



atletica Lombardia

Il consuntivo di Grazia Vanni - Io la penso così

Il fiduciario tecnico del CRL Grazia Vanni, riassumendo l'attività, nei diversi settori, di questa intensa stagione agonistica, ha dichiarato che, rispetto ad altre Regioni, l'impegno per qualificare il lavoro è stato davvero molto elevato. I raduni sono ormai rodati, gli atleti vi partecipano volentieri e così pure i tecnici. C'è un buon gruppo di giovani progressivamente in crescita che sarà controllato e seguito con grande attenzione. Il problema, a volte, nasce quando un atleta cresce agonisticamente e il tecnico pensa sia sempre meno necessario avere contatti con i referenti tecnici del CRL, Luciano Bagoli, Claudio Botton, Graziano Camellini, Saro Naso, Pietro Pastorini, Bruno Pinzin e Sergio Previtali.

Quest'anno sono stati organizzati 14 raduni di cui 2 stanziali, divenuti di routine, uno autunnale per gli allievi e gli juniores e uno estivo per i cadetti e gli allievi. Sono stati poi allestiti diversi incontri tecnici.

In Lombardia ci sono circa 1000 tecnici tesserati ma, sul campo, ne operano circa 300. Quelli che partecipano all'attività regionale sono circa un centinaio. Sono stati anche organizzati alcuni convegni: sull'asta, sulla velocità, sulle prove multiple, sui lanci e sugli ostacoli. Diversi poi gli incontri ai quali la Lombardia ha partecipato con le diverse rappresentative, onerose per il CRL, perché coinvolgono davvero tanti atleti, e impegnative per i tecnici regionali: 4 per i cadetti, il *Ceresini* (primo impatto in direzione del Criterium), 3 per gli allievi (una invernale, il *Brixia Meeting*, Chiuro a luglio), 2 per gli juniores e solo una assoluta. Vale la pena di continuare in questo senso soprattutto per l'entusiasmo dimostrato dagli atleti, magari puntando a potenziare l'attività assoluta.

Riguardo al discorso dell'attività interregionale, Grazia Vanni ha sottolineato sia i pregi che i difetti. Dal punto di vista tecnico è importante perché ci si con-

fronta con i tecnici di altre realtà con cui raramente ci si incontra. Però spesso quest'attività si sovrappone a quella regionale. A livello nazionale si sta però cercando di porre rimedio coordinando l'attività e cercando di dare un riferimento preciso. Nella programmazione quadriennale il CRL ha cercato di dare spazio all'aggiornamento legato alle province per gli istruttori licenziati dagli ultimi corsi e segnalati dai fiduciari tecnici provinciali. A breve ci saranno gli incontri nelle tre province-polo: Brescia (dove si raduneranno anche Bergamo, Mantova, Cremona), Lecco (Sondrio, Como, Varese) e Milano (Lodi, Pavia). Mancava, infatti, un tassello che unisse gli istruttori agli allenatori. Ultimo progetto, al quale personalmente Grazia Vanni tiene in modo particolare, è quello legato alla scuola e che punta all'aggiornamento dei docenti e a organizzare alla perfezione le gare in modo che gli studenti e i docenti siano contenti.

DIMISSIONI RIENTRATE

Anche quest'ultima parte della stagione si è conclusa positivamente sia per gli atleti che per le società sportive della nostra regione. La rappresentativa regionale lombarda ha confermato il suo ruolo di leader in campo nazionale e internazionale nei vari incontri disputati, compreso l'ultimo, quello della categoria *cadetti* che si è svolto in ottobre a Cles (TN) e che ha visto il successo della nostra squadra davanti ai consueti rivali del Veneto. Da segnalare la presenza complessiva di 100 atleti ed atlete della nostra regione, in possesso dei minimi di partecipazione a conferma della leadership nazionale del nostro movimento giovanile.

