

atletica

"AZZURRI VEDO ROSA"

Il d.t. La Torre a cuore aperto
tra passato, presente e futuro
Un primo anno indimenticabile
ora quello delle conferme



BATTOCLETTI-CRIPPA
ERBA DI CASA NOSTRA



SAVE ENERGY EVERY STEP

POWERED BY
**GUIDESOLE™
TECHNOLOGY**

 SAVE
ENERGY

 RUN
FURTHER

INTRODUCING
GLIDERIDE™



EDITORIALE

- 3 Dodici mesi pieni d'Italia ora il sogno a cinque cerchi**

di Alfio Giomi



PRIMO PIANO

- 4 La Torre cala il sette e mezzo "Il futuro è roseo"**

di Andrea Buongiovanni

EUROPEI IN PORTOGALLO

- 8 Nadia e Yeman il cross è una miniera**

di Mario Nicoliello



IL RACCONTO

- 10 Nella tana del Re robot**

di Valerio Vecchiarelli

- 12 Il gruppo**

I PROTAGONISTI

- 16 Irene e le sue sorelle il mondo in un quartetto**

di Nazareno Orlandi



SPECIALE

- 40 Do re mi fa sol L'Atletica**

di Guido Alessandrini

- 42 Il personaggio**

- 43 I grandi del passato**

IL CLUB

- 20 Uno starter chiamato Mazzini**

di Marco Tarozzi

- 22 Il personaggio**

- 25 La storia**

- 26 Le iniziative**

- 28 Raphaela, la vita è un'opera d'arte**

di Marco Tarozzi



IL VADEMECUM

- 30 MatemAtletica, Il sudoku del ranking**

di Nazareno Orlandi

MARATONA RECORD

- 34 Kipchoge "Sono andato sulla Luna"**

di Franco Fava

- 36 Il suo decalogo**

LA SPECIALITÀ DELL'ANNO

- 37 Pesi piuma**

di Marco Buccellato

- 38 L'agenda d'autunno**

L'ATLETICA IN UN TWEET

- 44 Salto con l'hashtag**

di Nazareno Orlandi

ATLETICA PARALIMPICA

- 46 Legnante, le zampate della donna-tigre**

di Alberto Dolfin

MASTERS

- 48 Euroshow, l'Italia che vince non ha età**

di Luca Cassai

CORSA IN MONTAGNA

- 50 Filotto Mattevi, Nazionale da record**

di Luca Cassai

FILO DI LANA

- 52 La meravigliosa sconfitta**

di Giorgio Cimbrico

IL RICORDO

- 56 Addio amico Elio, l'atletica eri tu**

di Giorgio Reineri

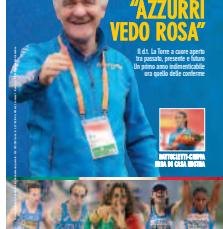
atletica

atletica

Magazine della Federazione
Italiana di Atletica Leggera

Anno LXXXVI/Novembre/Dicembre 2019. Autorizzazione Tribunale di Roma n. 1818 del 27/10/1950. **Direttore Responsabile:** Carlo Giordani. **Vice Direttore:** Marco Sicari. **Segretaria:** Marta Capitani. **Hanno collaborato:** Guido Alessandrini, Andrea Buongiovanni, Marco Buccellato, Luca Cassai, Giorgio Cimbrico, Alberto Dolfin, Franco Fava, Mario Nicoliello, Giorgio Reineri, Marco Tarozzi, Valerio Vecchiarelli. **Fotografie di:** Giancarlo Colombo, archivio FIDAL, IAAF, European Athletics, Ufficio Stampa Organizzatori. **Redazione:** Via Flaminia Nuova 830, 00191 Roma: FIDAL, tel. (06) 33484713. **Progetto grafico:** Monica Macchiaioli. **Impaginazione e stampa:** DigitaliaLab srl - Roma

Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1 comma 1 - Roma - n. 3/2011. Per abbonarsi è necessario effettuare un bonifico di 20 euro sul conto corrente ordinario BNL (IBAN IT29Z 01005 03309 000000010107) intestato a Federazione Italiana di Atletica Leggera, specificando nella causale "Abbonamento rivista Atletica".



www.fidal.it



KIPCHOGE E LA MUHAMMAD ATLETI DELL'ANNO

Un bis e due prime volte ai World Athletics (ex laaf) Awards di Montecarlo. Il bis è quello di Eliud Kipchoge, il maratoneta keniano capace di scendere, primo uomo al mondo, sotto le due ore sulla distanza che rese immortale Filippide. C'è riuscito in condizioni tali da non rendere omologabile la sua impresa, ma questo non ha sconsigliato i giurati dal votarla "atleta dell'anno" per la seconda stagione consecutiva. La prima volta, una delle due, è sempre di Eliud Kipchoge che, forse temendo di non essere il prescelto, ha disertato il

