, DARIA SHEVTSOVA/PEXELS, INDRA DEWA/UNSPLASH**

24 ORE PRIMA DI UNA GARA

**IN QUESTO SECONDO APPUNTAMENTO,
DEDICATO AI CONSIGLI SU COSA FARE
(E NON FARE) IL GIORNO PRECEDENTE LA
COMPETIZIONE, PARLIAMO DI ALIMENTAZIONE
CON ELENA CASIRAGHI, DI RIPOSO CON JACOPO
VITALE E DI MEDICINA CON RODOLFO TAVANA.**

A man in athletic wear (yellow tank top, black shorts, black cap, and neon green sneakers) is running on a bridge railing. The background shows a sunset over a body of water with buildings in the distance. The scene is captured in a side profile, showing the runner's form and the bridge's ornate metal railing.

Come sfruttare al meglio il giorno prima di una gara? Una bella domanda, che porta con sé molteplici risposte, perché gli aspetti da valutare sono diversi e tutti ugualmente importanti. Di allenamento e approccio mentale ci siamo occupati nella prima puntata di questo speciale (la puoi leggere da pag. 20 del numero 7, lo trovi **QUI**). Ora a suggerire come comportarsi 24 ore prima della gara in fatto di alimentazione, riposo e aspetti medici sono nell'ordine Elena Casiraghi, esperta in nutrizione e integrazione sportiva dell'Equipe Enervit, Jacopo Vitale, ricercatore nel campo delle Scienze dello sport, dell'ortopedia e della cronobiologia presso l'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano, e Rodolfo Tavana, medico dello sport e ortopedico.

PRIMA DI TUTTO, IDRATIAMOCI! A VOLTE LA SOLA ACQUA NON BASTA, QUINDI È NECESSARIO AGGIUNGERE I MINERALI.

Orari dei pasti, cibi da consumare con moderazione e quelli da evitare in prossimità della gara, acqua, bevande isotoniche e tanto altro.

Abbiamo chiesto a **Elena Casiraghi** di darci delle dritte perché la gara non ci rimanga... sullo stomaco.

«Nelle 24 ore precedenti la competizione è fondamentale da un lato preparare l'organismo alla gara e dall'altro ridurre il rischio di stress gastrointestinali: un atleta su 10 infatti nelle lunghe distanze ne è soggetto e sono tra le prime cause di ritiro dalle competizioni. Prima di tutto dobbiamo pensare a mantenerci sempre adeguatamente idratati, in ogni stagione. La linea guida è quella di bere 1 bicchiere di acqua ogni ora del giorno in cui siamo svegli. A tavola dobbiamo, in questa finestra di tempo, ridurre le verdure e la frutta fino a eliminarla completamente

ALIMENTAZIONE COME "DIGERIRE" AL MEGLIO LA GARA

uno-due giorni prima. La riduzione di questi cibi lascia spazio nel piatto ad alimenti fonte di carboidrati come pasta e riso.»

C'è qualche altro alimento da escludere?

«Sicuramente i latticini vanno ridotti, se non addirittura del tutto evitati. Fate attenzione a latte, yogurt, cappuccini e gelati. Un occhio di riguardo anche alla caffeina, che se da un lato può incrementare la performance nelle brevi distanze

o nei lanci e salti, dall'altro può aumentare il rischio di stress e a dosi più elevate favorire la perdita di liquidi. Ricapitolando, attenzione quindi alle fibre, derivati del latte e caffè. Non eccedete con i grassi (anche quelli buoni come l'olio evo). In altre parole, mangiate «pulito» e semplice. Concentratevi su cosa fare visualizzando nel piatto solo ciò che vi serve.»

Parola chiave: integrazione. Come ci si deve comportare?

«Prima di tutto, idratiamoci! A volte la sola acqua non basta, quindi è necessario aggiungere i minerali principalmente presenti nel sudore come sodio, cloro, potassio e magnesio in concentrazione isotonica. Un “boost” alla performance mentale e fisica può essere dato dai flavanoli del cacao che favoriscono la capillarizzazione. A godere del beneficio sono i mezzofondisti e i fondisti. Vale la pena pensare a una loro integrazione nella settimana che precede la competizione in forma concentrata e purificata da integratori appositamente studiati.»



«Nelle 24 ore precedenti la competizione è fondamentale da un lato preparare l'organismo alla gara e dall'altro ridurre il rischio di stress gastrointestinali: un atleta su 10 infatti nelle lunghe distanze ne è soggetto e sono tra le prime cause di ritiro dalle competizioni.»

Elena Casiraghi

Cosa fare se la gara è la mattina?

«La colazione dovrebbe essere fatta almeno tre ore prima della gara. Va da sé che tale tempistica cambia a seconda della specialità praticata e dei tempi di digestione che sono del tutto personali. Ma c'è una regola che vale per tutti: la colazione deve essere allenata. Significa che gli allenamenti che simulano la competizione per intensità o durata sono un ottimo banco di prova per costruire la propria colazione pre-gara.»

E se è al pomeriggio?

«Anche in questo caso l'ultimo pasto deve essere effettuato tre ore prima. Ci deve essere poi una “razione di attesa” che deve essere il più possibile semplice e digeribile oltre che pratica da consumare. Proprio a questo proposito erano state studiate le gelatine pre-sport. Questo formato, peraltro, a differenza di gel o barrette, ha tempi di svuotamento dello stomaco ottimali. E anche gli zuccheri che contengono contano!»

Si è visto che l'isomaltulosio e il fruttosio sono i migliori da assumere prima di una competizione in quanto vengono rilasciati nel sangue non troppo velocemente né troppo lentamente.»

Corro la sera, come mi comporto?

«Valgono gli stessi accorgimenti suggeriti in caso di gara nel pomeriggio, adattando ovviamente l'ultimo pasto in base all'orario di partenza.»

Batterie al mattino e gara il pomeriggio, quali i consigli?

«Mangiate con adeguato anticipo, ma soprattutto alimentatevi appena terminata la competizione, entro 30 minuti, così da recuperare le energie quanto prima, riparare gli stress muscolari e prepararvi adeguatamente alla successiva prova. Parliamo sempre di alimentazione, ma ricordiamoci di mantenerci idratati, ancor più in caso di vento, irraggiamento solare, caldo e umidità.»



CIRCA IL 50% DEGLI ATLETI PROFESSIONISTI HA PROBLEMI NELL'ADDORMENTAMENTO E HA DIFFICOLTÀ A SVEGLIARSI LA MATTINA

Allenamento, alimentazione ma anche sonno. Il riposo notturno in ambito sportivo è sempre più oggetto di studio. «Recentemente è stato osservato che circa il 50% degli atleti professionisti ha problemi nell'addormentamento e ha difficoltà a svegliarsi la mattina» spiega **Jacopo Vitale** che, con il direttore tecnico Fidal Antonio La Torre e il suo staff, sta lavorando su attività di ricerca riguardanti il monitoraggio del sonno degli atleti Élite in vista delle Olimpiadi di Tokyo, all'interno della collaborazione nata tra l'Irccs Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano e la Federazione.

Quali sono i vantaggi di un corretto riposo per gli atleti?

«Sono tantissimi e riguardano lo sportivo di qualsiasi livello. Possono essere racchiusi in tre grosse macro-aree. La prima è quella fisica: durante il riposo notturno c'è una regolazione ormonale da parte del sonno, che comporta un abbattimento dei livelli di cortisolo e una maggiore produzione di testosterone e di ormone della crescita, che aiuta la resintesi proteica muscolare e favorisce i processi di recupero. Inoltre, garantisce non solo il controllo della pressione arteriosa e del senso dell'appetito, ma anche la risposta immunitaria a livello sistemico

generale. La seconda è quella mentale: a livello del sistema nervoso centrale il sonno favorisce, solo per fare alcuni esempi, il consolidamento della memoria, un maggiore apprendimento e una minore possibilità di formazione di falsa memoria. A livello cognitivo, quindi, ha dei vantaggi incredibili e questo può essere determinante anche per gli atleti che praticano discipline con una forte componente tecnica. La terza è quella psicologica, perché il riposo regola anche lo stato d'animo: ansia, stress o benessere psicologico

sono nettamente e fortemente influenzati dalla privazione di sonno.»

Quanto bisogna dormire per considerarsi riposati?

«Innanzitutto, è importante dire che si deve dormire un minimo di 6 ore. Ideali, però, sono tra le 7 e le 9 ore per notte con un'efficienza del sonno del 90%. È importante, quindi, avere una buona quantità ma anche una giusta qualità del sonno. Detto questo, bisogna anche specificare che non c'è una regola che vale per tutti: esistono i



RIPOSO SI FA PRESTO A DIRE: DORMI!

«**Fattori ambientali, come per esempio la stanza dove si dorme che deve essere buia, “fredda” – la temperatura ideale è tra i 18 e i 20 gradi – e silenziosa.**

Jacopo Vitale

lunghe dormitori e quelli brevi, ognuno di noi ha bisogno di più o meno tempo per godere dei benefici associati al riposo notturno, anche se in entrambi i casi rimane valido il “principio ideale” delle 7-8 ore.»

Quali fattori possono influenzare il sonno dello sportivo?

«Fattori ambientali, come per esempio la stanza dove si dorme che deve essere buia, “fredda” – la temperatura ideale è tra i 18 e i 20 gradi – e silenziosa. A influenzare il sonno è anche l’allenamento. Sedute di training ad altissima intensità, come anche le gare, in orario serale possono disturbare il riposo notturno. Senza dimenticare il “peso” della componente emotiva, quale ansia e stress. È importante anche fare attenzione all’alimentazione in generale e al consumo di alcool e caffeina in particolare. Gli atleti viaggiatori, costretti a trasferte lontane con voli di lunga gittata trans meridiani, possono ovviamente accusare i sintomi del jet-lag.»

Ci sono delle strategie alle quali ricorrere per garantirsi il “buon sonno”?

«Esistono strategie comportamentali di igiene del sonno molto efficaci: in camera da letto sono da evitare fonti luminose, perché meno tecnologia abbiamo vicino a noi e più è alta la possibilità di dormire bene. Evitiamo, perciò, i device elettronici il più possibile e di esporci troppo alla luce. Sono assolutamente da favorire attività alternative, come la lettura, la meditazione, lo stretching leggero e

per chi ha la possibilità anche massaggi. Pensate che si è riscontrato che il disegno abbia un effetto molto conciliante. Queste sono tutte attività da svolgere in un altro luogo, perché la camera da letto deve essere dedicata esclusivamente al riposo notturno. La stanza, come già accennato, deve essere buia e silenziosa. La temperatura ideale per addormentarsi è compresa tra i 18 e i 20 gradi, perché ciò favorisce l’abbassamento della temperatura corporea e il concomitante aumento di produzione della melatonina, ormone che favorisce, appunto, l’assopimento. Importantissimo è avere superfici confortevoli sulle quali riposare. Ricordate, infine, che la cena deve essere consumata tre ore prima di coricarsi a letto proprio per far sì che questo non possa interferire con il nostro addormentamento e il nostro riposo notturno.»

Che cosa è consigliabile fare la notte prima della gara?

«Chi gareggia la mattina sa che avrà una sveglia anticipata. Importante quindi è riuscire ad alzarsi avendo a disposizione un tempo necessario

e sufficiente prima dell’inizio della competizione. Svegliarsi prima del solito è un’“azione” che va allenata gradualmente, adottando anche un approccio soft. In particolare, la sera prima della gara sono da evitare tutte quelle strategie scorrette che abbiamo ricordato sopra. Sicuramente competere il pomeriggio rende tutto più semplice, perché la sveglia può essere più morbida e meno problematica, e lascia tutto il tempo necessario per prepararsi alla partenza. Infine, chi deve gareggiare due volte nell’arco della stessa giornata può schiacciare un pisolino.»

Quando e quanto può essere efficace il pisolino per un atleta?

«Il pisolino è una metodica di recupero da privazione di sonno sicuramente efficace, l’importante è che sia di una durata compresa tra i 20 e i 90 minuti e che venga svolto nella prima fascia pomeridiana, perché se fatto in altri orari rischia di compromettere il riposo notturno. La letteratura ci dice che il pisolino favorisce anche le performance cognitive. Non deve, però, essere mai una forzatura. È necessario, inoltre, considerare bene i tempi: dopo il risveglio l’atleta deve evitare di attivarsi ad allenarsi o competere per almeno 30-40 minuti, finestra di tempo definita scientificamente “sleeping inertia” e che sta a indicare quella sensazione di stordimento post risveglio dal pisolino che potrebbe compromettere le performance.»



MEDICINA

6 SITUAZIONI CONSIGLI

Abbiamo “consegnato” a Rodolfo Tavana, medico di grandi club calcistici (21 stagioni nel Milan e responsabile sanitario del Torino) con un importante passato anche nell'atletica, suo primo amore, 6 parole/situazioni e lui ci ha risposto così.



1. MOVIMENTO.

«Il giorno prima della gara è sicuramente consigliato effettuare un allenamento leggero, ma soprattutto sedute di allungamento muscolare per prevenire infortuni ed evitare contratture muscolari.»

2. DOLORE.

«Se è insorto il giorno prima, in maniera improvvisa e acuta, la mattina della gara si deve fare una verifica. Se non si ha a disposizione un massaggiatore o un fisioterapista, è possibile utilizzare come test il pre-riscaldamento: 15-20 minuti di corsa leggera, qualche allungo e qualche esercizio. Se già durante e comunque alla fine ci si sentirà bene, si sarà trattato di semplice indolenzimento, quindi si potrà gareggiare tranquillamente. Nel caso in cui correndo o facendo gli allunghi si continuerà ad avvertire in modo importante il dolore, sarà purtroppo la conferma che ci si è fatti male. Questo però sta a significare che si è sbagliato nell'ultima settimana, e non il giorno prima, esagerando con il carico di lavoro. Potrebbe trattarsi anche di tensione muscolare, e se così fosse il pre-riscaldamento della mattina della gara risolverebbe il problema.»

3. FEBBRE.

«Risposta complicata questa, perché il medico, in questi casi, dovrebbe sempre "invitare" l'atleta a stare a riposo. Nella realtà sappiamo tutti che la maggior parte delle volte questo non succede e che lo sportivo fa di testa sua. Poi, è chiaro che dipende sempre dal "grado" della febbre e spesso dall'importanza della competizione. Se il termometro si ferma a 37.2-

37.3, ci si può provare ma continua a non essere la cosa migliore da fare, anche se devi correre solo 100 metri, perché comunque siamo in presenza di una forma virale. Obbligando il tuo corpo in quelle condizioni a quello sforzo potresti andare a intaccare tutta l'energia che ti servirebbe per guarire. Se poi i gradi di febbre sono 38-39 e, quindi, la forma infettiva è abbastanza seria, correre significherebbe rischiare di complicare la situazione e cadere in qualcosa di più grave. Lo spartiacque tra gareggiare e non farlo, per l'atleta non per il medico, perciò è spesso l'importanza della competizione. Ma deve essere davvero importante, ci si deve trovare di fronte alla cosiddetta "gara della vita". Se così non fosse, ribadirei quanto detto finora: meglio starsene a riposo due-tre giorni e uscire del tutto. La domanda da farsi sempre è: ne vale davvero la pena? Specifichiamo che si sta parlando di influenza e non di febbre dovuta a Covid-19. In questo periodo, in caso di febbre, è ovviamente necessario effettuare il tampone molecolare e, ovviamente, soltanto se negativo decidere se presentarsi o meno al via.»

4. CAMBIO DELL'ORA.

«Se la gara cade con il cambio da ora solare a quella legale o viceversa, non deve comportare nessuno stress: la differenza di un'ora, che sia in più o in meno, non incide granché, anche se gli esperti sostengono che un po' di disagio lo crei comunque. Una soluzione molto semplice e pratica è quella di tirare avanti o indietro l'orologio una settimana prima e vivere quindi come se fosse già attivo il nuovo sistema orario. In questo modo, si avrà il tempo di adattarsi.»

5. JET-LAG.

«Se il fuso orario inizia a essere di 4-5 ore, la cosa ovviamente cambia. Se poi si viaggia verso oriente, quindi verso la notte, biologicamente se ne risente ancora di più. I sintomi più comuni sono stanchezza, disturbi del sonno, maggiore e più rapido affaticamento e difficoltà di concentrazione. L'adattamento deve iniziare già in volo: prima cosa da fare è spostare le lancette dell'orologio sull'ora di arrivo. È poi consigliabile non stare sempre seduti, quindi concedersi brevi camminate, e bere molto, evitando il caffè. Attenzione anche ai pasti, che normalmente vengono serviti in base all'ora di partenza: molto meglio consumarli in base all'orario della città verso cui stiamo andando. Se è il caso, ovvero se nella località di destinazione è già sera/notte, suggerisco di cercare di dormire, magari anche assumendo melatonina.»