Le nostre società sportive si sono particolarmente distinte nelle finali dei *Campionati di Società* su pista: dopo la vittoria del 2009, quest'anno l'Atletica Riccardi Milano è arrivata seconda nella categoria assoluta maschile, seguita dall'Atletica Cento Torri Pavia. Argento anche per l'Atl. Italgest di Milano nella categoria assoluta femminile e scudetto della stessa nel *Campionato under 23* femminile, seguita al secondo posto dall'Atl. Brescia 1950. Fra i maschi nell'under 23 terzo posto dell'Atletica Riccardi seguita da altre tre società lombarde: Atletica Bergamo, Pro Sesto e Cento Torri Pavia. Da segnalare, nel *Campionato Italiano di Società di*

Prove Multiple, le vittorie nella categoria allievi dell'Atl. Lecco Colombo Costruzioni, seguita al secondo posto dalla Pro Patria Bustese e al terzo dall'Atl. Riccardi. Nei *Campionati Regionali di Società* per la categoria cadetti vittoria dell'Atletica Cairatese seguita da Libertas Caravaggio ed Atletica Riccardi mentre, tra le cadette, vittoria dell'Atletica Estrada Caravaggio seguita dall'Atletica Lomellina e dall'Atl. Brusaporto.

A livello individuale diversi atleti lombardi si sono messi in luce ai *Campionati Italiani Allievi/e*, tra i quali sette hanno vinto il titolo italiano. Infine segnaliamo la prestazione del quarantenne bergamasco, Migidio Bourifa (Atl. Valbrembana), che ha conquistato nuovamente il titolo italiano di maratona a Venezia.

Questo periodo della stagione, povero di impegni agonistici, ci vede impegnati nella programmazione di raduni, incontri tecnici e seminari che tendono sia alla programmazione delle attività del nostro settore tecnico sia a dare l'opportunità ai nostri tecnici interessati di migliorare la loro preparazione sui vari aspetti della disciplina.

Ricordiamo con piacere il successo di partecipazione e interesse dei convegni svolti: sul *salto con l'asta*, che si è tenuto a Milano il 16 ottobre, sulla *velocità* che si è disputato a Bergamo il 24 otto-

bre, quello sui *lanci* del 14 novembre a Veduggio al Lambro (MI) e quello sugli ostacoli del 20 novembre a Saronno (VA). Non ci dimentichiamo neppure i raduni autunnali di Nembro/Bergamo e di Chiuro, con la partecipazione di oltre 100 giovani atleti con i loro allenatori oltre ai successivi incontri tecnici. Altri incontri tecnici di aggiornamento per i giovani tecnici sono stati effettuati nel corso del mese di novembre a Lecco, Brescia e Milano.

Si conferma inoltre il forte orientamento del nostro Comitato Regionale a organizzare e promuovere incontri e raduni regionali con allenatori ed atleti per aiutare le società sportive a far crescere il nostro patrimonio atletico.

Altra iniziativa interessante organizzata dal CRL è stato il 3° *Corso regionale per speaker* che ha visto la partecipazione di un buon numero di persone interessate provenienti anche da altri sport.

Questo periodo di fine anno rappresenta, come sempre, un momento di bilanci e di programmazione per tutte le nostre associazioni e così pure per il Comitato Regionale e per i nostri Comitati Provinciali. Tra le difficoltà che il Comitato Regionale Lombardo ha dovuto affrontare, da segnalare quella legata agli indirizzi del Coni sulla riduzione degli organici nella gestione degli Organismi decentrati delle Federazioni, la manifesta carenza di capacità decisionale della nostra dirigenza nazionale della Federazione di Atletica sui vari

aspetti delle attività del nostro sport, la limitata disponibilità del nostro movimento associativo nell'organizzazione di manifestazioni istituzionali. Difficoltà che, unite allo scarso sostegno degli Enti Locali, hanno indotto il nostro presidente **Enzo Campi** a pensare di rassegnare le dimissioni a metà del mandato. Il sostegno al presidente e l'impegno manifestato dai tre consiglieri nazionali lombardi, da tutti i consiglieri regionali e da tutti i presidenti provinciali nella condivisione di obiettivi e nell'impegno comune a perseguire il loro raggiungimento, hanno convinto il presidente a recedere dalle sue intenzioni e a proseguire nel suo incarico fino alla scadenza del mandato.