Gala monegasco. Mai un premiato era mancato all'appuntamento con gli Awards. L'altra prima volta è stata quella di Dalilah Muhammad, statunitense e musulmana, che ha dominato il panorama dei 400 hs dall'alto di un titolo iridato e due record del mondo (52"20 e poi 52"16). Nella serata di Montecarlo assegnati anche i premi per le "rising stars", gli astri nascenti. L'hanno spuntata due medaglie d'argento dei Mondiali assoluti di Doha: l'etiope Selemon Barega, 19 anni, secondo sui 5000, e l'ucraina Yaroslava Mahuchikh, 18 anni, battuta solo da sua maestà Maria Kuchina-Lasitskene nell'alto.

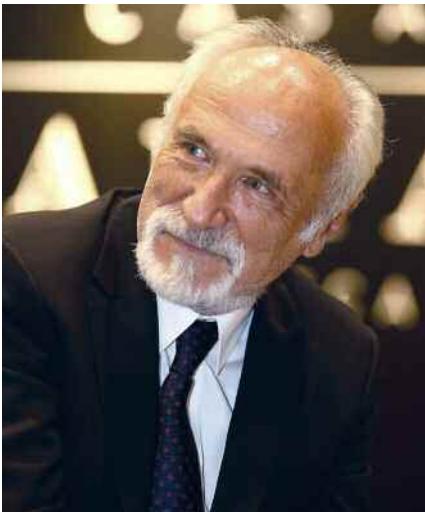
foto World Athletics



A LIBANIA GRENOT IL BRONZO DI BARCELLONA 2010

Libania Grenot aggiunge una perla alla sua già lunga collana di medaglie. Il 12 dicembre al Salone d'Onore del Coni, in occasione della festa di fine anno delle Fiamme Gialle, le è stata consegnata dal presidente della Fidal, Alfio Giomi, la medaglia di bronzo dei 400 degli Europei di Barcellona 2010. In quell'occasione l'azzurra terminò quarta alle spalle di un terzetto russo: Ushalova, Firova e Krivoshapka. Ma Tatyana Firova è stata poi squalificata a seguito della

positività emersa dal riesame sulle provette dei Giochi di Pechino 2008 e privata di tutte le medaglie conquistate da allora all'Olimpiade di Londra 2012. "Una persona normale può assumere sostanze dopanti, perché un atleta non dovrebbe farlo? Come si possono altrimenti ottenere grandi risultati?" ha avuto modo di dichiarare in seguito la russa a Sky News, rivelando una cultura del doping difficile da sradicare. Nessuno restituirà mai alla nostra Libania l'emozione del podio catalano, ma la medaglia adesso è nelle sue mani.