6. SESSO.

«Parto subito con un esempio: se il giorno dopo devi sostenere un esame universitario, la sera prima hai in testa tutto fuorché quello. Lo stesso capita all'atleta, che sta attento a ogni dettaglio, cerca di riposare e di stare tranquillo. Certo, può capitare. Secondo la ricerca scientifica il sesso non ha alcuna influenza sulla performance, ovviamente sul piano fisiologico. Sul piano psicologico potrebbe invece essere una distrazione e allora potrebbe essere anche un bene per chi vive la vigilia di una gara con molta ansia. Anche se le ore di sonno sono importanti. Sicuramente da evitare è l'avventura, in cui magari ti senti costretto a cercare performance particolari e quindi non può avere alcun effetto positivo.»

di FEDERICA CURIAZZI



QUEI RITUALI CHE LIBERANO LA MENTE

LA MARCIATRICE RACCONTA LA SUA VIGILIA DI GARA, CHE INIZIA QUALCHE GIORNO PRIMA CON UNA ROUTINE DI APPUNTAMENTI E TERMINA CON UN UNICO OBIETTIVO: “CARICARSI A PALLA”.

Le 24 ore precedenti a una competizione sono un evento variabile a seconda della tipologia di gara che mi appresto ad affrontare. Noi marciatori siamo chiamati a fronteggiare distanze disparate: dai 3 km delle indoor fino alla 50 km. Tuttavia, pensando all’obiettivo cardine della stagione, possiamo individuare un intero periodo di avvicinamento che culmina nel giorno precedente, nel quale una serie di sensazioni e sentimenti diversi pervadono la maggior parte degli atleti. La mia è una gara di *endurance*, ed essendo una

marciatrice una grande importanza è rivestita dal lato tecnico, che non passa mai in secondo piano.

IL MIO DIARIO DI BORDO

Avvicinandosi il giorno della gara, cerco di concentrarmi su una “routine” di appuntamenti fissi che fanno da corollario alla prestazione e che rappresentano per me la certezza di non aver dimenticato nulla. La visita di controllo dalla nutrizionista; il “controllino” alle scarpe, verificando che quelle selezionate per la gara siano in buono stato; la “prova” degli integratori durante gli alle-



namenti più lunghi o più intensi; la preparazione del diverso materiale tecnico a seconda della condizione climatica del periodo; la valigia con l'occorrente per la colazione (ritualmente portata da casa per non farsi cogliere di sorpresa) e infine una seduta dal fisioterapista.

Chi mi conosce sa che non sono maestra di perfezionismo, perciò questa serie di appuntamenti è un vero e proprio *remind* a me stessa, che ho imparato a creare per non arrivare "di corsa" alla vigilia dell'evento. Infatti, avendo un'attività lavorativa e una carriera da studentessa, mi ritrovo a dover fronteggiare altre scadenze o situazioni contingenti a ridosso della gara e questo potrebbe influire sul mio *status* mentale: avere un'agenda di bordo mi permette di dedicare il giusto tempo alla gara nonostante altri impegni.

LEVATACCE E JET LAG

Un ulteriore fattore di "stress" potrebbe essere un lungo viaggio con le sue variabili ambientali (riposi "forzati", jet-lag, diversa alimentazione). Solitamente non soffro queste situazioni e riesco ad adattarmi, vivendo le emozioni che solo la trasferta sa darti. Trascorrere i giorni precedenti alla gara in seno a una squadra Nazionale, con atleti di caratura internazionale, e respirare l'aria di una competizione di alto livello ripaga ogni tipo di levataccia e qualsiasi piccolo cambiamento.

MI ALLENO O NO?

Dal punto di vista dell'allenamento, la questione più difficile da gestire riguarda le sensazioni, sia durante la "sgambata" sia nell'intera settimana ante gara. Il

IL PERFEZIONAMENTO DELLA CONDIZIONE PER OTTENERE IL PICCO DI FORMA PASSA NELLE 2-4 SETTIMANE PRECEDENTI DA UN PERIODO DI ALLENAMENTI CHE PREVEDONO UNA PROGRESSIVA E NON LINEARE RIDUZIONE DEL CARICO DI ALLENAMENTO, CHIAMATO TAPERING.



perfezionamento della condizione per ottenere il picco di forma passa nelle 2-4 settimane precedenti da un periodo di allenamenti che prevedono una progressiva e non lineare riduzione del carico di allenamento, chiamato *tapering*. Questa tipologia di "rifinitura" prevede di alternare giorni di riposo ad altri di alta intensità che possono lasciare una strana sensazione all'atleta, il quale nel periodo di scarico si sente spaesato e potrebbe "deprimersi". Saper riposare risulta fondamentale: a

ridosso della competizione il lavoro è stato completato e l'unico rischio in cui ci si può imbattere è quello di "strafare" per combattere quelle strane sensazioni lasciate dal riposo, vanificando gli sforzi fatti. Capita a volte che ci si "scarichi" nervosamente facendo gli ultimi lavori "tirati" e arrivando al giorno della competizione come se si avesse già gareggiato. C'è poi la paura dell'onnipresente dolorino o infortunio: anche diminuire drasticamente i chilometri prima di una competizione è un'operazione da calibrare precisamente, poiché un crollo delle difese potrebbe portare a malanni dell'ultimo minuto e perché la tecnica di marcia potrebbe risentirne a causa della minore concentrazione.

L'ULTIMA PAROLA SPETTA A ME

Sono scelte che l'allenatore prende sulla base delle sue esperienze e della conoscenza che ha dell'atleta, ritagliate su misura per ognuno di noi. Ovviamente l'ultima parola spetta a chi si presenta sulla linea di partenza. Infatti, penso che la strategia migliore alla vigilia della gara sia, dopo essersi affidati per dei mesi al proprio coach, affidarsi alle proprie sensazioni, avere fiducia nei propri mezzi, nel lavoro fatto e – consci di tutto ciò – caricarsi "a palla" per il giorno seguente.

TESTO DI ISABELLA GASPERINI

CREDIT: LEANZA/FIDAL

I TECNICI, GRAZIE AL LORO ASCENDENTE, RICOPRONO UN RUOLO IMPORTANTE NELLA VITA DEI BAMBINI E DEI RAGAZZI CHE ALLENANO (PRIMA PARTE).

Tecnici

UN PUNTO DI RIFERIMENTO IMPORTANTE



La figura dell'istruttore di atletica rappresenta, per i giovani atleti, qualcosa di più che un semplice educatore allo sport. Se per i più piccoli è vissuto come uno speciale compagno di giochi, capace di contenere e canalizzare la loro vivacità, per i più grandi è un elemento a cui tendono a ispirarsi, e in certi casi una figura parentale sostitutiva che a tutti gli effetti rientra nelle dinamiche affettive del giovane atleta e per questo ha su di lui una forte influenza. Ciò dona all'istruttore una "bacchetta magica", fatta di tranquilla fermezza, un atteggiamento con cui il bambino vivace può trasformarsi in un atleta diligente e pacato, quello timido può acquisire sfrontatezza e quello iperattivo contenere tutte le sue emozioni per canalizzarle nella voglia di mostrare quanto sia bravo.

COME LO DICO

Ma come per Harry Potter, la bacchetta magica funziona se la formula evocata nell'utilizzarla... è corretta. È quindi importante non tanto ciò che l'istruttore dice ai bambini, ma come lo fa, perché il segreto consiste nell'ammaliare la loro attenzione attraverso il tono della voce, la gestualità del corpo e uno sguardo attivo, che ha un momento dedicato a ognuno di loro. I suoi elogi sono la formula più efficace per creare questa magia, ma lo sono non per ciò che dice, ma appunto perché è lui a farlo.

Con i più grandi l'atteggiamento dell'istruttore assume una trasformazione, da mago a maestro. Maestro di vita, saldo punto fermo a cui l'atleta può fare sempre riferimento: per imparare, per ritrovare la sua autostima nei momenti difficili, per essere contenuto quando la sua irascibilità e la vulnerabilità, tipica dell'adolescenza, lo rendono incoostante e a volte svogliato, burbero, oppositivo.

PARTIAMO DALLE LORO EMOZIONI

La fermezza con cui un bravo istruttore reagisce alle emozioni negative del bambino e soprattutto dell'adolescente aiuta il giovane atleta ad accettare la sua identità ancora così fragile. Assumere consapevolezza delle emozioni dei propri allievi a questo punto diventa fondamentale. Solo un istruttore che sa cosa lui rappresenti per un bambino e per un adolescente è in grado di interpretare i bisogni che entrambi mostrano senza essere coscienti di provarli. È qui che la bacchetta magica si tramuta in empatia, nella capacità dell'istruttore di mettersi nei panni di ogni suo allievo per comprenderlo meglio e sostenerlo. È qui che l'istruttore si trasforma in un alleato importante per i genitori. Perché attraverso una collaborazione che avviene fuori dagli occhi dei bambini e degli adolescenti, istruttore e genitori possono accordare una strategia che aiuti il bambino a crescere e migliorarsi.





Cadetti: tutti i numeri delle diverse discipline

Resistono le specialità tecniche, mentre calano i numeri di quelle nelle quali approdano più atleti occasionali, attirati ad esempio dal fascino della velocità.





Nel precedente articolo, mediante l'analisi di alcuni parametri numerici forniti dai database della Fidal, eravamo giunti a diverse conclusioni legate all'evoluzione di una delle categorie "filtro" dell'atletica italiana, ovvero quella dei cadetti.

Certo, il vero banco di prova, dove poi gli abbandoni accelerano con tassi negativi da Borsa di New York anno 1929, sono le successive categorie degli allievi e degli juniores – peraltro fotografia di un fenomeno trasversale a tutti gli sport, figlio di eventi macrosociali che difficilmente si riuscirebbero a controllare –, ma ciò non toglie che sin dalle categorie minori gli sforzi debbano essere concentrati nel tentativo di conservare le "risorse umane" all'interno dei meccanismi di questo sport.

TENDENZE GENERALI

Tra le evidenze rilevate da quell'articolo, vi era il fatto che all'interno della categoria cadetti si sia registrata, nel periodo pre pandemico, una contrazione dei numeri di atleti attivi, ovvero di coloro che partecipano alle competizioni (lo studio si è infatti concentrato sul numero di questi atleti, che ho ritenuto più efficace rispetto a quello dei tesserati che spesso, per vari motivi, non sono fedeli alla reale forza del movimento).

Analizzando invece i dati del periodo pandemico rispetto a ciò che era accaduto in precedenza, il crollo di cadetti attivi ha toccato numeri da capogiro (anche qui, fenomeno evidentemente trasversale e anzi, rispetto ad altri sport, decisamente migliore), ovvero due terzi dei ragazzi e delle ragazze (una cifra attorno al 64%) che avevano gareggiato nel 2019 non si sono poi presentati ai blocchi di partenza nel 2020. Una cifra enorme.

L'inversione di tendenza all'aumento di atleti attivi tra i cadetti, come avevo evidenziato, si erano però iniziati a rilevare già tra il 2017 e il 2018, due anni prima della crisi del Covid. Gli scenari che si prospetteranno nel prossimo futuro sono del tutto ignoti, ma l'invito che avevo avanzato era quello di essere più coinvolti dinamicamente nella gestione della categoria, uscendo dalle logiche di "normale amministrazione" e iniziando a pensare a mettere sul tavolo nuove idee, innovazioni generali (che dovrebbero anche coinvolgere tutti i comparti giovanili, ovvio).

Vi avevo lasciato con l'impegno di verificare nel dettaglio le tendenze in atto nelle diverse specia-

lità dell'atletica, sempre attingendo i dati tra quelli acquisiti con il precedente studio (dal 2007 al 2020), senza considerare, per opportune ragioni, quello che è successo nel 2020. I risultati dimostrano che ci sono alcune specialità che "reggono" per la loro specificità, mentre sono soggette a maggiori variazioni quelle nelle quali gli atleti "occasionalni" (come nello sprint) arrivano a praticare l'atletica.

NEGLI 80 MOLTE PIÙ CADETTE CHE CADETTI

Nel 2019 la specialità più affollata in termini assoluti sono stati gli 80 metri. Sorprendentemente (ma nemmeno tanto) in quella stagione sono state più le cadette che i cadetti a cimentarsi nella specialità sprint: 3.118 a 2.707! Ma il numero di cadette che gareggiano sugli 80 è da più di 10 anni superiore ai maschietti, invertendo quella che è una credenza diffusa. Risale infatti al 2009 l'ultima stagione in cui i cadetti impegnati negli 80 erano superiori alle cadette.



Nel 2017 i cadetti avevano raggiunto il loro picco con 2.760 atleti impegnati in quella specialità (il massimo numero di cadetti in una specialità nel periodo considerato). Le atlete hanno invece toccato il loro massimo storico degli ultimi 3 lustri nel 2018, l'anno dopo, con ben 3.314 atlete. A ben vedere il numero più alto di atleti di una categoria impegnati in una singola specialità.

Nel 2019, come abbiamo rilevato, c'è stata una preoccupante contrazione di atleti attivi: le cadette da 3.314 sugli 80 sono passate a 3.118, poi l'inevitabile crollo dovuto alla pandemia con 1.342 velociste. Chissà che effetti nel lungo periodo... i cadetti sugli 80 sono passati da 2.760 (2017) a 2.756 (2018) a 2.707 (2019) e quindi a 1.144 nel 2020.



IL MEZZOFONDO E GLI OSTACOLI

Le specialità osservate nel mezzofondo sono state i 1000 e i 2000, che hanno tenuto nel tempo indici molto simili. Sostanzialmente dopo il boom del 2013, il trend ha subito pochissime variazioni, e il numero di cadetti e cadette attivi si è scostato di poco. Fanno eccezione i soli 2000 maschili, che negli ultimi tre anni pre-pandemici hanno subito una forte flessione (da 861 praticanti nel 2017 come picco del periodo preso in considerazione a 742 nel 2019).

Molto stabili nel tempo anche gli ostacoli (100hs per i cadetti e 80hs per le cadette): anche qui, come nel mezzofondo, si è rilevato un forte incremento tra il 2012 e il 2013, e poi le oscillazioni in termini assoluti sono rimaste in equilibrio.



IL LUNGO SPOPOLA TRA LE CADETTE

La seconda specialità più diffusa tra le cadette è il salto in lungo, con 2.389 atlete attive nel 2019. Nel 2017 avevano toccato il picco con 2.447 lunghiste. Enorme la differenza con i maschietti, visto che negli stessi anni i lunghisti erano stati 1.904 (nel 2019, comunque terza specialità più praticata quell'anno) e 2.116 (nel 2017, anche per i cadetti l'anno del picco di praticanti in questa specialità).

Per i cadetti, invece, dopo gli 80 arrivano i 300 quale specialità più diffusa, con 1.984 atleti. Anche qui, nel 2017 si era raggiunto il picco con 2.040 trecentisti. Nello stesso periodo si erano registrate 1.886 ragazze (nel 2019) che però erano state ben 2.078 nel 2017, che è un dato assoluto comunque migliore anche rispetto ai cadetti.

I SALTI E LA LORO DIFFUSIONE

Oltre il 50% (il 50.88%) dei cadetti impegnati nei salti nel 2019 (su un totale di 3.742 atleti attivi) ha praticato il salto in lungo. Il 31% circa il salto in alto, il 14% il salto triplo e solo il 3,3% quello con l'asta. Quasi analoghi i dati per le ragazze, ovvero il 55% nel lungo, 28% nell'alto, 13% nel triplo e 3% nell'asta.

In particolare, per quanto riguarda le ragazze, vi è un numero cospicuo in più di praticanti nello stesso anno del 2019: 4.330 contro 3.742, quasi 600 in più nonostante il numero sostanzialmente simile di atleti attivi totali: 16.087 cadette e 16.961 cadetti.

In definitiva, i salti, rispetto alla velocità, hanno registrato oscillazioni molto più contenute: probabilmente lo sprint, vista la semplicità del gesto, è praticato da un numero maggiore di praticanti "occasionalmente", mentre i salti coinvolgono atleti più coinvolti nelle dinamiche dell'atletica giovanile e quindi meno suscettibili di abbandonare questo sport.

I DATI DEI LANCI

Sono oltre 300 in più i cadetti rispetto alle cadette impegnati nei lanci nel 2019. La differenza è dovuta quasi esclusivamente a una specialità: il lancio col disco. Ci sono infatti paradossalmente più cadette che cadetti che hanno lanciato il peso nel 2019: 1.262 contro 1.213. Di più le cadette anche nel giavellotto (1.304 contro 1.249) e nel martello (335 a 257). Singolare invece il divario nel disco: 671 ragazze a fronte di 1.137 cadetti.