Pur nelle difficoltà che si incontrano quotidianamente, desideriamo comunque ringraziare nuovamente tutti coloro che hanno collaborato attivamente con i nostri Comitati Regionale e Provinciali, in particolare con le società organizzatrici delle manifestazioni sportive e con i giudici di gara che hanno sempre profuso molta disponibilità di impegno per garantire un regolare ed efficiente svolgimento dei nostri eventi, pur talvolta con qualche smagliatura e qualche imprevisto. Il 22 gennaio prossimo ci riuniremo con tutte le nostre società ed atleti per la *Festa Regionale dell'Atletica* per premiare tutti coloro che si sono distinti nel corrente anno agonistico. Buona atletica a tutti e auguri per un 2011 pieno di soddisfazioni e successi

CRL

Campionati Italiani Allievi e Allieve

I magnifici sette

Sette i lombardi che si sono laureati campioni d'Italia ai *Tricolori allievi e allieve* al Guidobaldi di Rieti ai primi di ottobre. Grande prova agonistica per il ragazzo dell'Hyppodrom 99 Pontoglio, di origini marocchine, Yassine Rachik, sui 3000 metri. In attesa di cittadinanza, Rachik, proveniente da Castelli Calepino, ha dominato fino al secondo chilometro (5'48"92) andando a vincere in 8:37.40. Nel giavellotto poi, la cremonese Roberta Molardi (Cremona Sportiva Arvedi) ha ottenuto la terza prestazione allieve di sempre con 48.08 al primo turno. La ragazza, seguita da Pietro Frittoli, dominatrice della stagione, è dietro solo a Silvia Carli e a Maddalena Purgato, uniche allieve a superare i 50

metri. Sempre nei lanci, oro per Mirko Bonacina della Cento Torri Pavia nel disco, in testa sin dal primo lancio con 52.61 e poi 53.59 e maglia tricolore pure per Stefano Contini nel giavellotto con 61.13, misura vicino al suo personale. Ennesimo successo nel martello per Maria Chiara Rizzi (Cremona Sportiva Arvedi), che ha migliorato per ben tre volte il primato personale che risaliva alla passata stagione lanciando a 53.72 e raggiungendo il quarto posto nella lista all time. Successo del velocista della Riccardi Milano, Giacomo Tortu, vittorioso nei 200m allievi con 21.62, e dell'ostacolista Lorenzo Perini, che si è migliorato ancora nei 110hs, scendendo da 14"27 a 14"12.

Alla Lombardia la Kinder+sport di Cles

Un'altra grande vittoria della Lombardia sul Veneto ai Tricolori cadetti di Cles, validi per la "Kinder+Sport Cup". I ragazzi lombardi si sono impegnati con grande determinazione nella lotta con i veneti giungendo secondi, alle loro spalle, tra le femmine con 274 punti ma vincendo, tra i maschi, con un punteggio alto (284 punti) che ha poi consentito la vittoria complessiva finale con 558 punti, 8 in più rispetto alla regione campione uscente, il Veneto, che ha visto le sue ragazze stabilire la miglior prestazione italiana nella 4x100 con 48"03. Miglior prestazione italiana anche per un atleta lombardo, Luca Cacopardo, seguito da Paolo Brambilla per l'Atletica Estrada, che nei 300hs ha corso in 38"43 (precedente: 38"76 del romano Andreas Nadolski, nel '97 e, nella lista manuale, 37"99 del laziale Daniele Focaccetti, nel '95). Un gruppo splendido, molti atleti si sono migliorati proprio grazie al tifo dei compagni di squadra. Un gruppo entusiasta e affiatato che ha seguito con passione tutte le gare portando ogni atleta a vivere sia le vittorie che le sconfitte con grande armonia. Quando Luca Cacopardo ha centrato la miglior prestazione italiana sui 300hs tutti i compagni sono scesi dalla tribune in campo per abbracciarlo e complimentarsi con lui.