Il presidente FIDAL, Alfio Giomi

Re e la Giorgi simboli di una atletica azzurra
che ha spostato i propri confini

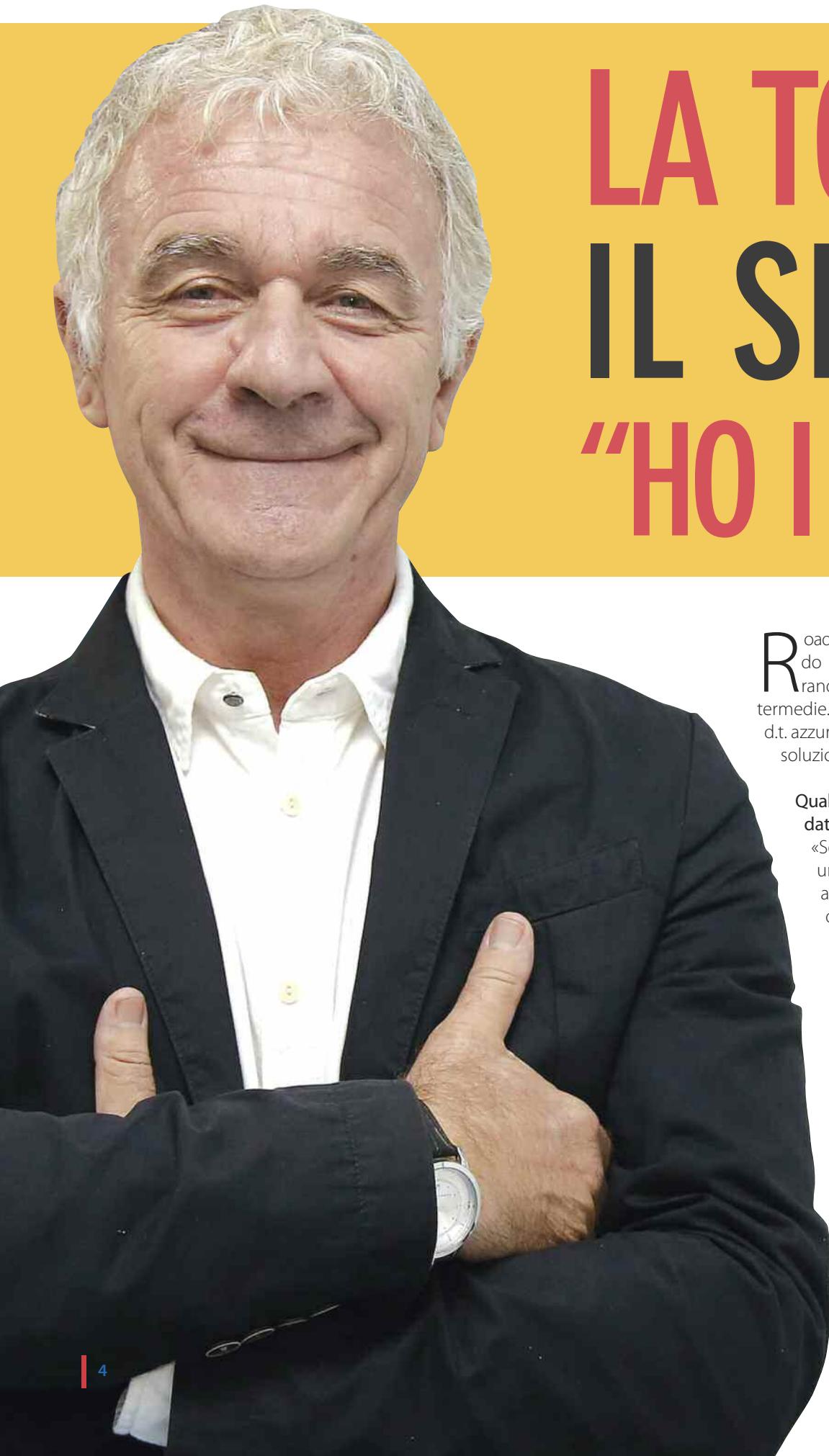
DODICI MESI PIENI D'ITALIA ORA IL SOGNO A CINQUE CERCHI

Ci lasciamo alle spalle un 2019 di crescita azzurra e concrete soddisfazioni, per entrare nel 2020 dell'anno olimpico di Tokyo e degli Europei di Parigi. Può, e deve essere, la stagione della conferma: la nostra atletica sempre più in alto e un po' meno lontana dalle potenze mondiali. Segnali, tanti, ne abbiamo incassati anche negli ultimi mesi della stagione che salutiamo, a partire dai sette podi conquistati ai Mondiali di corsa in montagna in Patagonia, miglior bottino di medaglie tra tutte le nazioni presenti e secondo posto nel medagliere dietro gli Stati Uniti, fino ad arrivare agli Europei di cross di Lisbona, dove abbiamo assistito a quanto sia solido il ricambio generazionale in atto, con il terzo posto nel medagliere, un bronzo tutto grinta di Yeman Crippa e un altro oro under 20 che esalta il talento di Nadia Battocletti. Negli ultimi dodici mesi si è vista tanta Italia, in pista, in strada, sui prati, in montagna e sulle tribune degli stadi che hanno ospitato gli eventi internazionali. Non smetterò mai di ringraziare le società, baricentro del sistema, instancabili e competenti promotrici dell'atletica sui territori.

Un sondaggio Fidal condotto sui social network e tra una giuria di 75 esperti ha

scelto gli atleti del 2019. I miei complimenti vanno ai vincitori Davide Re ed Eleonora Giorgi per averci saputo emozionare al limite delle lacrime: Davide con il muro dei 45 secondi abbattuto nei 400 metri, Eleonora per la notte stupefatta vissuta a Doha nella 50 km di marcia. Devo ammettere che era particolarmente difficile decidere l'uomo e la donna "simbolo," consapevole che in tanti si sono messi in luce, hanno spostato i propri confini e hanno spinto a consultare le pagine dei vecchi annuari. Molto complicata era pure la scelta dei migliori "under" - protagonisti di una stagione da record soprattutto agli Europei under 20 di Boras - e dei master, categorie nelle quali sono stati eletti rispettivamente Sottile-Battocletti e Lah-Raineri come atleti copertina: complimenti vivissimi. Ancora pochi mesi e saremo a Tokyo (e Sapporo) per i Giochi olimpici, la destinazione di un quadriennio, l'evento degli eventi, che sarà seguito dalla rassegna continentale a Parigi. Sono sicuro che ognuno dei nostri azzurri saprà rendere merito a tutti i sacrifici fatti e al sudore versato per inseguire il sogno a cinque cerchi. La Federazione, come sempre, è in campo per creare le migliori condizioni possibili. Buon 2020!

fotoservizio di Giancarlo Colombo



LA TORRE IL SETTE “HO I NUOVI

Road to Tokyo: rivolgendo uno sguardo al passato prossimo e preparando tante importanti tappe intermedie. Il lavoro di Antonio La Torre, d.t. azzurro dal novembre 2018, è senza soluzione di continuità.