Il picco delle diverse specialità è stato raggiunto tra il 2016 e il 2018: 1.315 cadetti nel peso nel 2016, 1.137 nel



disco nel 2019 (l'unica specialità che nell'ultimo anno pre-pandemico ha raggiunto il suo picco), 310 martellisti nel 2017, e 1.394 giavellottisti nel "lontano" 2015.

Tra le cadette, ci sono state 1.427 pesiste nel 2015, 699 discobole nel 2018, 335 martelliste nel 2019 (la specialità in controtendenza) e 1.438 giavellottiste nel 2015.

MARCIA E PROVE MULTIPLE

Una fonte inesauribile di medaglie internazionali, la marcia femminile, sta subendo una lenta ma costante erosione nei numeri (comunque piccoli). Dalle 254 marciatrici attive nel 2013 si è scesi a 203 nel 2019. Tra i cadetti i marciatori sono la metà rispetto alle cadette: nel 2019 solo 111 coloro che si sono cimentati sui 5 km di marcia. Il numero, probabilmente per la loro esiguità, è rimasto comunque stabile nel tempo.

Infine, le prove multiple che registrano nel tempo oscillazioni molto elevate da un anno all'altro, tali da non evidenziare vere e proprie tendenze generali.



TESTO DI **CESARE RIZZI**
CREDITS: **COLOMBO/FIDAL**

ANTONIO LA TORRE

IN VIAGGIO PER TOKYO CON BUONE PROSPETTIVE PENSANDO A IAPICHINO, FABBRI, TAMBERI, JACOBS E A UNA MARCIA E UNA 4X100 MOLTO LOMBARDE.



Consistente. Intrigante. E con punte d'eccellenza. È la Nazionale dell'atletica tratteggiata dalle parole e dalla sintesi di Antonio La Torre dopo gli Europei indoor di Torun (Polonia), una delle principali tappe di avvicinamento verso i cinque cerchi di Tokyo. Classe 1956, foggiano di nascita ma milanese da ormai oltre mezzo secolo, professore universitario (attualmente è docente di teorie e metodologie dell'allenamento alla Scuola di Scienze Motorie dell'Università di Milano) e tecnico di grandi marciatori, su tutti l'olimpionico e iridato Ivano Brugnetti, ma anche speaker, autore di pubblicazioni scientifiche e advisor del Coni nella preparazione olimpica.

VESTIAMOCI D'AZZURRO

Dal settembre 2018 La Torre è il direttore tecnico delle squadre azzurre. Con lui abbiamo fatto il punto di un'Italia "effervescente" verso i Giochi: «Un'Italia consistente, con tante dimostrazioni di solidità nonostante le numerose matricole presenti, un'Italia intrigante alla luce di ben 18 atleti su 44 al di sotto dei 23 anni, un'Italia d'eccellenza pensando al 6"47 di Marcell Jacobs e al 2.35 di "Gimbo" Tamberi».

Un'Italia anche molto lombarda, per qualità di risultati e non solo perché un quarto della spedizione è nato athleticamente in Lombardia o batte bandiera di club lombardi.

«Vladimir Aceti non è entrato in

«Un'Italia intrigante alla luce di ben 18 atleti su 44 al di sotto dei 23 anni, un'Italia d'eccellenza pensando al 6"47 di Marcell **Jacobs** e al 2.35 di "Gimbo" **Tamberi**».

finale nei 400 solo per una scelta organizzativa profondamente sbagliata e ha realizzato la seconda frazione più veloce in assoluto nella 4x400: ha dimostrato una dimensio-

ne internazionale consolidata. Franck Brice Koua, al personale e alla finale sui 60 ostacoli, e Chituru Ali, che si è migliorato sui 60 piani, sono pure loro esempi di grande consistenza agonistica, consolidata dal fatto di essere al debutto in Nazionale. Dario Dester era dodicesimo nell'entry list e ha chiuso settimo: ha rotto gli schemi, ci ha fatto tornare a parlare di prove multiple. Faccio i complimenti a Vittoria Fontana, a 2/100 dalla finale dei 60, e al suo tecnico Giuseppe Cappelletti dopo un 2020 di tribolazioni: in prospettiva 200 metri abbiamo trovato Vittoria, non una nuova Levorato. Gabriele Aquaro è stata una convocazione "in contropiede", per mera scelta tecnica: lui ha corso con personalità».

VAI COL ROCK

E poi c'è Jacobs, che visse il primo campionato italiano da cadetto nel 2009 con la maglia della selezione lombarda (quinto nel lungo con 6.31)...

«Due anni fa gli dissi di mollare il lungo e di trasferirsi a Roma con Camossi. Il crono-record del titolo sui 60 è una prestazione di eccellenza mondiale, il risultato di stagioni di duro lavoro con al fianco un ottimo team. E la 4x100 potrebbe essere tutta lombarda, con Filippo Tortu e Fausto Desalu, ma anche con Cattaneo, Ali e Lai, che è cresciuto in Lombardia: un po' come negli Anni Sessanta con Preatoni, Sisti, Sardi e Ottolina alle spalle del "totem" Berruti.»

Lei ha un debole per la musica rock: quale è stata la prestazione più rock di Torun?

«Senza dubbio Jacobs. Per Larissa lapichino (quinta nel lungo, ndr) rivisito un brano dei Rolling Stones e



«La **Lombardia** è costretta a stare in prima fila: è un po' come la Juventus, tutti la vogliono battere».

dico: "Time is on your side".»

Quanto "pesa" la realtà lombarda nell'atletica italiana?

«La Lombardia è costretta a stare in prima fila: è un po' come la Juventus, tutti la vogliono battere. Ha dato segni di grande vitalità anche quest'inverno, e pure tra i giovanissimi, con i due limiti italiani Allievi dei 16enni Edoardo Stronati e Ludovica Galuppi. L'errore lombardo a volte è accontentarsi: gli atleti dovrebbero guardare più spesso ai confronti con l'estero.»

IN MARCIA VERSO TOKYO

La Lombardia è terra importante anche nel suo settore d'origine, la marcia.

«Gianni Perricelli con Giorgi e Giupponi, Ruggero Sala con Curiazzi e Chiesa in collaborazione con Pietro Pastorini, Enzo Fiorillo con Trapletti e Dei Tos, Renato Cortinovis con Colombi e Barcella, il giovane An-

drea Previtali con Gamba e la scuola di Sesto San Giovanni avviata dal sottoscritto con Alessandro Gandelini che segue Tontodonati e Orsoni: si può dire che il 60 per cento della marcia italiana passi dalla Lombardia.»

Lei fa parte (assieme tra gli altri a Eleonora Giorgi) della commissione marcia di World Athletics: dove sta andando il "tacco e punta" a livello mondiale?

«Ai Giochi ci saranno 20 e 50 km maschili e 20 km femminile, ai Mondiali 2022 esordirà la 35 km per uomini e donne. La nostra proposta per Parigi 2024, per avere almeno una terza gara oltre alle due 20 km, è una 35 km mista a squadre con due uomini e due donne per rappresentativa.»

L'Italia guarda a Tokyo 2021: ma i Giochi ci saranno?

«Sì, ma al 99 per cento senza pubblico. E per noi il posticipo non è stato così male pensando a lapichino, a Fabbri, a Tamberi che sta recuperando una condizione vicina a quella di Rio, e a Jacobs».

Quale sarà la soglia di soddisfazione per il dt La Torre in Giappone?

«Le variabili sono tante, ma vorrei una delegazione che entri nel medagliere e che soprattutto rappresenti l'attuale consistenza della nostra atletica».

TESTO DI DIEGO SAMPAOLO

CREDITS: ARCHIVIO ROAD RUNNERS CLUB MILANO, EMAC 2019/ORGANIZZATORI



ROAD RUNNERS CLUB MILANO

È una delle società sportive Master più note e numerose di Milano. Nel dna ha la capacità di avvicinare anche i più sedentari alla corsa e, in tempi un po' più recenti, anche al triathlon. In bacheca numerosissimi trofei.

La storia dei Road Runners comincia nel 1971 per iniziativa di Isolano Motta e di un gruppo di appassionati della corsa prolungata decisi a combattere il sedentarismo, antesignani di uno stile di vita caratterizzato dal correre in salute e in allegria.

Società indipendente, il Road Runners Club Milano vive grazie alle quote dei soci e di qualche contributo occasionale di simpatizzanti e sostenitori: è guidato da un consiglio direttivo composto da un presidente e da dieci consiglieri che restano in carica per un biennio. Attualmente conta circa 500 tesserati.



ROAD RUNNERS CLUB MILANO



NOZZE D'ORO

Isolano Motta ne è presidente dal 1971 e oggi, dopo mezzo secolo, continua a dirigere il club da leader carismatico. «L'origine dei Road Runners coincide con la mia storia personale. Il mio rapporto con il mondo dell'atletica è iniziato negli Anni Cinquanta partecipando alle gare scolastiche e successivamente a competizioni amatoriali su tutte le distanze lunghe. Sono diventato dirigente della squadra Allievi dell'Atletica Riccardi e nel 1965 ho frequentato un corso regionale di mezzofondo, promosso da Dante Merlo a Vigevano, a cui parteciparono numerosi tecnici, come il giovane Enrico Arcelli. Era un'epoca pionieristica e le squadre nazionali italiane non schieravano atleti delle distanze superiori ai 1500 metri. In quell'epoca mi abbonai alla rivista statunitense Runners World, che parlava di campioni ma anche di quegli atleti che chiamiamo "tapascioni". In Italia stavano emergendo le prime gare sulle lunghe distanze e abbiamo cominciato a correrle anche noi. Alla fine del

Anno di fondazione: 1971

Sede: via Canonica 23, Milano

Presidente: Isolano Motta

Numero di iscritti: 500

Successi più importanti:

150 titoli italiani master; titolo italiano di società femminile di corsa campestre; secondi posti della squadra femminile nella corsa su strada nel 2005 e nel 2006

Atleti più rappresentativi:

Vincenzo Felicetti (plurimedagliato europeo master, argento ai Mondiali master sui 400 metri a Brisbane nel 2001); Aldo Amoretti (tre volte medaglie d'oro mondiali master 90); Giorgio Alemanni (due medaglie di bronzo master 60); Ottavio Missoni (argento europeo master nel disco a Cesenatico 1998 e bronzo nel pentathlon a Helsinki 2000); Vittorio Colò (1 oro europeo master 80 sui 100 metri ad Atene 1994); Virgilio Colombo (bronzo europeo nel pentathlon a Cesenatico 1998); Enrico Saraceni (azzurro con la staffetta 4x400 della nazionale assoluta a Brema nel 2001); Maria Pia D'Orlando (campionessa italiana di maratona)





In alto Isolano **Motta** intervistato da Rosanna **Massari**,
in basso Vincenzo **Felicetti** in gara agli Europei Master 2019 in Veneto.



1971 abbiamo fondato il Road Runners e nel 1972 abbiamo organizzato la prima edizione della Maratona di Monza. Da quella manifestazione emersero atleti come Gianfranco Sommaggio (campione italiano dei 3000 siepi nel 1961 e nel 1962 e padre della mezzofondista azzurra Silvia Sommaggio, n.d.r.). Nel 1980 abbiamo portato il primo gruppo di 120 persone alla Maratona di New York. Abbiamo organizzato inoltre la 24x1 ora dal 1973 al 1981, il meeting per atleti master su pista dal 1993 al 2002 e due edizioni dei Campionati Italiani Master nel 2000 e nel 2007.»

PARTERRE DE ROI

Alle manifestazioni organizzate dai Road Runners hanno partecipato tutti i più grandi nomi dell'atletica italiana come Francesco Panetta, Alberto Cova, Gelindo Bordin, Franco Fava, Severino Bernardini, Marco Marchei e il gallese Steve Jones, vincitore alla Maratona di New York. «In campo agonistico abbiamo vinto 150 titoli italiani individuali Master dal 1978 a oggi e il Campionato di Società femminile di corsa campestre nel 2014. Tra i nostri atleti più rappresentativi vanno ricordati soprattutto Vincenzo Felicetti, più volte medagliato nelle più importanti manifestazioni mondiali ed europee Master ed emblema del nostro club, l'ex canottiere lecchese Virgilio Colombo e Maria Pia D'Orlando, prima campionessa italiana di maratona. Enrico Saraceni iniziò a praticare atletica con il nostro club prima di svolgere attività assoluta con il Cus Milano e poi con l'Atletica Riccardi Milano, debuttando in nazionale maggiore nella Coppa Europa del 2001 con la staffetta 4x400.»

NUMERI DA RECORD

«Nella nostra storia abbiamo raggiunto un numero totale di 5000 iscritti – conclude Motta. Ora gli iscritti sono 500. In anni più recenti abbiamo avuto 200 tesserati alla Fitri, la federazione italiana di triathlon. Quando avevamo 1100 iscritti ben 180 erano donne. Siamo sempre presenti alle più importanti manifestazioni podistiche milanesi con una punta di 300 classificati alla Stramilano e un centinaio di finisher alla Maratona di Milano. L'età media dei nostri soci è compresa tra i 40 e i 45 anni, ma ci sono molti over 50. Organizziamo annualmente circa dieci gare sociali e partecipiamo ad altre organizzate dagli organi federali e associati in pista, su strada, in montagna e nei cross. Molti nostri soci sono stati validi dirigenti in altri organismi, tanto da fondare società e due federazioni nazionali. Altri iscritti sono giudici, cronometristi, tecnici e medici nell'ambito societario o federale. Alcuni giornalisti come Ennio Buongiovanni, Walter Brambilla e Attilio Monetti sono soci dei Road Runners.»



**Alta tecnologia
per l'analisi del movimento**

PRENOTA SUBITO LA TUA GAIT ANALYSIS

ORThesys[®]
ALTA TECNOLOGIA ORTOPEDICA

Vieni a scoprire te stesso

Avanzati strumenti di analisi permettono di analizzare le caratteristiche dell'atleta per aiutarlo a esprimersi al meglio e prevenire gli infortuni.

Orthesys è un'azienda milanese specializzata da oltre trent'anni nella progettazione e realizzazione di prodotti ortopedici personalizzati. Ricerchiamo con passione le ultime tecnologie d'avanguardia per stare sempre al passo con i tempi. Grazie a tecniche avanzate di analisi del movimento quali cinematica, stabilometria, baropodometria, elettromiografia di superficie, è possibile **analizzare nel dettaglio**

il gesto atletico di ogni specialità, evidenziandone i deficit. Lo scopo è ridurre il rischio infortuni e garantire una preparazione atletica personalizzata e scientifica, grazie ai dati ottenuti dai test. La ripetibilità e affidabilità dei test permette di poter monitorare l'atleta durante tutto il suo percorso sportivo.

I nostri bioingegneri specializzati nel campo clinico-sportivo sono a disposizione per formare preparatori atletici e coach sulla corretta interpretazione e sull'utilizzo dei dati ottenuti con il sistema di analisi (golden standard) **GAIT ANALYSIS**.



Per informazioni e contatti:

ORThesys[®]
ALTA TECNOLOGIA ORTOPEDICA

Via A. Bazzini 2,
20131 Milano (MM2 Piola)
Tel 02.66.98.97.99

info@orthesys.com

Riceviamo dal lunedì al venerdì
dalle ore 10:00 alle 14:00 e
dalle 15:00 alle 19:00. Il Sabato
dalle ore 10:00 alle ore 14:00.

**Scopri il mondo
ORThesys**

**ORTHESYS È AL FIANCO DI FIDAL LOMBARDIA PER SOSTENERE
IL PROGETTO "PREVENZIONE INFORTUNI" NELL'ATLETICA LEGGERA**

TESTO DI **MATTEO PORRO**
 CREDITS: **ARCHIVIO ATLETICA PARATICO**



ATLETICA PARATICO

Che sia cross, corsa su strada o in montagna poco importa. Il sodalizio bresciano detta legge soprattutto con i suoi Master. E ora, dopo il 2020, guarda avanti e strizza l'occhio ai giovani.

Da tre anni l'Atletica Paratico è tra le società più blasonate d'Italia a livello Master: i recenti successi (individuali e soprattutto a squadre) del sodalizio bresciano dalla categoria Senior 35 in poi fanno del club guidato da Ezio Tengattini una vera e propria corazzata a livello nazionale nella corsa su strada, nel cross e in montagna.

