

## Buone nuove dal mezzofondo dell'OSA Saronno

Trafila di personali per i nostri pistards a Bovisio

I nostri protagonisti di oggi:

**Claude, Franzy e Cioppi**, gli ottocentisti; **Max**, il siepista; **Peppy**, l'allenatore

### Uno sguardo in avanti

Dopo aver cambiato l'interfaccia di questi interventi ed aver iniziato quello che stai leggendo con un titolo così "profetico" mi sembra di essere Franco Arese nei suoi editoriali sulla rivista federale. Scherzi a parte, il titolo è giustificato dal fatto che la stagione estiva del mezzofondo dell'OSA, iniziata a Rezzato settimana scorsa, ha ricevuto oggi a Bovisio



Masciago un ottimo battesimo che fa ben sperare per le prossime gare, in primo luogo per gli imminenti C.d.S., merito di quattro atleti e del loro allenatore (scusami Peppy ma non posso lasciarti fuori anche se la tua modestia lo vorrebbe...). Ma vediamo più da vicino il contesto e le singole prestazioni.

### Il campo gara e il tempo

Beh, che dire? Da un po' di tempo con il meteo non abbiamo problemi: oggi a Bovisio era una calda giornata primaverile con un sole forte e deciso, simile per molti versi a quella di settimana scorsa ma forse un pelo più calda. Il campo, custodito con cura fino alla fine degli 800 femminili da un ragazzo che faceva passare solo gli atleti e non gli allenatori (?), ha una pista vecchio tipo ma tenuta davvero bene ed è immerso nel verde di una pianura decorata da tralicci dell'alta tensione in tutte le direzioni.

### Francesca in gara

Terminate le gare sui 300 ostacoli e piani, toccava alla nostra Franzy correre i "suoi" 800 metri: gara condotta bene fino ai 600, con un passaggio giusto che Peppy è riuscito a prendere nonostante non fosse potuto entrare direttamente di fianco alla pista. Un tempo finale, 2'21", che costituisce il personale stagionale di questa nostra atleta (il vero personale è di 2'17", datato 2005) che sta preparando con grande cura i 1500m: esordio stagionale fissato il primo maggio al Giuriati (Milano). Commenti dopo la gara di oggi: "Meglio degli anni scorsi nello stesso periodo!", e quindi una piccola soddisfazione dopo la paura del calo per aver iniziato in ritardo la preparazione lo scorso inverno.

### Claude fermato da 25 centesimi

Eh già, il titolo è un po' strano per uno che sul suo messaggio di stato di Msn scrive "Nothing can stop me now". Nonostante ciò, è andata proprio così: Claude, trovato il personale di sempre sulla distanza, non è riuscito a scendere sotto i 2', importante barriera per un ottocentista. Risultato: 2'00"25 in una gara molto

avvincente condotta in rimonta con tanto coraggio. La cosa certa è che nelle gambe di questo ragazzo ci sono 2-3 secondi in meno abbondanti, basta trovare la gara giusta!

### Cioppi e il salto di qualità

E' possibile passare in un anno da 2'17" a 2'11"?. Solamente se l'allenamento invernale ha funzionato o se le capacità c'erano già prima ma poco sfruttate: in Cioppi abbiamo avuto un esempio della fusione tra questi due motivi apparentemente poco conciliabili. Buono il primo passaggio in 1'03", buona la tenuta finale. Per Cioppi, oltre al nuovo personale, tanta gioia ma anche un pizzico di amarezza: secondo me anche lui sa che, come Claude, al suo tempo di oggi si possono scalare tranquillamente altri 3 secondi almeno, il trucco è non aver paura del dopo gara!

### Max e la riviera del salame

E veniamo alla gara dei 3000 siepi maschili, in cui ero in gara io. Privo di una preparazione specifica, con l'obiettivo di fare il minimo per i Campionati Italiani sulla distanza (per il mio stato molto facile in teoria), ho corso senza preoccupazioni e per una volta ogni tanto senza cronometro. Passaggio ai 1000 3'02", ai 2000 in 6'17" e chiusura in 9'46", nuovo personale. Unico appunto: la riviera iniziale, in cui per evitare di far male a qualche atleta ho dovuto sostare sulla trave e scendere dopo come un salame nell'acqua. Pluf! Tanta gioia anche per me, scherzi a parte, soprattutto se penso alla fatica dell'anno scorso per fare il minimo junior.



### Organizzazione

Secondo me e molti altri si potevano evitare alcuni aspetti, due su tutti: a) il guardiano che non faceva entrare almeno gli allenatori sul campo gara, non tanto per la motivazione in sé, quanto perché il campo era pieno di altri allenatori e perché dopo gli 800 femminili la porta di accesso era aperta, a dimostrare l'inutilità della mansione; b) la gara dei 2000 siepi, mal delimitata e perciò teatro di tagli selvaggi sul percorso da parte degli allievi che la correvano (con ogni probabilità ignari di tutto perché i segni sulla pista non si vedevano). Per il resto tutto bene.

*Arrivederci e... alla prossima!*

*Max*