LOMBARDI SUL PODIO

Cadetti

Alto: 2. Michele Maraviglia 1.87; 3. Nicolò Migliavacca 1.78; *Peso*: 2. Thomas Ristallo 15.94; *Marcia 4km*: 1. Daniele Todisco 18'29"71; 3. Manuel Giordano 18'53"57; *300m*: 1. Andrea Felotti 35"59, 2. Pietro Pivotto 36"72; *2000m*: 3. Nadir Cavagna 5'51"54; *100hs*: (0.0) 2. Luca De Maestri 13"58; *300hs*: 1. Luca Cacopardo 38"43 (MPN cadetti, prec. 38"76 Andreas Nadolski '97); *Asta*: 1. Stefano Vianello 4.00; *1000m*: 2. Luca Ferro 2'38"69; *Pentathlon*: 2. Simone Fassina 3634; *4x100m*: 2. Lombardia 44"13.

Cadette

Asta: 2. Katia Belussi 3.00; *300m*: 2. Sabrina Maggioni 41"58; *80hs*: (-0.9) 3. Federica Palumbo 12"26; *Peso*: 1. Iliana Mezzalira 12.06; *Martello*: 2. Simona Previtali 42.65, 3. Arianna Nava 42.19; *1000m*: 2. Debora Varrone 3'03"02; *Marcia 3000m*: 3. Alice Peverata 15'14"06; *4x100m*: 2. Lombardia 49"10.

CLASSIFICA KINDER+SPORT CUP 2010

1. Lombardia 558, 2. Veneto 550.5, 3. Lazio 498.

I CAMPIONATI ITALIANI

UOMINI - 3000m: 1. Yassine Rachik (Hyppodrom '99/MAR) 8'37"40; **200**: 1. Giacomo Tortu (Riccardi) 21.62 (+ 0.8); **110hs**: 1. Lorenzo Perini (Osa Saronno) 14.12 (+1.5); **Giavellotto**: 1. Stefano Contini (Atl. Cairatese) 61.13; **Disco**: 1. Mirko Bonacina (Cento Torri) 53.59.
DONNE - Martello: 1. Maria Chiara Rizzi (Cremona Arvedi) 53.72; **Giavellotto**: 1. Roberta Molardi (Cremona Arvedi) 48.08.

I LOMBARDI SUL PODIO

UOMINI - Asta: 2. Giorgio Vecchierelli (Atl. Bergamo 1959 Creberg) 4.30; **Tripla**: 2. Dominique Rovetta Gasigwa (Virtus Castenedolo) 14.65 (+1.8); **Lungo**: 2. Giuseppe D'Agostino (Virtus Castenedolo) 7.14 (+0.9); **110hs**: 3. Lorenzo Vergani (Riccardi) 14.26; **800**: 3. Luca Romelli (Olimpia Valseriana) 1:55.27; **4x400**: 2. Atl. Bergamo 1959 Creberg (Daniele Ceroni, Diego Daminelli, Michael Verzeri, Mohamed Traore) 3'25"35, 3. Riccardi Milano (Matteo Ubago, Lorenzo Vergani, Gian Lorenzo Chiesa, Giacomo Tortu) 3'26"07; **4x100m**: 3. Atl. Bergamo 1959 Creberg (Alberto Sabbadini, Diego Marinelli, Giulio Birolini, Erik Villa) 43"15.
DONNE - Disco: 2. Silvia Zanini (N.Atl. Varese) 36.66; **100hs**: 3. Carol Boccardo (US Sangiorgese) 14"30 (+0.1); **4x100m**: 3. Italgest (Melania Bertoni, Giulia Novelli, Nicole Morpurgo, Sabrina Baroni) 49"57; **4x400**: 3. N.Atl. Varese (Alessandra Fusaro, Gaia Pigoletti, Giorgia Torta, Tecla Lucchina) 4'06"79.