30 CON LODE!

Il team gialloblu nasce sulle sponde del Lago d'Isèo nell'autunno del 1990 e festeggia proprio in questo inizio 2021 i 30 anni di attività agonistica. Come ricorda il presidente Tengattini, le vittorie più importanti e le annate da record sono arrivate nel recentissimo passato, sintomo di crescita continua di uno dei movimenti Master più attivi a livello nazionale.



ATLETICA PARATICO



Presidente: Ezio Tengattini

Sede: Via Tengattini 64, Paratico (BS)

Attività: promozionale, giovanile, Assoluta, Master

Atleti tesserati: 134 (99 uomini, 35 donne)

Successi più importanti:

titoli nazionali a squadre 2018 di corsa su strada 10km e maratonina, cross e corsa in montagna maschili e femminili (questa combinata di successi rappresenta un record a livello italiano); titoli nazionali a squadre 2019 di corsa su strada maratonina (solo M) e 10km, cross e corsa in montagna (M/F).

Atleti più rappresentativi:

al maschile, Renato Tosi, Don Franco Torresani, Marco Mengardi e Marco Ferrari; al femminile, Loretta Bettini, Nives Carobbio e Patrizia Tisi.



UN BIENNIO DA FAVOLA

Il 2018 è indubbiamente l'anno d'oro dell'Atletica Paratico a livello nazionale: i master gialloblu inanellano un successo dietro l'altro in tutte le competizioni tricolori di corsa. Sia a livello maschile sia in ambito femminile, la corazzata bresciana domina in tutte le discipline, a partire dalla strada (con 10km e mezza maratona) fino alla corsa in montagna, passando per il cross. Otto titoli su 8 disponibili in un anno, un'impresa mai registrata da nessun club in Italia. Questo score pazzesco viene quasi completamente replicato nel 2019, quando per un solo punto la squadra Master femminile "perde" il titolo di mezza maratona a Trani. Ovviamente non serve sottolineare lo strapotere a livello lombardo, dove l'Atletica Paratico non ha rivali nelle discipline di endurance (come numeri e come risultati) nella "categoria over".

UN 2020 IN SALITA

Anche il 2020 era partito con il piede giusto per i gialloblu, sia nelle competizioni regionali sia a

livello nazionale: «Agli Italiani di cross Master di Cassino – ricorda Tengattini – abbiamo ottenuto la prima piazza con la squadra femminile e l'argento con quella maschile».

L'annata è poi proseguita in modo difficoltoso a causa della pandemia: «Avremmo ospitato in occasione del 32° Grand Prix del Sebino il campionato italiano individuale e a squadre di 10km su strada Master – continua il presidente – ma il Covid-19 ha fatto saltare tutto; quest'anno proveremo a riproporre l'evento (il 23 maggio 2021, n.d.r.), sperando in una situazione sanitaria migliore».

Durante l'estate, grazie al coraggio e alla responsabilità di alcuni organizzatori, sono andate in scena alcune manifestazioni in montagna e su strada, alle quali molti alfieri del club bresciano non hanno comunque rinunciato. Degli eventi importanti, che hanno segnato la ripresa dell'attività in casa Paratico, sono state sicuramente le tre staffette "sociali" del weekend 13-14 giugno, organizzate ad hoc per tutti i tesserati gialloblu: una di queste, con ultima frazione sul celebre percorso



La delegazione dell'Atletica Paratico vincitrice dello scudetto maschile e femminile Master di corsa su strada 10 km ad Alberobello 2018

della classica "Mezzoldo-Ca' San Marco" (gara di corsa in montagna con storia pluridecennale), è stata dedicata alla memoria di un personaggio importante per la corsa in montagna bresciana e nazionale come Raimondo Balicco, storico CT azzurro di settore e amico dell'Atletica Paratico.

SI GUARDA AVANTI

Nonostante le molte iniziative intraprese, Tengattini ricorda come il 2020 appena concluso abbia messo a dura prova il suo club: «L'obiettivo primario è stato quello di salvaguardare le persone e la loro sicurezza. L'aspetto agonistico, a malincuore, è quindi passato in secondo piano. Per una società abituata a contare ogni anno tra i 200 e i 250 tesserati il temporaneo crollo a 135 rappresenta un colpo non indifferente, ma l'augurio è quello di ritornare tutti insieme a correre liberi, calpestando le strade del mondo».

Il club gialloblu rappresenta una potenza a livello nazionale per le categorie Master, ma come sottolinea il presidente è fortemente impegnato anche nel settore giovanile: «Speriamo di poter riprendere presto l'attività agonistica dei nostri ragazzi, bruscamente interrotta dalla pandemia. È bello vedere le piste di atletica colme di giovani, fa bene a questo sport».

L'Atletica Paratico gestisce un ampio bacino d'utenza per quanto riguarda il settore promozionale, condividendo questo progetto di crescita con altre società dell'ovest bresciano come Atletica Lonato, Atletica Sarnico, US Rogno e Atletica Rodengo Saiano Mico.



Le campionesse d'Italia Master per club della 10 km su strada 2019 a Genova



Le formazioni di Paratico tricolori nelle staffette di corsa in montagna 2018 ad Arco (Trento)

COSTRUIAMO PAVIMENTI SPORTIVI PER L'ATLETICA PER I FUTURI CAMPIONI

Pista atletica allo Stadio Quercia, Rovereto

Il nuovo manto **REGUPOL AG** riscuote continuamente commenti positivi per le caratteristiche di prestazionalità e comfort sia dagli atleti partecipanti alle competizioni, ma anche da quanti la frequentano quotidianamente per gli allenamenti.



www.regupol.com

Agenzia Esclusiva Italia



www.atbsport.it

REGUPOL

Referente Italia

Roberto Franz - mobile 335/8073667

Veronica **Besana** esulta
per il titolo italiano Allieve
conquistato a Rieti nel 2018



VERONICA BESANA SUI SOCIAL LA TROVI QUI



TESTO DI FEDERICA CURIAZZI

CREDITS: MARIO GRASSI/FIDAL LOMBARDIA, ARCHIVIO FIDAL LOMBARDIA

VERONICA BESANA

ATLETICA LECCO - COLOMBO COSTRUZIONI

Dalle prove multiple agli ostacoli, passando per le problematiche dettate dal Covid e dalla difficoltà di allenarsi e condividere fatica e amicizia durante gli allenamenti.

È lecchese di Barzago, frequenta l'ultimo anno del liceo scientifico sportivo di Oggiono, nella vita passa veloce tra gli ostacoli e il suo sogno nel cassetto porta il nome di Olimpia. Stiamo parlando di Veronica Besana, diciottenne di ottime speranze del panorama azzurro: ha all'attivo due gettoni con la nazionale italiana e punta ad aggiungere al palmarès la partecipazione agli Europei di Tallinn e ai Mondali di Nairobi a livello Under 20 nel 2021.

BANCO DI PROVA

Partiamo dall'ultima uscita: i campionati italiani Assoluti indoor sono stati per Veronica un ottimo banco di prova nel mondo dei grandi dopo un'esperienza ai campionati di categoria di sapore agrodolce. «Sono soddisfatta di come

siano andate le gare: ho guadagnato due finali tra 60 piani e 60 ostacoli e agli Assoluti non era assolutamente scontato. Obiettivo centrato, ora penso all'esordio all'aperto.»

L'atleta allenata da Flavio Alberio, già tecnico di Fabrizio Schembri e Micol Cattaneo, si sta preparando agli appuntamenti estivi: i sei allenamenti settimanali si svolgono prevalentemente a Rovellasca e in parte sul campo di casa a Lecco. Per una ragazza nata dalle multiple come lei, è fondamentale variare. Due sedute settimanali di tecnica tra gli ostacoli sono fondamentali, alle quali si aggiungono le due sedute di forza (training e pesi) e le due di corsa (tecnica e ripetute). Purtroppo, l'inverno è rigido e con le problematiche legate alla prevenzione del Covid 19, è stato difficoltoso trovare una struttura indoor aperta agli allenamenti: tuttavia, grazie al responsabile tecnico nazionale Gianni Tozzi, è stata di casa a Saronno insieme al gruppo di Perini, Montini & Co., da cui ha sicuramente preso tanti spunti.

AMORE A PRIMA... CORSIA

La mia curiosità si sposta dal futuro al passato e le chiedo come si sia avvicinata all'atletica e perché proprio agli ostacoli: «Ho iniziato piccolissima: a cinque anni, accompagnando mio fratello che già frequentava le piste. È stato amore a prima vista: all'epoca dovendo scegliere tra il nuoto agonistico e l'atletica, iniziate le prime gare, non ho avuto dubbi. Dai miei primi allenatori Antonio Ianni e Diego Crippa ho imparato un approccio all'atletica che mi facesse sperimentare svariate specialità e acquisire il maggior numero di abilità. Di conseguenza, si può dire che nemmeno ora mi sia specializzata sugli ostacoli: durante la stagione vorrei provare la pedana del lungo, che mi ha sempre dato buone sensazioni. Le prime soddisfazioni da cadetta sono arrivate dal pentathlon. Ora non riesco a preparare al meglio le prove multiple, che richiedono tempo e versatilità. Il passaggio agli ostacoli è stato graduale e naturale, tuttavia quello dei multiplisti è un ambiente che amo per la capacità di creare legami dentro e fuori dal campo, come il mio con Larissa Iapichino: nato per caso, continua tuttora».

«Ho iniziato piccolissima: **a cinque anni**, accompagnando mio fratello che già frequentava le piste. **È stato amore a prima vista**».



Besana impegnata nei Campionati Italiani Allieve indoor 2019

AMICIZIE E LOCKDOWN

La detentrica del record del mondo junior di salto in lungo (6,91 metri ad Ancona il 20 febbraio) è stata una delle principali sfidanti di Veronica da cadetta; da buone amiche durante questo periodo di pandemia non hanno smesso di frequentarsi virtualmente, nonostante le distanze geografiche.

«Noi giovani siamo stati particolarmente colpiti durante il lockdown e lo siamo tuttora. Quest'anno devo affrontare la maturità e ammetto le difficoltà che la didattica a distanza ci pone di fronte. Purtroppo, mi sono ammalmata di Covid a ottobre e questo mi ha portato a pensare alla situazione in maniera diversa. Per fortuna la didattica e la socializzazione sono state aiutate dalle nuove tecnologie: ho passato ore al telefono con Larissa, per cui ho pianto dopo il suo record. È strepitosa.»

Parlando di emozioni non potevo non chiederle quali fossero quelle più grandi legate



Scene di competizioni regionali per Veronica: a sinistra una fase del Campionato di Società Allieve, in basso il Campionato Regionale 2018 vinto a Chiari (in alto la premiazione).



«Certamente **un atleta si nutre di emozioni**. Per ora le mie più grandi gioie sono state **la prima vittoria internazionale**, ottenuta l'anno scorso all'incontro **indoor di Minsk**».

all'atletica: «Certamente un atleta si nutre di emozioni. Per ora le mie più grandi gioie sono state la prima vittoria internazionale, ottenuta l'anno scorso al triangolare indoor di Minsk, e la miglior prestazione italiana Cadette sugli 80 metri ostacoli, realizzata vincendo l'oro tricolore a Cles nel 2017. La prima era del tutto inaspettata, perciò è stata ancora più importante. Penso che l'atletica, oltre alle emozioni, mi abbia regalato anche degli insegnamenti: quello più utile mi viene da un infortunio e da una mancata partecipazione ai Campionati Italiani del 2016. Ho imparato ad ascoltarmi maggiormente e a capire quando è il momento di fermarmi, come capitato ad Ancona nella finale dei 60 metri degli Assoluti indoor».

SCUOLA E ATLETICA

Veronica non si arrende mai: a scuola sa che l'impegno e l'organizzazione sono tutto; fortunatamente i professori sono a conoscenza dei

suoï impegni atletici e le danno il supporto necessario. La stoffa dell'atleta la contraddistingue anche nella vita quotidiana e il suo punto forte è una volontà ferrea.

«Sono talmente cocciuta che se un allenamento non va come avrei voluto, riesco ad arrabbiarmi con me stessa. Capita spesso nelle sedute di tecnica tra gli ostacoli, ma li amo proprio per questo. Il mio allenatore sarà santificato per avermi supportato.»

Per una grande energia un grande obiettivo a lungo termine: le Olimpiadi di Parigi, passando per Tallinn e Nairobi. Due esperienze da mettere nel bagaglio atletico e umano della brillante ostacolista, che lascia un messaggio a chiunque si voglia avvicinare al mondo dell'atletica: «L'atletica è l'ambiente sportivo migliore: ti permette di creare legami che durano una vita, ti fornisce infinite abilità motorie e ti insegna la determinazione; è una palestra non solo per il fisico, ma soprattutto per la mente... Se non sono concentrata, gli ostacoli non li passo!».

SEBASTIANO PAROLINI

GRUPPO ALPINISTICO VERTOVESE

Non dite a Sebastiano Parolini che, citando i "Pinguini tattici nucleari" (bergamaschi come lui), rischia di diventare una sorta di "Ringo Starr" del mezzofondo italiano. In un mondo, quello di 5000 e 10000 metri, di John (Yeman Crippa) e Paul (Yonas Chiappinelli) il 22enne bergamasco preferisce filosofare e sintonizzarsi su frequenze diverse: «Il mio obiettivo è essere il meglio che posso essere: vado per la mia strada».

Al primo anno fra i senior, il portacolori del Gruppo Alpinistico Vertovese entra con l'etichetta di astro nascente del panorama delle lunghe distanze su pista. Nel 2020, a sorpresa, si è preso i primi due titoli italiani della carriera (5000 e 1000 m U23, con annesso argento assoluto), e il bronzo sui 3000 metri indoor lì a fare pendant con un riconoscimento spe-

Atleta concreto e determinato, abbina con successo gli studi di medicina e gli allenamenti per vivere sino in fondo il suo sogno nell'atletica.

ziale: «Un paio di mesi fa, ho ricevuto la borsa di studio "Io credo in te" messa a disposizione da Fidal e Orlando Pizzolato – continua il velocipede di Barzizza, frazione di Gandino, ai piedi del monte Farno –. La gioia è doppia, considerato il mio percorso».

QUESTIONE DI DNA

Vero, perché lui, nato e cresciuto in una famiglia di sportivi doc (mamma Daniela Vassalli per anni è stata regina dei Vertical Running mondiali, papà Gerardo ha giocato a calcio in C nel Leffe), oltre che in pista è campione anche sui libri. È al quinto anno della laurea in medicina all'università statale di Brescia, perfettamente in linea con il corso di studi: «Concilio gli impegni, facendo dello sport un diversivo ai libri – prosegue l'airone orobico (1,89 d'altezza per 71 kg)

Sebastiano Parolini
sui 5000 metri
a Modena dove
conquistò lo scorso
anno il titolo italiano
Promesse.

«IL MIO OBIETTIVO
È ESSERE IL MEGLIO
CHE POSSO ESSERE:
VADO PER LA
MIA STRADA».



SEBASTIANO PAROLINI SUI SOCIAL LO TROVI QUI

«Per quest'anno, compatibilmente con le condizioni sanitarie, l'obiettivo è una chiamata per i **Mondiali Universitari di Ferragosto in Cina**».

–. In prospettiva, mi vedo soprattutto come medico, ma in questi anni spero di prendermi tutto ciò che l'atletica può darmi». Non ci sono ricette (ops) miracolose, dietro a un anno, il 2020, che in controtendenza generale l'ha visto migliorare in modo robusto tutti i suoi primati personali sulle distanze di 1500 (3'45"41), miglio (4'05"78), 5000 (13'52"85) e 10000 metri (29'08"07).

Il segreto sta tutto nelle motivazioni: «Ad aprile, durante il lockdown, in tre settimane mi sono sciropato 350 km sul viale di fronte a casa – ricorda –. Gli appuntamenti internazionali a cui miravo (tra gli altri, Giochi del Mediterraneo ed Euro Cross di Dublino, n.d.r.) sono stati annullati, però mi sono consolato con il resto».

CREDITO AZZURRO

Se è vero che fortuna e sfortuna si compensano, "Seba" resta comunque in credito con una maglia azzurra che in carriera l'ha visto argento a squadre agli Europei U23 di cross a Lisbona, e quattordicesimo sui 5000 degli Euro23 di Gavle, in Svezia: «Per quest'anno, compatibilmente con le condizioni sanitarie, l'obiettivo è una chiamata per i Mondiali Universitari di Ferragosto in Cina – annuncia –. Ho saltato la stagione indoor a causa di un acciaccio fisico. Oltre a un progresso sui 5000 metri, spero di migliorare il mio primato sui 3000 metri outdoor, dove da anni non trovo il treno giusto».

