

21 aprile 2007

Trasferta a: Rezzato (BS)

Meeting su pista

I nostri protagonisti di oggi: **Claudio, Ricky e Paolino**, i velocisti puri, **Roby**, la velomezzofondista (o mezzovelocista se preferite...), **Fra, Claude, Franzy e Max**, i mezzofondisti (quelli veri). Dimenticavo **Peppino**, che ovviamente è venuto a fare il tifo per tutti noi!



### Panoramica

Per iniziare mi piacerebbe dire due parole sul tempo e sulla cornice che hanno caratterizzato le nostre gare di oggi: il tempo era fantastico, un sole deciso, mai assente, tiepido verso il tramonto, affiancato da un venticello leggero che ogni tanto sollevava delicatamente l'indicatore a forma di calza nei pressi della pedana del salto in lungo. Temperatura mite, questa volta davvero primaverile, per coronare un insieme di condizioni veramente ideali per delle gare di atletica. E poi le montagne... ma rischierei di essere troppo noioso e dispersivo, per cui vado subito al sodo.

### Some problems...

Le prime gare, come al solito, sono state quelle dei velocisti. Una sola novità: l'ordine di partenza delle serie è stato capovolto, e quindi i primi a partire avevano i tempi di iscrizione più alti, contrariamente a quanto avviene di solito, sebbene vada detto che i singoli atleti sono stati anche mal disposti all'interno delle singole serie (più forti con meno forti), con conseguenti elevate differenze tra i tempi di arrivo: una "prestazione" organizzativa che poteva essere un po' meglio pianificata, secondo me.

### A tutta birra!

Piccoli peccati organizzativi a parte, le gare sono iniziate nel primo pomeriggio con i 200 metri piani, che vedevano in gara per la nostra società i tre velocisti Ricky, Paolino e Claudio (esiste anche un altro Claude, che, come già riportato sopra, è un mezzofondista).

Il primo dei tre è stato proprio Claudio, che inspiegabilmente era in seconda serie (il che significa che avrebbe un tempo molto alto, ma non era così): falsa partenza tra i suoi compagni di serie, poi la seconda valida, un avvio potente e deciso, molto fluido ed efficace anche per uno come me che non ne sa quasi nulla; la curva, il rettilineo, gli ultimi 50 metri in cui forse c'è stata la maggior fatica e l'arrivo, poco soddisfatto alla fine.

Poi il turno di Ricky, il più attempato (21 anni) dei tre, in fase di netta e brillante ripresa dopo un anno (lo scorso) per lui poco soddisfacente: un buon tempo, molto vicino al personale, che dice a parole chiare che le gambe stanno bene, ma che soprattutto la grinta c'è ed ha voglia di rimettere subito in viaggio Ricky verso i suoi obiettivi. Forza Ricky, siamo tutti con te!

Infine Paolo: partenza brillante, come al solito... forse penalizzato un po' dal fatto di trovarsi in sesta corsia (all'esterno, senza riferimenti), ha comunque tenuto bene anche oltre i 150 metri. Non male per uno sprinter più a suo agio sui 100 e sui 60.

## Il minimo è arrivato, finalmente

E ho deciso di tenere un paragrafo solo per la Roby perchè credo che, almeno per quest'anno, non si dimenticherà tanto facilmente di questa trasferta: a Febbraio minimo per gli italiani indoor, poi gli italiani di Genova, e in entrambe le occasioni sotto il minuto per coprire 400 metri (59 secondi e rotti). Buono, davvero, specialmente per una ragazza. Ma se fosse finita qui che cosa ci sarebbe di speciale? In realtà Roby è riuscita, con l'allenamento, è chiaro, a limare un secondo abbondante ai suoi tempi precedenti: prima a Saronno nella sua frazione della 4 x 400 (58" 6 manuale) e poi, appunto, oggi a Rezzato, con un tempo (58" 63) che le apre le porte ai campionati italiani promesse di Bressanone (BZ) della prossima estate... brava, bravissima Roby! E buon viaggio per la Russia, non farti gelare le gambe perchè se no siamo sistemati!



## 3000 metri: una serie, quattro serie

Sì, il titolo parla da solo (o quasi): una serie di donne, quattro di uomini (queste ultime di una decina di concorrenti al via ciascuna). Come vuole il galateo, le prime a partire sono state le donne, e tra loro la nostra Franzy: una falsa partenza per cominciare (sì, le fanno anche sui 3000), poi si fa sul serio. Forse le compagne di corsa erano un po' troppo esuberanti o probabilmente oggi la testa era tutta nel sospirato posto di lavoro che è arrivato per telefono durante il viaggio di andata, fatto sta che è bastato un momento di distrazione, un piccolo cambio di ritmo a metà gara, e si è creato un buco tra la Franzy e quelle davanti. I buchi sono facili da fare ma difficili da ricucire, così è stato anche per la Fra che ha chiuso la gara comunque due secondi meno del suo primato di sempre (10' 56" contro 10' 58"). Brava davvero, solo quella piccola faccenda che deve essere migliorata la prossima volta. Comunque un'ottima prova in vista di un 5000 metri da record. Hehe, complimenti per il lavoro! Brava!

## Tre maschi, tre batterie

Nella seconda batteria maschile era in gara il nostro Fra: gara eccellente, forza e coraggio che per fortuna almeno a lui non sono mancati, fatica, è chiaro, e in premio, ancora più logico, è arrivato un tempo eccellente (9' 50" spero di non aver sbagliato). Un muro infranto è una cosa meravigliosa nel cammino agonistico di un atleta, e quello dei 10' di Francesco è stato abbattuto di parecchio, indice del fatto che il lavoro svolto sin qui ha funzionato ottimamente. Terza batteria, tocca a Claude: gambe in spalla, palle in mano e via! Buono il passaggio ai 1000, buono anche quello ai 2000 (entrambi alla media di 3'03 al km), poi lo stop, fulmineo, imprevisto, tipico di Claude: le gambe si fanno all'improvviso più pesanti, girano meno. "Mancava la testa, mi assalivano 1000 sensazioni diverse", questo il commento, e mentre lo diceva mi sembrava di vedere le sue sensazioni prendere corpo e punzecchiarlo mentre correva in pista: "Vattene! Sciò! Pussa via!". La reazione generale a questo commento è stata una fragorosa risata generale. Comunque un buon allenamento per un ragazzo che quest'anno punta agli 800 e non ai 3000, e andato nemmeno molto male (fino ai 2000...). Reazioni diverse per uno come me che invece punta più sul lungo (dai 1500 in su): buono il passaggio iniziale (2'57), buona la gara in sé (anche se Peppino ha ragione: mi sono concentrato più sul tempo che sulla corsa), buone le sensazioni, fiacche a parte, che hanno permesso anche a me di scendere sotto un muro (i 9'00) con 8'58 e spiccioli. Talmente preso dalle fiacche, ho perso di vista la mia condizione agli ultimi metri: chissà, magari un allungo per recuperare qualche posizione ci sarebbe anche stato.

**Un ringraziamento particolare** a Peppino che da solo si è sparato tre volte i 200, un 400 e ben quattro 3000... notevole, per un quarantenne (quest'anno)!

**Un ringraziamento** anche all'atletica Rezzato per aver organizzato queste gare: un commento positivo all'organizzazione sta nel fatto di essere riusciti a fornire i risultati in un tempo rapidissimo!

*Arrivederci e... alla prossima!*

*Max*