BRAVA ITALGEST

Scudetto Under23, il 10 ottobre a Modena, all' *Italgest Athletic Club Milano* con 175 punti tra le donne. Nella Finale A "Oro" del campionato di società di categoria le ragazze milanesi, capitanate da Franco Angelotti, hanno distanziato le seconde classificate, ancora lombarde dell'Atletica Brescia 1950 Ispa Group, di 14 lunghezze (161). Terza, tra i maschi, dove lo scudetto è andato alle Fiamme Gialle Simoni con 153 punti, la *Riccardi Milano* di Renato Tammaro (145), quarta l'Atl. Bergamo 59 Creberg (127.5), quinta la Pro Sesto Atletica (127) e sesta l'Atletica Cento Torri Pavia (126.5). Tra le donne, seste le ragazze dell'Atl. Bergamo 59 Creberg (134), decima la Pro Sesto Atletica (78.5) e undicesima la N.Atl. Fanfulla (69.5).

Nella finale "Argento" di Imola vittorie per l'Atletica Lecco Colombo Costruzioni tra gli uomini dove quarti si sono piazzati i ragazzi del Cus dei Laghi Varese. Bronzo per le donne dell'Atl. Lecco Colombo Costruzioni davanti all'Ilpra Vigeveno, quarta. Nona la Nuova Atl. Varese.



PROGETTO SCUOLE ALLA "CINQUE MULINI"

San Vittore Olona (MI) - Sabato 5 e Domenica 6 febbraio 2011 si terrà la 79ª edizione della *Cinque Mulini* che, quest'anno, ospiterà, su assegnazione dell'EAA, la prossima edizione della *Coppa Europa a squadre di Cross Country*.

Ma l'Unione Sportiva San Vittore Olona 1906, guidata dall'instancabile Franco Malerba, non si fermerà all'organizzazione dell'evento agonistico. Creerà, infatti, degli appuntamenti collaterali dedicati alle scuole, parallelamente alla Finale Regionale dei Giochi Sportivi Studenteschi che, per il terzo anno, si svolgerà sul percorso della *Cinque Mulini* nella mattinata di sabato 5 febbraio 2011. Verrà avviato un progetto dedicato alle Scuole Medie e Superiori, nel mese precedente la manifestazione, tramite degli incontri formativi che si svolgeranno nelle scuole di appartenenza dei vincitori delle Fasi Provinciali dei Giochi Sportivi Studenteschi, nelle 12 Province Lombarde con il preciso scopo di promuovere la pratica dell'atletica tra i giovani. Si coglierà così l'occasione per augurare agli studenti una buona gara in occasione della *Cinque Mulini*. Tale progetto vedrà l'esclusiva partecipazione delle realtà sportive principi nel panorama italiano, nonché rappresentanti azzurri nelle fila della Coppa Europa a Squadre della *Cinque Mulini*: i Gruppi Sportivi delle Fiamme Gialle e dell'Esercito.

Negli incontri saranno presenti testimonials di spicco che si faranno portatori dei sani valori dello sport in un simpatico confronto con i ragazzi, il Coordinatore Educazione Fisica del Provveditorato agli Studi della provincia d'interesse, un tecnico Fidal esperto di mezzofondo che dialogherà con gli studenti sull'importanza di una adeguata preparazione, un medico sportivo per sottolineare ai ragazzi l'importanza di corrette abitudini alimentari per la conduzione di una vita sana ed eventuale presenza di un referente del Gruppo Sportivo Fiamme Gialle e/o dell'Esercito per affrontare con i ragazzi il tema della promozione e del supporto ai giovani talenti in Italia.