Tra il dire e il fare, di mezzo, ci sarà lo sgambettare tra gli impianti di Nembro e la ciclabile sul Serio, dove sta costruendo un'ascesa per molti inimmaginabile sino a un triennio or sono: «Dai cadetti sino agli junior, la mia età anagrafica e la mia età biologica non coincidevano – continua facendo un tuffo nel passato –. In prima superiore ero alto 1,56 m, mentre tra quarta e quinta sono cresciuto di venti centimetri in un colpo solo con le conseguenze del caso alla



Parolini in azzurro agli Europei Under 20 2017 di cross a Samorin (Slovacchia).

voce schemi motori».

Oggi, i ben informati dicono che è sul taccuino di un paio di corpi sportivi militari, una dolce prospettiva più che un'ossessione: «Sarebbe un'opportunità di crescita, ma a patto di non cambiare la mia vita attuale: al centro tengo gli studi e un allenatore (Silvio Bosio, n.d.r.) che nell'ultimo quadriennio mi ha dato tanto».

OBIETTIVI DA SCOPRIRE

Quanto può ancora crescere, invece, è la (dolce) domanda che serpeggia nel mondo del mezzofondo tricolore, che lo scorso anno, agli assoluti, l'ha visto arrivare nei tubi di scappamento dei gemelli Zoghلامي (in un caso Osama e nell'altro Ala): «I miei Incubi? No, perché senza loro come riferimenti, non sarei stato d'argento – analizza – e quindi meglio una piazza d'onore significativa che un titolo con una concorrenza relativa».

Per centrarlo, tra un allenamento e l'altro (nei periodi di carico, nove sedute a settimana), continuerà a interpretare l'atletica in modo nobile: «Per me è benessere psicofisico, un modo di confrontarmi con me stesso, e conoscere nuovi amici e luoghi del mondo. Yeman Crippa? Mentre lui migliorava primati italiani, io facevo i miei personali, giusto per ristabilire le distanze (ride, n.d.r.)». Perché lui non è Ringo Starr, ma Sebastiano Parolini: dolce musica per chi ama le storie dei ragazzi acqua e sapone.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

MERCHANDISING UFFICIALE



**ACQUISTA ANCHE
UN SOLO PEZZO**

€ 2,39



SCEGLI LA TSHIRT TECNO ATLETICA ITALIANA

**ok
pubb
licita**
.com

PROFESSIONAL MERCHANDISING

www.okpubblicita.com

TESTO DI **DIEGO SAMPAOLO**
CREDITS **ARCHIVIO FIDAL LOMBARDIA**



Alvaro Di Federico tra i due allievi azzurri Luca Dell'Acqua (a sinistra) e Gianluca Simionato

ALVARO DI FEDERICO

*Un'esperienza
consacrata alle
prove multiple, che
richiedono passione,
impegno e costanza
per raccogliere i frutti
che occorre seminare
in atleti di giovane età.*

Alvaro Di Federico è un tecnico specializzato in prove multiple – nonché coordinatore regionale di settore per FIDAL Lombardia – a cui si è avvicinato fin da ragazzo, prima di fondare l'Atletica Cairatese insieme al presidente Bruno Frigeri.

«Ho iniziato ad appassionarmi alle multiple quando ero giovane. Mi divertivo a organizzare competizioni in questo settore, simulando delle mini-olimpiadi. Quando sono uscito dall'Isef ho iniziato ad allenare i primi ragazzi, facendo provare ai miei allievi tutte le specialità dell'atletica leggera. Nella vita di tutti i giorni lavoro

come insegnante di educazione di fisica alla scuola media di Cairate.»

ALLIEVI MULTIPLI

Di Federico ha allenato Luca Dell'Acqua e Gianluca Simionato, portando i due atleti varesini in Nazionale di Coppa Europa nel decathlon. Dell'Acqua si è classificato al nono posto, stabilendo il record personale con 7262 punti nella Coppa Europa di prove multiple di Monzon nel 2017. L'atleta, originario di Olgiate Olona, ha gareggiato anche agli Europei Under 23 di Bydgoszcz nello stesso anno, nell'incontro internazionale tra Italia, Francia e Svizzera del 2016 a Caorle e si è classificato terzo nello stesso anno ai Campionati Italiani Assoluti indoor nell'eptathlon di Padova e all'aperto nel decathlon di Rieti. Gianluca Simionato è salito sul secondo gradino del podio nel decathlon con il record personale di 7222 punti agli Assoluti di Torino nel 2015 e si è piazzato dodicesimo alla Coppa Europa di prove multiple nello stesso anno a Inowroclaw in Polonia.

«Le convocazioni di Dell'Acqua e Simionato in Nazionale sono state una grande soddisfazione per me. Sono ragazzi cresciuti con l'Atletica Cairatese fin da quando erano cadetti. Successivamente hanno gareggiato da juniores con la Fanfulla Lodigiana, che collabora con l'Atletica Cairatese. Simionato non era ai primi posti delle classifiche da cadetto ma è cresciuto gradualmente. Alleno ancora Dell'Acqua, ma purtroppo il Covid ha fermato tutto. Non è stato facile allenarlo in tutte le dieci specialità a causa delle restrizioni e della chiusura degli impianti. Speriamo che quest'anno possano venire organizzate delle gare perché gli atleti delle prove multiple hanno bisogno di fare esperienze dirette sul campo. Attualmente seguo un gruppo di cadetti.»



«Le convocazioni di **Dell'Acqua e Simionato** in Nazionale sono state una grande soddisfazione per me. Sono ragazzi cresciuti con l'**Atletica Cairatese** fin da quando erano cadetti».

LOMBARDIA TERRA DI DECATLETI

Il settore delle prove multiple sta conoscendo un periodo di grande crescita grazie ai recenti successi del cremonese Dario Dester e del comasco Simone Cairoli. Nell'ultima edizione dei Campionati Italiani Assoluti indoor, disputati ad Ancona, Dester ha migliorato il primato italiano dell'eptathlon di William Frullani, con 6076 punti, diventando a soli 20 anni il primo atleta italiano a superare la barriera dei 6000 punti. Anche Cairoli ha fatto meglio rispetto al precedente primato di Frullani, con 5986 punti, dopo un bel testa a testa con il più giovane rivale. In campo femminile, invece, la cremonese Sveva Gerevini ha vinto le ultime due edizioni dei Campionati Italiani a Bressanone 2019 e Padova 2020. Dester e Gerevini si allenano a Casalbuttano, sotto la guida dell'appassionato allenatore Pietro Frittoli.

«Conosco molto bene Dester e Cairoli fin da quando erano piccoli e i risultati realizzati ai Campionati Italiani di Ancona mi hanno fatto molto piacere. La Lombardia è sempre stata la regione traino nel settore delle prove multiple e spero che gli ottimi risultati di Dester e Cairoli facciano da molla per un ritorno a buoni livelli di questa specialità. In campo femminile, ben vengano i risultati di Sveva Gerevini. Nella mia esperienza c'è carenza di ragazze. Spesso sono avviate alle prove multiple da cadette, ma si specializzano successivamente nelle discipline individuali. Il lavoro per costruire dei buoni specialisti richiede molta pazienza, ma regala altrettante soddisfazioni. I ragazzi si conoscono gareggiando insieme per molte ore e diventano amici.»

TESTO DI FEDERICA CURIAZZI
CREDITS COLOMBO/FIDAL E ARCHIVIO FIDAL LOMBARDIA

L'ex eptatleta brianzola, diventata allenatrice, decide di seguire gli atleti dei salti, rimanendo fedele alla sua regola del 50 e 50.



Elisa Bettini con Alessia Beretta medagliata tricolore giovanile indoor ad Ancona.

ELISA BETTINI

Se della carriera da atleta di Elisa Bettini, ex eptatleta brianzola, si conoscono i migliori risultati e le quattro partecipazioni in Coppa Europa, quella da allenatrice (e chi scrive l'ha conosciuta proprio a un corso istruttori regionale della FIDAL) è ancora agli albori: non le mancano però gli stimoli e le credenziali. Nel 2016 colse al volo la proposta della sua società di affiancare la collega paralimpica Arjola Dedaj: questo

nuovo ruolo le diede l'opportunità di partecipare come guida della velocista alle Paralimpiadi di Rio de Janeiro. Successivamente si avvicinò all'allenamento diventando allenatrice FIDAL, tecnico FISPEs, formatrice dei corsi per istruttori e allenatori della Federazione. Collabora inoltre con il responsabile del settore tecnico regionale dei salti, Daniele Bianchi, per la buona riuscita di raduni e corsi per aspiranti allenatori.



Alessia **Beretta**
in azione nei
Campionati Italiani
Juniore 2016 vinti
a Bressanone
(Bolzano)

L'ATTIVITÀ DA ALLENATRICE

La vita da allenatrice cominciò già dall'ultimo anno di attività agonistica sul pistino di Vedano con un gruppo di atleti delle categorie giovanili. In assenza di una pista di 400 metri sulla quale dedicarsi alle prove multiple, si specializzò nell'allenamento dei salti. Da buona eptatleta decise di mettere in gioco la propria versatilità per allenare una delle pochissime specialità che non aveva praticato: il salto triplo. Tra le prime atlete c'è quella Alessia Beretta vincitrice di tre titoli italiani di categoria nel triplo e ora anch'ella allenatrice. Negli anni il lavoro da agente della polizia penitenziaria presso il carcere di Monza l'ha occupata con maggiore impegno, ma il bottino indoor 2021 dei suoi atleti testimonia un impegno quotidiano di grande qualità tecnica. Ai recenti campionati italiani giovanili indoor il nipote Andrea Cesana, allenato dalla zia, ha conquistato il bronzo tra gli Juniores saltando 2,08 metri sulla pedana dell'alto. Allena inoltre Antonella Inga, saltatrice in lungo ipovedente e fresca detentricessa del titolo e del record italiano della categoria T12 (5,02 metri indoor il 24 gennaio ad Ancona). A Vedano le fatiche dei due medagliati sono condivise da un gruppetto nutrito di saltatori, la cui caratteristica principale è la motivazione: la voglia di porre l'atletica tra le proprie priorità contraddistingue un buon atleta, indipendentemente dalla misura che vale, parola di coach Bettini.



Elisa **Bettini** con Andrea **Cesana** bronzo tricolore sempre tra gli Under 20 agli ultimi tricolori indoor.

50 E 50

Alla domanda sul perché proprio il triplo, tra tutte le specialità che l'eptatlon le offrì, risponde determinata ed affascinata dalla nuova sfida: «Quando si diventa allenatori consiglio di far tesoro al 50% della propria carriera atletica, mentre per l'altro 50% di dimenticarsene. Tanta formazione, ricominciare da zero, studiare un gesto atletico visto da una nuova prospettiva e soprattutto non aver paura di cambiare sono state le mie carte per amare una specialità tanto tecnica e affascinante che non era mai stata mia. Ora mi trovo meglio ad allenare il salto triplo rispetto ad altri salti che io stessa ho praticato».

Quali sono gli strumenti che non devono mancare a un allenatore? Elisa non ci parla di cronometri, ma di voglia di imparare e di confrontarsi, nonché della indispensabile capacità di adattarsi a ogni situazione e a ogni atleta. La vera missione è quella di trasmettere la passione per l'atletica.

TESTO DI **LORENZO GROSSI**
CREDITS **FIDAL LOMBARDIA**

La passione provata da atleta gli è rimasta anche quando è diventato giudice. Un altro modo di vivere le gare, restando attivo nel suo sport.



Davide Arcari al Golden Gala 2012.



DAVIDE ARCARI

Davide Arcari, classe 1983, è ufficiale di gara della provincia di Cremona. Ha iniziato a svolgere questo ruolo, come assistente, nel 2006. «Sono un ex atleta – racconta –. Mi ero infortunato, e un mio professore, che faceva il giudice, mi chiese di dargli una mano in fase di cronometraggio. All'inizio seguivo poche gare. Quando poi ho iniziato a lavorare, di competizioni ne ho corse sempre meno per il poco tempo a disposizione, ma ho provato comunque ad andare avanti come giudice e mi sono appassionato. Così, ho seguito i corsi regionali, mi sono specializzato come starter e due anni fa ho frequentato il

corso come ufficiale tecnico.» Un impegno, comunque, non da poco. «Come primo giudice devi sapere gestire tutte le discipline, corse e concorsi – spiega – e quindi puoi partire il mercoledì e finire la domenica.»

GOLDEN GALA E TRICOLORI

Nella provincia di Cremona, Davide segue generalmente una trentina di gare l'anno che riguardano il settore giovanile. A livello regionale, poi, sono circa 20 le convocazioni ogni anno, sia indoor sia outdoor. «In Lombardia sono stato giudice anche in alcune edizioni di

Campionati Italiani, non con ruoli importanti, ma nelle varie giurie. L'unica volta che ho vissuto un'esperienza fuori dalla Lombardia è stata al Golden Gala di Roma. La Federazione, infatti, dà la possibilità, ogni anno, a giovani giudici delle varie regioni di assistere le giurie di quell'evento.»

IL BELLO DI GIUDICARE

Ma qual è l'aspetto più motivante di essere un giudice di gara?

«È un modo per rimanere nell'ambiente dell'atletica. Le soddisfazioni arrivano quando le manifestazioni cominciano in orario e tutto fila alla perfezione fino alla conclusione. Se poi ci sono anche risultati di livello, ancora meglio. Oppure quando gli atleti vengono a ringraziarmi per il lavoro svolto, comprendendo l'impegno profuso da noi giudici.»

E quello negativo?

«Le manifestazioni durano tanto e alla fine puoi anche tornare a casa stanco. Ma è una stanchezza che pesa poco: chi lo fa come me, lo fa per passione.»

Senza dimenticare la propria professione.

«Nelle gare a livello regionale si riesce a conciliare il tutto con il lavoro. In occasione di quelle studentesche, in accordo con il datore di lavoro, riesco a staccare anche qualche ora prima.»

UN LAVORO DI SQUADRA

Come ci si prepara per le gare?

«Le iscrizioni vengono chiuse il giovedì verso mezzogiorno, con le conferme il venerdì. Si stima un orario delle gare in base agli iscritti e si cerca di organizzarli evitando sovrapposizioni, prima di confermarli il giorno dopo. Lo stesso discorso vale per le batterie delle discipline di corsa. Un delegato tecnico farà poi un'ispezione sul campo per vedere se è in ordine e se l'attrezzatura è a posto. Cerco poi di creare rapporti con gli altri giudici e, di conseguenza, tenendo ben chiaro i ruoli, si riesce a instaurare buoni rapporti sia con gli atleti sia con i tecnici.»



Arcari con l'argento iridato della maratona Valeria **Straneo** (in alto) e il vicecampione paralimpico del disco Oney **Tapia** (a sinistra); sotto Davide è impegnato come giudice in una riunione nazionale indoor a Casalmaggiore (Cremona).



Un consiglio a chi vorrebbe approcciarsi a questo mondo?

«Deve piacerti l'atletica e lo sport in generale. Ti può dare molte soddisfazioni questo ambiente, ma devi fare molti sacrifici, soprattutto in termini di tempo impiegato. Alla lunga, però, partecipando a gare più importanti, hai la possibilità di conoscere tante persone e vivere le gare in modo diverso rispetto a chi è sugli spalti o le segue guardando la televisione. Sei impegnato in prima persona e, anche se non gareggi, ti senti davvero partecipe.»

TESTO DI BARBARA BARONI
CREDITS PEXELS JONATHAN BORBA E COLOMBO/FIDAL

CONTRATTURA, STIRAMENTO O STRAPPO?

DA QUESTO NUMERO CI OCCUPEREMO DEGLI INFORTUNI PIÙ COMUNI NEI QUALI PUÒ INCORRERE L'ATLETA. QUALI SONO, COME CURARLI MA SOPRATTUTTO COME PREVENIRLI. PRIMA PUNTATA, LE LESIONI MUSCOLARI.



Le lesioni muscolari sono tra i traumi più diffusi nello sport (dal 10% al 30% di tutti gli infortuni sportivi) e possono insorgere a causa di un colpo ricevuto (lesione da trauma diretto o contusioni) o a causa di un movimento errato (lesione da trauma indiretto).

Si distinguono in:

CONTRATTURA - indurimento del muscolo a causa di una contrazione involontaria;

STIRAMENTO - eccessivo allungamento delle fibre muscolari;
STRAPPO - rottura delle fibre muscolari.

Quest'ultimo, che prevede la rottura delle fibre muscolari, viene classificato a sua volta in lesioni di diverso grado a seconda della quantità di fibre coinvolte:

I GRADO - rottura di poche fibre muscolari;
II GRADO - rottura di un discreto

quantitativo di fibre muscolari;
III GRADO - interruzione quasi totale o totale del ventre muscolare.