Le Fiamme Gialle istituiscono inoltre uno specifico Premio per i vincitori delle Finali Regionali studentesche alla *Cinque Mulini*: un campus di 4 giorni per 22 persone (comprensivo di vitto e alloggio per ragazzi e accompagnatori) presso il proprio Centro Sportivo di Roma da svolgersi nella primavera 2011.

CONVEGNI A GOGÒ

Successo di una serie di incontri nazionali organizzati in Lombardia nel periodo autunnale

■ A Milano, il 16 e 17 ottobre, Gèrald Baudouin, 37 anni responsabile dei salti della nazionale francese e in particolare del salto con l'asta, ha cercato di spiegare cosa sia questa specialità in Francia. Molti gli ospiti del Palacuss Idroscalo di Segrate (MI), al convegno "*Salto con l'Asta - La scuola francese*" con l'organizzazione del CRL, dell'Assital e del Centro Studi e Ricerche FIDAL. Nella prima giornata è stato affrontato il tema "*La scuola francese di salto con l'asta: tecnica e didattica*" mentre, nella seconda, si è trattato de "*La programmazione nel salto con l'asta*". Moderatori del convegno i tecnici Fabio Pilori e Claudio Botton. Dopo il saluto da parte del consigliere nazionale Fidal Alessandro Castelli, che è anche il presidente del Cus Milano, da parte di Adolfo Rotta, presidente Assital e di Mauro Gerola vice Presidente CRL, Baudouin ha esordito spiegando l'organizzazione francese di questa specialità: sono stati nominati 10 allenatori professionisti che vi si dedicano a tempo pieno presso tre Centri Federali dove vengono convocati i migliori atleti, dalle categorie Juniores alle categorie Assolute, maschi e femmine. In seguito, l'allenatore francese è passato alla spiegazione della tecnica "*francese*". Non a caso si parla di Scuola dell'Asta in Francia perché in questa nazione viene portato avanti un discorso comune che poi si sviluppa e si diversifica a seconda delle caratteristiche individuali di un atleta. Molto interessanti i filmati proposti che sono poi stati analizzati e dibattuti. Un pubblico molto competente (più di 60 presenze provenienti dalla Lombardia, Piemonte, Toscana, Veneto, Emilia Romagna, Valle d'Aosta, Svizzera), che comprendeva parecchi tecnici giovani, ha seguito le due giornate con estrema attenzione, soprattutto quando si è parlato di programmazione, di cicli e di periodizzazione. Il tecnico francese ha aperto i file del suo diario di allenamenti, parlando di forza, velocità e tecnica. È stato interessante scoprire che in Francia si lavora di norma in un impianto coperto con una pista regolare (di 400 metri!). Si è parlato di mezzi di allenamento e la parola imperante di Baudouin è stata "*vitesse*", velocità di esecuzione.

■ A Bergamo, presso il palazzo CONI di via Monte Gleno 2L, 120 tecnici hanno partecipato al Convegno nazionale sulla velocità "*Lo sprint: tra estetica, scienza, tecnica*" organizzato dal Comitato Regionale FIDAL della Lombardia, Settore Velocità, in collaborazione con l'Assital, la FIDAL nazionale e il Settore Velocità Nazionale. Oltre ai lombardi, molti i tecnici provenienti da altre regioni (Liguria, Piemonte, Valle d'Aosta, Veneto, Trentino, Emilia Romagna, Toscana). "*È stato molto interessante sviscerare l'argomento 'velocità' sotto tutti i punti di vista*" - ha commentato il fiduciario tecnico lombardo Grazia Vanni - Sotto il profilo psicologico interessante la relazione dello psicologo ed ex velocista azzurro, Andrea Colombo; dal punto di vista biomeccanico analisi del gesto con Filippo di Mulo e Luciano Bagoli mentre, dal punto di vista fisiologico, intervento del dottor Luca Parravicini. Nel pomeriggio poi si è parlato solo di tecnica e di metodologia di allenamento, prima con il responsabile della velocità Filippo Di Mulo che ha relazionato sulla sua metodologia sviluppata con l'esperienza diretta su diverse decine di atleti e sulla sua esperienza come responsabile tecnico Nazionale che ha contribuito alla conquista della medaglia della staffetta agli Europei di Barcellona. In seguito interventi di Alberto Barbera, allenatore di Marco Vistalli, e di Saro Naso, allenatore di Marta Milani, che hanno riportato il lavoro svolto nel 2010. Il tempo è volato e ci sono stati molti spunti interessanti. "*Credo*" - ha continuato Grazia Vanni - *che tutti i partecipanti siano usciti con un bagaglio culturale arricchito. L'aspetto positivo è che erano presenti moltissimi tecnici giovani cioè il nostro futuro*".