I SINTOMI

Le lesioni da trauma diretto, o contusioni, sono facili da diagnosticare. L'atleta è in grado di riferire il momento esatto in cui ha avvertito il dolore, perché derivato da un contrasto con un ostacolo. La



gravità in questi casi è determinata da quanto il dolore muscolare limita il movimento, quindi avremo:

GRADO LIEVE - quando il range di movimento è superiore alla metà del normale;

GRADO MODERATO - quando il range di movimento è tra la metà e un terzo;

GRADO SEVERO - quando il range di movimento è inferiore a un terzo del normale.

Di fronte invece a una lesione da trauma indiretto la classificazione e la diagnosi appaiono più complesse. Se il dolore insorge al termine di un allenamento o di una gara, accompagnato da un aumento diffuso del tono muscolare e l'atleta non riesce a ricondurlo a un preciso momento dell'attività sportiva né a localizzarlo in un punto ben definito, indicandolo invece a mano aperta su tutto il muscolo, siamo probabilmente

UN NUOVO PUNTO DI RIFERIMENTO

La dottoressa Baroni è anche il nostro medico di riferimento presso "Enne medica", una struttura con cui Fidal Lombardia ha concluso una convenzione con l'obiettivo di mettere a disposizione dei suoi tesserati un centro a cui rivolgersi, in caso di infortunio, per essere seguiti per tutto l'iter di cura, esami strumentali compresi.

L'obiettivo, infatti, è quello di fornire l'opportunità di un percorso rapido e univoco, a costi accessibili per i propri tesserati, a cui poter accedere rapidamente essendo svincolati dalle tempistiche del servizio sanitario. La struttura, naturalmente, è disponibile – con la stessa sollecitudine – anche per le sole visite o gli esami strumentali.

ENNE MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico, Piazza Giovine Italia 2/A, 20084 Lacchiarella (MI). Il numero di telefono e la mail dedicati ai tesserati Fidal sono i seguenti:

3403902172

fidal@ennemedica.it

www.ennemedica.it



CHI SONO

Sono Responsabile dell'Unità di Riabilitazione Ortopedica all'IRCCS Policlinico San Donato di Milano. Mi sono laureata in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Pavia nel 2003. Tra il 2003 e il 2017 ho frequentato corsi di aggiornamento che mi hanno permesso di acquisire ulteriori competenze in ambito fisiatrico e di riabilitazione ortopedica. Ho così appreso l'utilizzo della scala di misura per le disabilità Functional Independence Measure (FIM), ottenuto i diplomi di Linfodrenaggio Manuale secondo Vodder, di Immediate Life Support (ILS), di Advanced Life Support (ALS) e il Master ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) sul trattamento riabilitativo delle deformità vertebrali. Sono relatrice nel corso teorico pratico di Tecnica Infiltrativa Articolare. Ho collaborato per quasi un decennio con l'Università degli Studi di Milano svolgendo attività di tutoraggio e docenza in Fisiatria, Geriatria, Medicina dello Sport, Riabilitazione e prevenzione delle malattie ortopediche e funzionali.

di fronte a una contrattura muscolare.

Differente invece se il dolore è ben individuabile nella sua sede e insorge progressivamente durante l'attività sportiva, compromettendo la prestazione che però viene comunque continuata anche se con fatica. Tale quadro identifica uno stiramento.

Nel caso delle lesioni o strappi muscolari (di primo, secondo e terzo

cioè da trauma, come nel caso di contrasto con un ostacolo, o indirette, quindi causate da un movimento eseguito male o in condizioni di inadeguato riscaldamento muscolare, scorretta alimentazione, affaticamento muscolare o ancora quando i muscoli sono troppo corti e quindi non hanno la necessaria e sufficiente distensibilità per consentire

LA CURA

La terapia da utilizzare per la cura di una lesione muscolare dipende dal tipo di muscolo coinvolto, dal grado della lesione e dalla sua localizzazione. È altresì fondamentale capire se si è di fronte a una recidiva o a un primo episodio, quindi importantissima è la fase di raccolta anamnestica, che deve essere accurata e dettagliata oltre a individuare, tramite un esame funzionale completo, eventuali fattori predisponenti come l'ipoestensibilità a livello di altri gruppi muscolari, squilibri, blocchi vertebrali o segni di sovraccarichi funzionali.

In linea generale, nei primi momenti dopo l'evento traumatico è opportuno arrestare il versamento ematico nella sede di lesione attraverso fasciature compressive e ghiaccio; successivamente si può iniziare il trattamento riabilitativo controllando il dolore con terapie fisiche ed eventualmente farmacologiche e recuperare l'articolarietà attraverso esercizi di allungamento e distensione. Quando non c'è più dolorabilità alla palpazione, si può cominciare il recupero muscolare del distretto interessato, dapprima in modalità concentrica ed eccentrica per elasticizzare la cicatrice e migliorare l'estensibilità muscolare; contemporaneamente si andranno a eliminare eventuali compensi attraverso un lavoro di rinforzo muscolare globale.

L'attività aerobica è consentita fin da subito purché senza dolore, aumentando progressivamente l'intensità e la varietà dello stimolo. A completare il processo di recupero bisogna prevedere una fase "in campo" per ritornare alla corsa e testare movimenti complessi come per esempio scatti e frenate e soprattutto riprendere il gesto atletico.



grado) vi è sempre presente una lesione anatomica, di gravità variabile e direttamente proporzionale alla quantità di tessuto interessato, al versamento ematico e al muscolo infortunato. L'atleta avverte un dolore improvviso, acuto, con specifico riferimento a un gesto tecnico che ha generato il dolore e indica con precisione il punto della lesione. Generalmente l'impotenza funzionale è tanto più precoce quanto più grave è la lesione.

LE CAUSE

Come già ricordato, le lesioni muscolari possono essere dirette

l'effettuazione del movimento in tutto il range articolare richiesto.

GLI ESAMI

La diagnosi è essenzialmente clinica, ma viene coadiuvata da un esame ecografico, effettuato preferibilmente a 24-48 ore dal trauma, che definisce il grado della lesione.

L'ecografia viene ripetuta periodicamente durante la riabilitazione per monitorare il processo di guarigione. In caso di complicazioni si può ricorrere alla RMN per ottenere informazioni più oggettive della lesione.



I TEMPI DI RECUPERO

In caso di contrattura il riposo è la terapia più efficace. Di solito occorrono 5-7 giorni durante i quali, per facilitare il recupero, si possono abbinare massaggi decontratturanti, effettuati da fisioterapisti, allungamento muscolare o terapie fisiche come la tecar o l'ipertermia.

Lo stiramento guarisce nel giro di 2-3 settimane di riposo. Utili sono la crioterapia per i primi giorni e i bendaggi compressivi. Nel caso il dolore persista si può assumere una terapia antinfiammatoria previo consenso da parte del medico di riferimento.

Se invece siamo di fronte a uno strappo in primo luogo è necessario sospendere subito l'attività sportiva ed effettuare una ecografia per definire il grado del danno subito.

Se la lesione è di:

I GRADO - la ripresa sportiva può avvenire dopo 20-30 giorni;

II GRADO - di solito richiede fra i 30-50 giorni di stop;

III GRADO - essendo molto estesa, i tempi di recupero necessariamente si dilatano.

Nei casi più gravi, con lesione dell'intero ventre muscolare, può essere necessario l'intervento chirurgico. La ripresa dell'attività deve essere estremamente cauta: talvolta la voluminosa cicatrice può essere fonte di dolore per lungo tempo. La prognosi delle lesioni muscolari di III grado è da considerarsi riservata per quel che concerne il completo recupero agonistico, anche nei casi i cui venga instaurato un corretto trattamento terapeutico; è molto alto, infatti, il rischio di recidive.

MEGLIO PREVENIRE. ECCO COME

Esistono semplici accorgimenti, da inserire nel nostro training e nella nostra giornata, che possono aiutare a tenerci lontano dalle lesioni, quali:

- 1) avere un'adeguata preparazione fisica tale da fronteggiare la richiesta sportiva senza però sovraccaricare di lavoro i muscoli;
- 2) svolgere il riscaldamento, della durata di circa 15-20 minuti, per preparare i muscoli allo sforzo, prima di incominciare l'allenamento;
- 3) dopo l'attività fisica, è molto importante la fase di defaticamento troppo spesso sottovalutata, non bisogna fermarsi di colpo ma ridurre gradualmente lo sforzo e fare stretching;
- 4) seguire un'alimentazione sana e corretta;
- 5) idratarsi molto bene, soprattutto durante i mesi dell'anno più caldi in cui è consigliato integrare con soluzioni saline ipotoniche;
- 6) utilizzare attrezzature idonee, quali scarpe e indumenti.

TESTO DI MATTEO PORRO

CREDITS MARCO GULBERTI, JOSE MIGUEL MUNOZ E ARCHIVIO FALCHI LECCO



I FALCHI DI LECCO

LA SOCIETÀ LECCHESE
FESTEGGIA IL SUO VENTESIMO
COMPLEANNO VOLANDO COME
SEMPRE AD ALTA QUOTA.



Danilo Brambilla



Una foto di squadra del team lecchese



I FALCHI DI LECCO SUI SOCIAL LI TROVI QUI

L'attuale ASD Falchi Lecco nasce vent'anni fa a Mandello del Lario, con il nome di AS Falchi: correva l'anno 2001 e, dopo due stagioni di GSA Corno Marco Italia, un gruppo di giovani lecchesi appassionati di corsa in montagna inizia appunto "a volare" sotto questo nuovo nome, ora ben consolidato nell'ambiente del mountain running lombardo e nazionale.

Fin dai primi anni l'AS Falchi ottiene risultati di prestigio in montagna, grazie ai suoi uomini più rappresentativi, già sulla cresta dell'onda dalla fine degli Anni Novanta: a scrivere le prime pagine di storia del sodalizio lecchese sono atleti come Davide Trincavelli, Enrico Ardesi e Carlo Ratti, attuale capitano e punto di riferimento per i giovani in squadra.

ARRIVANO I SUCCESSI

Fin dai primi anni del nuovo millennio i Falchi si affermano sia nelle piccole manifestazioni sul territorio sia a livello nazionale, in competizioni storiche come il Trofeo Kima, il Sentiero 4 Luglio o il Trofeo Scaccabarozzi sui monti di casa. Il sopracitato terzetto Trincavelli - Ardesi - Ratti, oltre ai successi individuali, ottiene un gran numero di piazzamenti di rilievo in prove di corsa in montagna a staffetta come il cosiddetto "Mondiale delle foglie morte" del Trofeo Ezio Vanoni di Morbegno o il Trofeo Marmitte dei Giganti di Chiavenna. Tanti successi, tante soddisfazioni, che non sarebbero nulla però senza lo spirito di coesione e di fraternità che dalla sua nascita contraddistingue il team biancoblu. Ciò rappresenta il significato più profondo dello sport: condividere dei valori e celebrare legami indissolubili. Proprio per questo motivo vanno citati due pilastri della storia sociale come Adelfio Spreafico e Sandro Morganti, che tanto hanno dato al gruppo negli anni di crescita post fondazione. Il primo, purtroppo prematuramente scomparso nel 2008, viene tuttora ricordato ogni 25 aprile nel Trofeo in sua memoria alle pendici del Monte Resegone, simbolo lecchese. Nel frattempo, durante il biennio 2006-2007, il club stringe un accordo con il nuovo sponsor tecnico "Kapriol", ancora oggi legato fortemente al team, divenuto "ASD Falchi Lecco" proprio contestualmente all'incontro con il marchio. Cambia quindi anche la sede societaria, trasferita nel capoluogo di provincia: negli anni successivi, fino a oggi, il gruppo Falchi cresce numericamente e tecnicamente, cercando di includere tutti i migliori prospetti del lecchese della corsa in montagna.

I NUOVI TALENTI

Nelle ultime stagioni sono stati diversi gli atleti a mettersi in luce: parliamo di giovani specialisti del mountain running e delle skyrace come Danilo Brambilla, Luca Del Pero, Paolo Bonanomi e Lorenzo Beltrami. Quest'ultimo, insieme al capitano Ratti, si occupa di programmare gli allenamenti comuni, che si svolgono regolarmente al Centro Sportivo "Al Bione" di Lecco. Il team del presidente Mauro Esposito, forte di un consiglio direttivo lavoratore e volenteroso, è anche coinvolto nell'organizzazione di diverse gare sul territorio. Il 2020 è stato un anno particolare a causa della pandemia: molte gare sono state annullate, ma i Falchi sono pronti a continuare con un nuovo capitolo "verticale" nel 2021 appena iniziato.



Paolo Bonanomi (in alto) e Luca Del Pero (in basso)



Bandi: la guida pratica

SCRIVETE ALL'AVVOCATO



È sempre possibile contattare il consulente legale FIDAL Lombardia all'indirizzo e-mail: avv.boroni@my.com. La prima consulenza è gratuita per tutte le associazioni/ società o gruppi del territorio lombardo con regolare affiliazione.

Nella seconda puntata, facciamo il punto su tutta la documentazione necessaria per accedere ai bandi e sulle accortezze da avere una volta trasmessa la domanda.

Abbiamo visto nella puntata precedente cosa fare e, soprattutto, cosa procurarsi per partecipare a un bando pubblico. È importante sottolineare che, per ambire al finanziamento del bando, è necessario dimostrare la giustificazione fiscale delle spese che vengono dichiarate, oltre alla documentazione attestante l'esistenza e la regolarità della asd/ssd partecipante.

Ciò significa che:

- 1** è fondamentale tenere una registrazione delle entrate e delle uscite effettuate ogni anno dalla asd/ssd;
- 2** ogni uscita, o comunque ogni spesa effettuata, deve essere accompagnata dalla relativa ricevuta o fattura;
- 2.1** è preferibile che i pagamenti siano effettuati tramite sistemi che ne consentano la tracciatura, come il bonifico (al riguardo è consigliabile tenere un archivio delle contabili dei bonifici eseguiti);
- 3** ogni entrata deve essere accompagnata da relativa ricevuta o fattura;
- 3.1** qualora si riceva un importo in denaro a titolo di donazione è necessario che a fronte di esso la asd/ssd rilasci una ricevuta, su carta intestata, in cui si dichiara di aver ricevuto la somma di

denaro a titolo di liberalità per le attività e gli scopi sociali;

3.2 qualora si riceva una somma di denaro a titolo di sponsorizzazione, è necessario regolamentare il rapporto tramite un contratto tra la asd/ssd, che ne beneficia, e l'azienda, che elargisce la somma, accompagnando il tutto dalla fattura, che ne attesta il versamento da parte di quest'ultima e l'incasso da parte della asd/ssd beneficiaria; il contratto dovrà contenere i dati fiscali di entrambe le parti e definire l'importo della sponsorizzazione, le modalità di versamento, la visibilità o comunque le modalità di esposizione del marchio o simbolo di colui che effettua la sponsorizzazione e, in generale, gli obblighi delle parti, gli scopi della sponsorizzazione, nonché la durata del rapporto. Inoltre, è preferibile che ogni passaggio di denaro avvenga tramite mezzo tracciabile, ad esempio un bonifico.

4 potrebbe palesarsi la situazione in cui si abbia ricevuto un contributo economico da un'altra amministrazione pubblica, magari nello stesso periodo di riferimento indicato dal bando; si tratta di un'informazione spesso richiesta dai bandi cui si partecipa e che necessita di sincera e veritiera risposta (va tenuto presente, al riguardo, che potrebbe capitare di ricevere un diniego qualora si abbia già ottenuto un

contributo da altra PA nello stesso periodo solare cui si riferisce il bando e per lo stesso oggetto);

5 è utile tenere un registro dei tesserati annualmente alla asd/ssd, suddivisi tra maggiorenni e minorenni oppure tra atleti normodotati e atleti diversamente abili (qualora si sia in presenza di asd/ssd affiliata al Comitato Italiano Paralimpico); ciò potrebbe essere richiesto dal bando al fine dell'approvazione del contributo, a seconda dell'oggetto di quest'ultimo;

6 è fondamentale scaricare il certificato di iscrizione al CONI, spesso richiesto nei bandi; esso, infatti, garantisce che la asd/ssd abbia il riconoscimento a fini sportivi delle asd/ssd già iscritte alle federazioni sportive nazionali;

7 è importante prestare attenzione alle comunicazioni che l'ente che pubblica il bando vi invia; può esservi richiesto, infatti, di integrare la documentazione trasmessa o altro entro un determinato periodo di tempo e per non perdere l'opportunità di ottenere il contributo del bando è bene rispondere nel più breve tempo possibile o comunque fare molta attenzione alle date di scadenza indicate (una volta scaduto il termine senza aver completato la procedura si resta esclusi dalla partecipazione all'assegnazione).

CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

ASSOLUTI UOMINI

60m piani

1) MASSIMILIANO FERRARO (Atl. Riccardi Milano 1946)	6.68
2) RUSKIN MOLINARI (Atl. Riccardi Milano 1946)	6.80
3) FEDERICO MANINI (Atl. Estrada)	6.82

200m

1) EDOARDO LURASCHI (OSA Saronno Libertas)	21.77
2) ALESSANDRO ZANANDREIS (Atl. Riccardi Milano 1946)	22.01
3) FILIPPO CAPPELLETTI (OSA Saronno Libertas)	22.24
3) NICOLÒ SALARIS (GS Bernatese)	22.24



Simone Cairoli



Paolo Vailati

1500m

1) GIOVANNI FILIPPI (US Rogno)	3:43.65
2) RICCARDO BADO (Varese Atletica)	3:52.18
3) LEONARDO CUZZOLIN (Pro Sesto)	3:54.19

Lungo

1) SIMONE CAIROLI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	7.73
2) NICCOLÒ CONTOTTO (Team A Lombardia)	7.34
3) ALESSIO COMEL (CUS Insubria Varese Como)	7.23

3000m

1) SAMUEL MEDOLAGO (Atl. Valle Brembana)	8:06.13
2) DAVIDE RAINERI (CS San Rocchino)	8:22.54
3) LUIGI FERRARIS (Atl. Valle Brembana)	8:29.11

Triplo

1) EMMANUEL IHEMEJE (Atl. Estrada)	17.26
2) STEFANO MAGNINI (Varese Atletica)	15.18
3) DOMINIQUE ROVETTA (CUS Pro Patria Milano)	15.00

60m ostacoli

1) FRANCK BRICE KOUA (CUS Pro Patria Milano)	7.70
2) FEDERICO PIAZZALUNGA (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	8.18
3) FABIO IZZO (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	8.24

Peso

1) PAOLO VAILATI (Nuova Atl. Fanfulla Lodigiana)	16.19
2) SIMONE CAIROLI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	13.42
3) VALENTINO ARRIGONI (Nuova Atl. Astro)	12.67

400m

1) MATTIA CASARICO (CUS Pro Patria Milano)	47.92
2) MICHELE MCTERENCE FALAPPI (Atl. Chiari 1964 Libertas)	48.29
3) MARCO LO VERME (CUS Pro Patria Milano)	48.35

Alto

1) EDOARDO STRONATI (Pro Sesto)	2.15
2) NICHOLAS NAVA (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	2.14
3) ANDREA CESANA (Atl. Vedano)	2.08

Eptathlon

1) SIMONE CAIROLI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	5986
2) ALESSANDRO ARRIUS (OSA Saronno Libertas)	5112
3) ALESSIO COMEL (CUS Insubria Varese Como)	4528

800m

1) GABRIELE AQUARO (Team A Lombardia)	1:48.73
2) GIOVANNI FILIPPI (US Rogno)	1:49.61
3) STEFANO MIGLIORATI (CS San Rocchino)	1:49.96

Asta

1) LUIGI ROBERT COLELLA (Atl. Riccardi Milano 1946)	5.20
2) FEDERICO BIANCOLI (Atl. Riccardi Milano 1946)	5.05
3) VALENTINO ARRIGONI (Nuova Atl. Astro)	4.75

Staffetta 4x400

1) CUS PRO PATRIA MILANO (Rossi, Panassidi, Casarico, Lo Verme)	3:15.72
2) ATLETICA RICCARDI MILANO 1946 (Di Nunno, Perazzo, Zanandreis, Romani)	3:22.08

CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

ASSOLUTI DONNE

60m piani

1) COSTANZA DONATO (Bracco Atletica)	7.41
2) CHIARA MELON (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	7.42
3) LUDOVICA GALUPPI (Bracco Atletica)	7.45



200m

1) LUDOVICA GALUPPI (Bracco Atletica)	24.56
2) MARTA AMOUHIN AMANI (CUS Pro Patria Milano)	24.59
3) GIANCARLA TREVISAN (Bracco Atletica)	24.67

400m

1) ANNA POLINARI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	53.55
2) VIRGINIA TROIANI (CUS Pro Patria Milano)	53.68
3) GIANCARLA TREVISAN (Bracco Atletica)	54.00

800m

1) SERENA TROIANI (CUS Pro Patria Milano)	2:04.06
2) SAMIRA MANAI (FreeZone)	2:16.82
3) BREANNA FEDERICA SELLEY (Bracco Atletica)	2:16.83



1500m

1) LUDOVICA CAVALLI (Bracco Atletica)	4:16.41
2) MICOL MAJORI (Pro Sesto)	4:17.55
3) SOFIA GIOBELLI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	4:29.65

3000m

1) LUDOVICA CAVALLI (Bracco Atletica)	9:05.95
2) MICOL MAJORI (Pro Sesto)	9:18.05
3) SILVIA OGGIONI (Pro Sesto)	9:28.01

60m ostacoli

1) LINDA GUIZZETTI (CUS Pro Patria Milano)	8.26
2) COSTANZA DONATO (Bracco Atletica)	8.35
3) VERONICA BESANA (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	8.47
3) VERONICA CRIDA (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	8.47

Alto

1) REBECCA MIHALESCUL (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	1.84
2) TERESA MARIA ROSSI (CUS Pro Patria Milano)	1.80
3) MARTINA LEORATO (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	1.80

Asta

1) CLAUDIA RICCI (OSA Saronno Libertas)	4.21
2) MONICA ALDRIGHETTI (Bracco Atletica)	4.20
3) BIANCA FALCONE (CUS Pro Patria Milano)	4.10

Lungo

1) VERONICA CRIDA (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	6.32
2) MARTA AMOUHIN AMANI (CUS Pro Patria Milano)	6.20
3) AGNESE POLINI (CUS Pro Patria Milano)	5.84

Triplo

1) SABRINA URBANO (Bracco Atletica)	12.45
2) FRANCESCA DI CERBO (Pro Sesto)	12.34
3) GIORGIA DIZDARI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	12.31

Peso

1) DANIELLE MADAM (Bracco Atletica)	13.59
2) TATIANA CORSO (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	12.58
3) CHIARA OKEREKE (Cremona Sportiva Atl. Arvedi)	11.95

Pentathlon

1) REBECCA GENNARI (Nuova Atl. Varese)	3622
2) SOFIA MONTAGNA (Atl. Vigevano)	3557
3) AGNESE POLINI (CUS Pro Patria Milano)	3430

Marcia 3000m

1) FEDERICA CURIAZZI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	13:32.85
2) VITTORIA DI DATO (Nuova Atl. Varese)	14:21.60
3) ALEXANDRINA MIHAI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	14:49.86

Staffetta 4x200

1) ATLETICA BRESCIA 1950 METALLURGICA S. MARCO (Cavalleri, Polinari, Rodiani, Melon)	1:39.21
2) ATLETICA LECCO COLOMBO COSTRUZIONI (Galluccio, Gatti, Boleso, Besana)	1:41.93
3) BRACCO ATLETICA (Manetti, Temporin, Sana, Iezzi)	1:42.74

CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

PROMESSE UOMINI

60m piani

1) RUSKIN MOLINARI (Atl. Riccardi Milano 1946)	6.80
2) FEDERICO MANINI (Atl. Estrada)	6.82
3) MAME MOUSSA NDIAYE (Atl. Pianura Bergamasca)	6.91

200m

1) ALESSANDRO ZANANDREIS (Atl. Riccardi Milano 1946)	22.01
2) MICHELE MCTERENCE FALAPPI (Atl. Chiari 1964 Libertas)	22.35
3) DAVID ZOBBI (CS San Rocchino)	22.43

400m

1) MICHELE MCTERENCE FALAPPI (Atl. Chiari 1964 Libertas)	48.29
2) DAVIDE FRIGENI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	49.49
3) AMEDEO PERAZZO (Atl. Riccardi Milano 1946)	49.58

800m

1) LUCA GIACOMINELLI (Atl. Rigoletto)	1:52.59
2) MARCO AONDIO (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	1:53.90
3) AMEDEO PERAZZO (Atl. Riccardi Milano 1946)	1:54.34

1500m

1) RICCARDO BADO (Varese Atletica)	3:52.18
2) ALESSANDRO LOTTA (Gruppo Alpinistico Vertovese)	3:54.25
3) MATTEO BURBURAN (Forti e Liberi Monza)	3:55.41

3000m

1) ALESSANDRO LOTTA (Gruppo Alpinistico Vertovese)	8:30.70
2) RICCARDO BADO (Varese Atletica)	8:39.70
3) GIORGIO BRACCIA (FreeZone)	8:40.61

60m ostacoli

1) FRANCK BRICE KOVA (CUS Pro Patria Milano)	7.70
2) FEDERICO PIAZZALUNGA (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	8.18
3) FABIO IZZO (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	8.24

Alto

1) MORY DIOP (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	2.02
2) ALESSANDRO ARRIUS (OSA Saronno Libertas)	1.91
3) MATTEO CORVEZ (Atl. Rovellasca)	1.85

Asta

1) PIERRE AHOUA (Cento Torri Pavia)	4.65
2) ANDREA MONTI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	4.60
3) LUCA BARBINI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	4.50



Lungo

1) NICCOLÒ CONTOTTO (Team A Lombardia)	7.34
2) ALESSANDRO ARRIUS (OSA Saronno Libertas)	6.68
3) CHRISTIAN IACOVONE (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	6.67

Triplo

1) MARTINO TOSANA (Pro Sesto)	13.68
2) MARCO ROSSETTI (OSA Saronno Libertas)	13.31
3) MASSIMILIANO TONNI (Virtus Castenedolo)	13.28

Peso

1) ALESSANDRO ARRIUS (OSA Saronno Libertas)	10.22
2) MARCO ROSSETTI (OSA Saronno Libertas)	8.76

Eptathlon

1) ALESSANDRO ARRIUS (OSA Saronno Libertas)	5112
2) MARCO ROSSETTI (OSA Saronno Libertas)	4219

Staffetta 4x200

1) ATLETICA RICCARDI MILANO 1946 (Zanandreis, Di Nunno, Perazzo, Romani)	1:29.27
2) ATLETICA BERGAMO 1959 ORIOCENTER (Bertolani, Frigeni, Seminati, Valetti)	1:31.14

CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

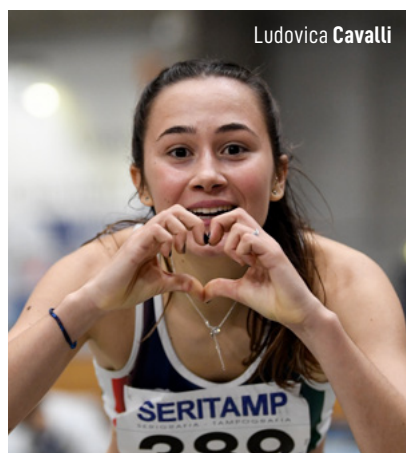
PROMESSE DONNE

60m piani

1) COSTANZA DONATO (Bracco Atletica)	7.41
2) CHIARA MELON (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	7.42
3) CHIARA GALA (Pro Sesto)	7.62

200m

1) ALESSANDRA BONORA (Atl. Rodengo Saiano Mico)	25.21
2) ALESSIA BRUNETTI (Bracco Atletica)	25.44
3) CHIARA FABIANA MUCEDDA (Bracco Atletica)	27.08



3000m

1) LUDOVICA CAVALLI (Bracco Atletica)	9:05.95
2) NICOLE ACERBONI (Bracco Atletica)	10:08.92
3) ALICE NARCISO (Pro Sesto)	10:10.72

60m ostacoli

1) COSTANZA DONATO (Bracco Atletica)	8.35
2) VERONICA CRIDA (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	8.47
3) REBECCA GENNARI (Nuova Atl. Varese)	8.67

Alto

1) MARTINA LEORATO (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	1.80
2) GLORIA POLOTTO (CUS Pavia)	1.69
3) AGNESE POLINI (CUS Pro Patria Milano)	1.65

Asta

1) MONICA ALDRIGHETTI (Bracco Atletica)	4.20
2) GIADA POZZATO (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	4.00
3) BENEDETTA COSULICH (Cremona Sportiva Atl. Arvedi)	3.35

Lungo

1) VERONICA CRIDA (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	6.32
2) AGNESE POLINI (CUS Pro Patria Milano)	5.84
3) SOFIA MONTAGNA (Atl. Vigevano)	5.69

Triplo

1) FRANCESCA DI CERBO (Pro Sesto)	12.34
2) GIORGIA DIZDARI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	12.31
3) ALICE RODIANI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	11.99



400m

1) ANNA POLINARI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	53.55
2) ALESSANDRA BONORA (Atl. Rodengo Saiano Mico)	55.97
3) ALESSIA BRUNETTI (Bracco Atletica)	56.56

800m

1) GAIA STELLA BOLOGNINI (Atl. Pianura Bergamasca)	2:19.16
2) REBECCA GENNARI (Nuova Atl. Varese)	2:24.66
3) SOFIA MONTAGNA (Atl. Vigevano)	2:25.46

1500m

1) LUDOVICA CAVALLI (Bracco Atletica)	4:16.41
2) ALICE NARCISO (Pro Sesto)	4:45.72

Peso

1) CHIARA OKEREKE (Cremona Sportiva Atl. Arvedi)	11.95
2) MEGAN SORTI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	11.80
3) GAIA N'DIAYE (CUS Pro Patria Milano)	11.38

Pentathlon

1) REBECCA GENNARI (Nuova Atl. Varese)	3622
2) SOFIA MONTAGNA (Atl. Vigevano)	3557
3) AGNESE POLINI (CUS Pro Patria Milano)	3430

Staffetta 4x200

1) ATLETICA BRESCIA 1950 METALLURGICA S. MARCO (Cavalleri, Polinari, Rodiani, Melon)	1:39.21
2) BRACCO ATLETICA (Mucedda, Brunetti, Invernizzi, Donato)	1:43.21

CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

JUNIORES UOMINI

60m piani

1) FILIPPO CAPPELLETTI (OSA Saronno Libertas)	6.86
2) EDOARDO LURASCHI (OSA Saronno Libertas)	6.98
3) MATTIA TACCHINI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	7.01
3) THOMAS ROMANO (Atl. Pianura Bergamasca)	7.01

200m

1) EDOARDO LURASCHI (OSA Saronno Libertas)	21.77
2) FILIPPO CAPPELLETTI (OSA Saronno Libertas)	22.24
3) ALESSANDRO VASOLI (Varese Atletica)	22.60

400m

1) LUCA SITO (Atl. Meneghina)	50.25
2) FRANCESCO PERNICI (FreeZone)	50.45
3) ABENEZER MANDELLI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	50.95



800m

1) FRANCESCO PERNICI (FreeZone)	1:53.69
2) FILIPPO VISIOLI (Interflumina E Più Pomi)	1:55.38
3) MATTEO RODA (Pro Sesto)	1:55.72

1500m

1) MATTEO RODA (Pro Sesto)	3:57.20
2) GIACOMO SIMONINI (Team A Lombardia)	4:01.09
3) MATTIA CAMPI (Pro Sesto)	4:01.20



60m ostacoli

1) PAOLO GOSIO (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	7.81
2) ALESSANDRO ROTA (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	7.94
3) RICCARDO LEGNANI (CUS Pro Patria Milano)	8.14

Alto

1) ANDREA CESANA (Atl. Vedano)	2.08
2) ALESSANDRO DI GREGORIO (OSA Saronno Libertas)	2.02
3) LUCA NEGRI (CUS Pavia)	1.96

Asta

1) EDOARDO CAVICCHIA (Atl. Rigoletto)	4.50
2) TOMMASO ZAMBRETI (Atl. Rigoletto)	4.10
3) PIETRO MONTANARI (Atl. Rigoletto)	3.80

Lungo

1) LORENZO CAGLIERO (Atl. Riccardi Milano 1946)	7.15
2) LEONARDO PINI (Cremona Sportiva Atl. Arvedi)	7.04
3) EMANUELE TRENTO (CUS Insubria Varese Como)	6.90

Triplo

1) DIEGO BRUSCHI (OSA Saronno Libertas)	14.35
2) MIRKO CAVENAGO (Atl. Estrada)	14.15
3) FILIPPO GAVIOLI (Atl. Rigoletto)	13.89

Francesco Pernici



Peso

1) EMMANUEL MUSUMARY (Atl. Estrada)	17.25
2) PATRICK OLCELLI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	16.10
3) NICCOLÒ BARELLA (Team A Lombardia)	13.62