■ Il 14 novembre poi si è svolto un convegno dedicato ai lanci con l'intervento di Nicola Silvaggi, responsabile nazionale lanci. Il Comitato Regionale Fidal della Lombardia - Settore Lanci, in collaborazione con la Fidal Nazionale e l'Assital, e con il patrocinio del Comune di Veduggio al Lambro, ha organizzato l'incontro: "*La programmazione dell'allenamento nei lanci: esperienze a confronto*" a Veduggio al Lambro. Coordinatore del convegno Sergio Previtali, responsabile regionale del settore Lanci Lombardia.

• A Saronno, presso l'Istituto Padre Monti, sabato 20 novembre si è svolto il Convegno Tecnico di approfondimento: "*Dai 300hs ai 400hs*" guidato da Bruno Pinzin.

• Infine, giovedì 27 novembre, al CP Milano, all'Arena Civica, serata dedicata alle "*Prove Multiple dei giovani*" con Andrea Calandrina e Graziano Camellini.



Le vostre banche. Nate e cresciute in mezzo a voi.

Siamo un Gruppo fedele ai propri valori originari: localismo, sussidiarietà e cooperazione. Siamo nati e cresciuti con successo, in mezzo alla gente, nel cuore di ogni territorio, rispettandone valori e principi, cultura e tradizione. Lo testimoniano gli oltre 850.000 clienti al centro delle nostre attenzioni e gli oltre 500 sportelli in Lombardia, Piemonte, Veneto, Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Toscana, Marche, Umbria, Lazio e Sicilia.

CREDITO VALTELLINESE, CREDITO ARTIGIANO, CREDITO SICILIANO,
BANCA DELL'ARTIGIANATO E DELL'INDUSTRIA, CREDITO PIEMONTESE,
CASSA DI RISPARMIO DI FANO, BANCA CATTOLICA.

WWW.CREVAL.IT

GRUPPO BANCARIO
**Credito
Valtellinese**
VALORI IN CORSO

Cinque domande a... PAOLO BRAMBILLA di Giuliana Cassani



Paolo Brambilla (a destra), Operatore e docente formazione in campo sociale, Tecnico Specialista Nazionale dell'Atletica Estrada e Italgest nel settore velocità e ostacoli. Collaboratore del Gruppo di Lavoro sullo Sprint del Settore Velocità della Fidal Lombardia. Oltre a Cacopardo, allena diversi giovani di interesse nazionale tra cui Marta Maffioletti, Laura Gamba, Maria Moro.

Ti aspettavi da Luca Cacopardo una prestazione di questo livello?

Mi aspettavo sicuramente un miglioramento rispetto alla stagione precedente e pensavo che potesse raggiungere un tempo intorno ai 39 secondi, ma non un crono di questo spessore.

Quali sono le sue doti naturali?