Eptathlon

1) NICCOLÒ BARELLA (Team A Lombardia)	4468
---	------

Staffetta 4x200

1) ATLETICA LECCO COLOMBO COSTRUZIONI (Mandelli, Rota, Colombo, Tacchini)	1:31.04
---	---------

CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

JUNIORES DONNE

60m piani

1) VERONICA BESANA (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	7.55
2) ALESSANDRA IEZZI (Bracco Atletica)	7.73
3) ALESSIA GATTI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	7.80

200m

1) ALESSANDRA IEZZI (Bracco Atletica)	24.79
2) CHIARA MANENTI (Nuova Atl. Fanfulla Lodigiana)	25.48
3) EMMA MANETTI (Bracco)	26.09

400m

1) ALEXANDRA ALMICI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	56.27
2) MARTINA CANAZZA (Bracco Atletica)	56.71
3) CHARLOTTE SANA (Bracco Atletica)	58.00



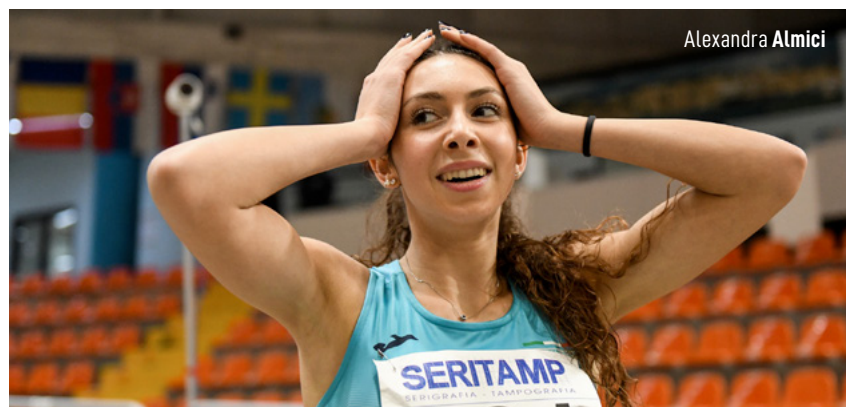
Giorgia Marcomin

60m ostacoli

1) VERONICA BESANA (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	8.47
2) GIORGIA MARCOMIN (OSA Saronno Libertas)	8.48
3) ALESSIA SERAMONDI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	8.72

Lungo

1) MATILDE BACCO (Bracco Atletica)	5.55
2) EMMA CORRADO (Bracco Atletica)	5.37
3) ILARIA MARELLI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	5.03



Alexandra Almici

Triplo

1) EMANUELA UWAIFOKUN (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	12.05
2) FEDERICA CHIODO (Bracco Atletica)	11.93
3) GAIA MORELLI (Bracco Atletica)	11.56

Peso

1) FEDERICA DOZIO (Virtus Calco)	11.89
2) ALICE MINA (Nuova Atl. Varese)	11.00
3) ELISA DELUCCHI (Atl. Riccardi Milano 1946)	10.99

800m

1) ALICE MISTRI (Gruppo Alpinistico Vertovese)	2:17.40
2) MARTINA CANAZZA (Bracco Atletica)	2:18.19
3) BEATRICE BENAGLIA (Bracco Atletica)	2:18.76

1500m

1) NICOLE COPPA (Bracco Atletica)	4:38.69
2) LAURA RENNA (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	4:42.22
3) FRANCESCA MENTASTI (Atl. Gavirate)	4:44.42

Alto

1) REBECCA MIHALESCUL (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	1.84
2) SARA BIANCHINI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	1.71
3) CLAUDIA GARLETTI (Bracco Atletica)	1.66
3) CECILIA MUSCARELLA (CUS Pavia)	1.66

Asta

1) BEATRICE BULLA (OSA Saronno Libertas)	3.50
2) VITTORIA RADAELLI (OSA Saronno Libertas)	3.50
3) LUISA BELLANDI (Atl. Rigoletto)	3.40

Marcia 3000m

1) VITTORIA DI DATO (Nuova Atl. Varese)	14:21.60
2) ALEXANDRINA MIHAI (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	14:49.86
3) ELISABETTA IPPOLITI (Atl. Lecco Colombo Costruzioni)	15:07.51

Staffetta 4x200

1) ATLETICA LECCO COLOMBO COSTRUZIONI (Galluccio, Gatti, Boleso, Besana)	1:41.93
2) BRACCO ATLETICA (Manetti, Temporin, Sana, Iezzi)	1:42.74
3) ATLETICA BRESCIA 1950 METALLURGICA S. MARCO (Franchi, Idrissou, Almici, Seramondi)	1:42.94

CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

ALLIEVI

60m piani

1) MATTIA ITALO ARNABOLDI (Atl. Riccardi Milano 1946)	6.95
2) FRANCESCO ETTORE INZOLI (CUS Pro Patria Milano)	7.20
3) ELIA MAURI (Atl. Gallaratese)	7.20

200m

1) NICOLÒ SALARIS (GS Bernatese)	22.24
2) FEDERICO SPERTINI (Atl. Riccardi Milano 1946)	24.13
3) PIETRO MILZANI (GS Atl. Rezzato)	24.35

1500m

1) ALESSANDRO MOROTTI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	4:05.59
2) OMAR CATTANEO (Gruppo Alpinistico Vertovese)	4:17.42
3) TOMMASO LOSMA (Atl. Valle Brembana)	4:18.29

60m ostacoli

1) DANIEL OKOLUKU (CBA Cinisello Balsamo)	8.15
2) DANIELE LANZINI (Centro Olimpico Piateda)	8.23
3) ALESSANDRO CARUGATI (OSA Saronno Libertas)	8.33

Lungo

1) FRANCESCO ETTORE INZOLI (CUS Pro Patria Milano)	6.69
2) GIORGIO KABORÈ (Atl. Gavirate)	6.55
3) TOMMASO FRANZÈ (Atl. PAR Canegrate)	6.53

Triplo

1) SAMUELE PIAZZINI (Bergamo Stars)	14.81
2) KELVY BRUNO OKUMBOR (Atl. Carpenedolo)	14.51
3) LUCA MOBILIA (Sporting Club Alzano)	12.87

Peso

1) CARLO TRINCHERA LOTTO (Cento Torri Pavia)	16.61
2) BLESSING OSAYINWERE (Atl. Riccardi Milano 1946)	13.85
3) YURI LICINI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	13.35

Pentathlon

1) ALESSANDRO CARUGATI (OSA Saronno Libertas)	3400
2) GIORGIO LUNGI (Team A Lombardia)	2953

Staffetta 4x200

1) ATLETICA RICCARDI MILANO 1946 (Cagliero M., Spertini, Bolondi, Arnaboldi)	1:34.72
--	---------



400m

1) DANIELE MAGRI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	52.04
2) FLAVIO CAMESASCA (Atl. Estrada)	52.74
3) PIETRO MILZANI (GS Atl. Rezzato)	53.21

800m

1) YORDI SANTIAGO GARAVAGLIA (Pro Patria ARC Busto Arsizio)	1:57.24
2) TOMMASO LOSMA (Atl. Valle Brembana)	1:58.18
3) ELMEHDI BOUCHOUATA (Interflumina È Più Pomi)	2:00.06

Alto

1) EDOARDO STRONATI (Pro Sesto)	2.15
2) ALESSANDRO CARUGATI (OSA Saronno Libertas)	1.80
3) DAVIDE BAGNOLI (Atl. Rigoletto)	1.76
3) LUCA BRAMBILLA (Pro Sesto)	1.76

Asta

1) TOMMASO FRANZÈ (Atl. PAR Canegrate)	4.30
2) LORENZO BUSANA (Pro Sesto)	4.20



CLASSIFICHE A CURA DI **CESARE RIZZI** - CREDITS: **FRANCESCA GRANA/FIDAL, ARDELEAN/FIDAL VENETO**
SOLO SOCIETÀ LOMBARDE - AGGIORNATE AL 13 MARZO 2021

ALLIEVE

60m piani

1) LUDOVICA GALUPPI (Bracco Atletica)	7.45
2) ANNA MARTA CARNERO (Atl. Vigevano)	7.81
3) MARTA AMOUHIN AMANI (CUS Pro Patria Milano)	7.83

200m

1) LUDOVICA GALUPPI (Bracco Atletica)	24.56
2) MARTA AMOUHIN AMANI (CUS Pro Patria Milano)	24.59
3) IRIS LAZZARIN (OSA Saronno Libertas)	27.58

400m

1) GIULIA MINAFRA (Bracco Atletica)	57.72
2) SAMIRA MANAI (FreeZone)	59.14
3) LUDOVICA TRABONA (Atl. Brescia 1950 Metallurgica S. Marco)	59.37

800m

1) SAMIRA MANAI (FreeZone)	2:16.82
2) BREANNA FEDERICA SELLEY (Bracco Atletica)	2:16.83
3) ARIANNA ALGERI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	2:19.45

1500m

1) ARIANNA ALGERI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	4:41.21
2) BREANNA FEDERICA SELLEY (Bracco Atletica)	4:42.01
3) MARGHERITA FABRIS (Pro Patria ARC Busto Arsizio)	4:58.94

60m ostacoli

1) CHIARA MINOTTI (Atl. Bergamo 1959 Oriocenter)	8.51
2) CELESTE POLZONETTI (Bracco Atletica)	8.64
3) AURORA COMANDÈ (Team A Lombardia)	9.14

Alto

1) MADDALENA SCANSETTI (PBM Bovisio Masciago)	1.68
2) ELISA MOTTA (Bracco Atletica)	1.60
3) ELISA ANNAMARIA MURARO (Bracco Atletica)	1.55



Marta Amani

Asta

1) GIULIA GELMOTTO (Nuova Atl. Varese)	3.35
2) PAOLA SCHIROLI (Interflumina È Più Pomi)	3.20
3) GAIA GORLA (Atl. PAR Canegrate)	2.85

Lungo

1) MARTA AMOUHIN AMANI (CUS Pro Patria Milano)	6.20
2) CHIARA SANTAMBROGIO (Team A Lombardia)	5.37
3) NICOLE FARINA (Interflumina È Più Pomi)	5.26



Arianna Algeri

Triplo

1) CHIARA SANTAMBROGIO (Team A Lombardia)	11.78
2) GAE CAPPELLETTI (US Albatese)	11.40
3) MICHELA AMBONI (Bracco Atletica)	11.40

Peso

1) MELISSA CASIRAGHI (Team A Lombardia)	12.01
2) CRISTINA FAVA (CUS Pro Patria Milano)	11.52
3) SONIA MONIERI (Atl. Lonato)	11.08

Pentathlon

1) GAIA NOUR MARSEGAGLIA (Team A Lombardia)	3059
2) STELLA BERSANI (CUS pro Patria Milano)	2957
3) CHIARA SANTAMBROGIO (Team A Lombardia)	2936

Marcia 3000m

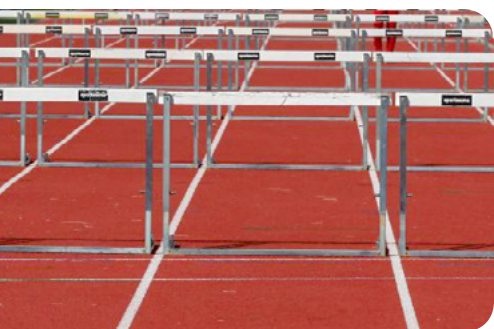
1) RACHELE GIOVANNINETTI (Bracco Atletica)	15:26.28
2) CAMILLA SUMMA (Atl. Gavirate)	18:37.34

Staffetta 4x200

1) BRACCO ATLETICA (Polzonetti, Minafra, Martucci, Galuppi)	1:43.64
2) ATLETICA BERGAMO 1959 ORIOCENTER (Colombani, Barzizza, Caporali, Gilberti)	1:48.24
3) TEAM A LOMBARDIA (Ecca, Comandè, Brambilla, Santambrogio)	1:48.93



FIDAL LOMBARDIA: UN COMITATO AL SERVIZIO DI ATLETI E SOCIETÀ



1 PSICOLOGIA SPORTIVA

Il progetto FIDAL Lombardia di psicologia sportiva è coordinato dal dottor Andrea Colombo, oggi psicologo dello sport dopo essere stato grande atleta in passato (campione europeo Under 20 sui 200 metri a San Sebastian 1993 in una delle finali più serrate della storia). Andrea sarà presente in numerosi eventi tecnici FIDAL Lombardia, per svolgere un lavoro di supporto ai tecnici attraverso momenti formativi e di relazione sia con gli allenatori sia con gli atleti. Una parte del progetto è il **corso di mental coaching online** "Allenati a eccellere". Si tratta di una serie di video (che affiancano alle immagini e alle parole dello psicologo un riassunto scritto di quanto proposto) che mostrano alcuni esercizi utili per migliorare sul piano mentale: uno strumento che ha riscontrato buon successo

nella passata stagione, come ben spiegano alcune recensioni postate nell'area a disposizione degli utenti del corso. *"Molto bello che tramite alcuni video sia stato fatto tesoro di scoperte e intuizioni che diventano insegnamenti per tutti gli atleti"*: è la testimonianza di Marta Maffioletti, capitana della Bracco e più volte azzurra nelle Nazionali giovanili.

2 PROGETTO SANITARIO

Con il supporto di alcuni qualificati professionisti e attraverso le convenzioni con alcuni centri specializzati il Comitato Regionale garantisce un'assistenza primaria (con particolare riferimento al first aid e alla fase post infortunio) agli atleti e alle atlete di livello della nostra Regione. Il servizio (sino a un massimo di tre interventi an-



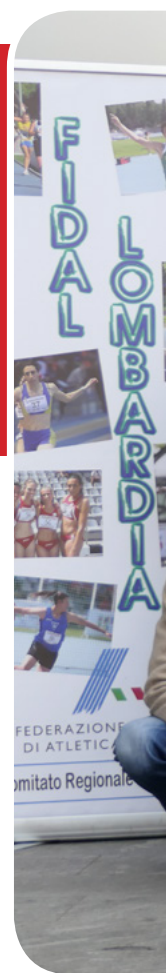
nuali per ogni atleta e con un tetto massimo di spesa) viene garantito agli atleti delle categorie Allievi/e, Juniores, Promesse e Seniores M/F di interesse nazionale.

Per maggiori informazioni il riferimento è l'indirizzo e-mail cr.lombardia@fidal.it.

3 IMPIANTI

Lo Sportello Impianti è una "finestra" mensile in cui dirigenti e allenatori possono porre domande e confrontarsi con Roberto Franz, referente di BSW Regupol per l'Italia e consulente del Comitato Regionale in tema di piste e pedane.

Alcuni componenti dello staff del Comitato Regionale.
Da sinistra in piedi:
Anna Jane **Lori**, Mara **Inglese**,
Elisabetta **Tatoli**, Grazia **Lorusso**.
Da sinistra accosciati:
Paolo **Destro**, Cesare **Rizzi**
e il presidente Gianni **Mauri**.





5



PISTINO

Grazie a un accordo con Regupol FIDAL Lombardia mette a disposizione gratuitamente di società, Comitati Provinciali e di chiunque voglia utilizzarlo un pistino per promuovere l'atletica anche al di fuori dei campi: tale struttura è composta da nove stuoie di 12 millimetri di spessore che vanno a comporre un rettilineo di tre corsie per 60 metri complessivi e a breve avremo un altro pistino da 60 metri.

6

ACCESSI GRATUITI AGLI IMPIANTI INDOOR

Il Comitato Regionale FIDAL Lombardia si fa carico degli accessi gratuiti degli atleti di maggiore livello nei settori di interesse per l'attività in sala, ovvero Velocità (100, 200 e 400), Ostacoli (110/100 ostacoli e 400 ostacoli), Salti (alto, asta, lungo e triplo) e Prove Multiple (decathlon/eptathlon).

Lo sportello è "aperto" negli uffici del Comitato Regionale FIDAL Lombardia (Via Piranesi 46, Milano) il primo lunedì del mese dalle ore 18:00 alle ore 19:00: a tale iniziativa dirigenti di società, atleti, allenatori ma anche rappresentanti

di enti proprietari di impianti e professionisti della progettazione possono prendere parte anche senza appuntamento. Nel caso si volesse incontrare il dottor Franz in giorni e orari diversi; l'adesione allo Sportello Impianti è possibile anche su appuntamento inviando una e-mail a cr.lombardia@fidal.it.



4

AVVOCATO

Una consulenza gratuita sul piano amministrativo e legale è fornita dall'avvocato Andrea Boroni, contattabile via e-mail all'indirizzo avv.boroni@my.com oppure telefonicamente al 388/4747194.