Ha buone capacità organiche ed è abbastanza coordinato. Aveva iniziato con la Virtus Crema provando varie specialità e, in particolare, i 100hs ma non è di statura molto alta e, avendo una buona resistenza, lo vedo meglio sulle barriere basse. Anche tecnicamente è ben predisposto. Ha già un buon passaggio di prima gamba mentre dovremo lavorare in particolare sulla seconda. I piedi non sono male a livello di reattività ed è discretamente veloce. La sua fase lanciata è la sua fase migliore.

Doti psicologiche?

È un agonista. È molto serio. Sa che, per ottenere buoni risultati in futuro, è necessaria molta umiltà. Dopo questo suo brillante risultato che, ovviamente, l'ha reso molto felice, si è rimesso in carreggiata puntando ad allenarsi con costanza. Proprio la crescita tecnica e condizionale, progressiva e costante negli anni, è il nostro principale obiettivo. Inoltre Luca ha la fortuna di essere seguito anche da una famiglia appassionata.

Dove vi allenate?

Luca abita a Crema. Ci alleniamo tre volte la settimana sui campi di Caravaggio e di Treviglio. Proprio in quest'ultima località abbiamo, oltre alla pista, anche un pallone di 30 metri e una piccola palestra.

I vostri obiettivi nella prossima stagione?

Nelle indoor gareggeremo sui 60hs. Abbiamo già provato, per programmare eventuali interventi tecnici, gli ostacoli per la categoria allievi in allenamento e non ci sono stati problemi. Punteremo soprattutto a confermarci e poi, chissà, sarebbe bello fare un pensierino agli Eyof o ai Mondiali allievi di Lille.

Dieci domande a... LUCA CAPOPARDO (09-01-1995) di Giuliana Cassani



Luca Cacopardo, nato il 9 gennaio 1995, cremasco cresciuto nell'Atletica Virtus Crema e passato poi nell'Atletica Estrada a Treviglio, ha vinto il titolo italiano e ha ottenuto la miglior prestazione nazionale di categoria nei 300hs nella seconda giornata dei Tricolori cadetti di Cles, validi per la "Kinder+Sport Cup", con 38"43 (precedente: 38"76 del romano Andreas Nadolski, nel '97 e, nella lista manuale, 37"9 del laziale Daniele Focaccetti, nel '95). L'atleta è tecnicamente seguito da Paolo Brambilla. L'anno passato vantava un record di 43.67 (Busto Arsizio 27/09/2009).

In alto, Luca Cacopardo è con il suo coach, Paolo Brambilla.

1) Come hai incontrato l'atletica?

Nove anni fa. Ero ancora in prima elementare e, in estate, al mare un amico che gareggia nel lungo e nel triplo nella categoria master, mi ha fatto conoscere l'atletica e mi sono appassionato. Ho provato tante specialità e, oltre agli ostacoli, mi piace tanto anche il salto in lungo.

2) Hobbies?

Mi piace molto giocare alla Play Station e, in genere, con il computer.

3) Scuola?

Frequento il Liceo Scientifico a Crema.

4) Materia preferita?

Matematica.

5) ?

Ho molti amici ma non esco con i compagni di atletica perché mi alleno a Treviglio, a 25 km da Crema dove vivo. Mi trovo molto bene con i miei compagni di scuola.

6) Goloso?

Sì. Adoro la carne e, in particolare, la costata. Di primo mi piace la pasta al pesto.

7) Viaggi?

Mi piace molto viaggiare. Con la mia famiglia andiamo spesso al mare dove nuoto, gioco a pallavolo e vado in canoa. A me piace però molto anche la montagna, soprattutto in estate, in quanto mi diverto a fare trekking.

8) Un lato positivo del tuo carattere?

Sono determinato, non solo nell'atletica, ma anche nello studio.

9) Uno negativo?

A volte sono impulsivo.

10) Tre aggettivi per descrivere il tuo allenatore Paolo Brambilla.

È un po' severo, ma bravo. A volte scherza ma sembra che voglia farlo di nascosto!