Quale bilancio traccia del suo mandato sino a questo punto?

«Soddisfacente: sono passato da una presa visione dell'ambiente, alla costruzione di una squadra di prim'ordine che poggia su una serie di imprescindibili collaboratori, Roberto Pericoli e Tonino Andreozzi in primis»

Qual è stato, rispetto alla gestione precedente, il cambiamento che reputa decisivo?

«Il passaggio dal vecchio al nuovo modello, senza più distinzioni di categoria di età, si è rivelato vincente. Dalla mia supervisione restano esclusi gli juniores, ma poi ci sono atleti come Edo Scotti, under 20 fondamentale nelle 4x400 di

CALA E MEZZO LEADER”

Yokohama e a Doha, che dicono che certe divisioni sono solo sulla carta».

Chi ne ha giovato di più?

«Tutti, in generale. Si pensi alla squadra femminile che ha affrontato l'Europeo a squadre di Bydgoszcz: ne han fatto parte Coiro, Zenoni, Tommasi, Visca, Fantini. Come Sottile e Fabbri in quella maschile. Giusto per citare alcuni. È la nuova generazione che avanza. L'abbattimento di certi rigidi steccati ha creato gruppo».

“Dall'io al noi”, come ama ripetere...

«Esattamente: l'atletica, sport individuale per eccellenza, può essere vissuta in modo nuovo, diverso. Come ha ricordato Davide Re: a tavola, durante gare e raduni, non si è più divisi per specialità, ma ci si ritrova casualmente mescolati».

Nel concreto cosa significa?

«Significa che ognuno, azzerando gli alibi, è chiamato alle proprie responsabilità. Significa che proprio a Bydgoszcz, assenti



La Torre si congratula con Stefano Sottile

Il d.t. azzurro rivive un anno da ricordare e fa le carte al futuro:
“Per il vertice punto su Tortu, Jacobs, Re, Crippa, Tamberi, Stecchi e Bogliolo E alla Folorunso chiedo un altro salto di qualità”

di Andrea Buongiovanni

OOLIMPIADI

(TOKYO, 31 LUGLIO-9 AGOSTO 2020)

Uomini		Donne
Standard Iaaf	gara	Standard Iaaf
10.05	100 (56)	11.15
20.24	200 (56)	22.80
44.90	400 (48)	51.35
1:45.20	800 (48)	1:59.50
3:35.00	1500 (45)	4:04.20
13:13.50	5000 (42)	15:10.00
27:28.00	10.000 (27)	31:25.00
13.32	110hs/100 hs (40)	12.84
48.90	400hs (40)	55.40
8:22.00	3000 siepi (45)	9:30.00
2.33	Alto (32)	1.96
5.80	Asta (32)	4.70
8.22	Lungo (32)	6.82
17.14	Triplo (32)	14.32
21.10	Peso (32)	18.50
66.00	Disco (32)	63.50
77.50	Martello (32)	72.50
85.00	Giaiellotto (32)	64.00
8350	Prove multiple (24)	6420
1:21.00	Marcia 20 km (60)	1:31.00
3:50.00	Marcia 50 km (60)	---
2h11:30	Maratona (80)	2h29:30

NB: tra parentesi il numero di atleti previsti dalla Iaaf per ciascuna gara

La Torre con il suo staff - da sinistra Claudio Mazzaufò, Roberto Pericoli, Tonino Andreozzi, Filippo Di Mulo e Gianni Tozzi

**EUROPEI
(PARIGI, 25-30 AGOSTO 2020)**

Uomini

Standard Fidal	Standard EA	gara
10.23	10.28	100
20.70	20.80	200
46.00	46.40	400
1:46.60	1:47.30	800
3:38.00	3:39.50	1500
13:35.00	13:44.00	5000
28:30.00	28:50.00	10.000
8:38.00	8:45.00	3000 siepi
13.70	13.90	110 hs
50.00	50.70	400 hs
2.26	2.24	Alto
5.60	5.60	Asta
8.00	7.95	Lungo
16.70	16.60	Triplo
20.35	20.00	Peso
64.00	63.50	Disco
75.50	74.45	Martello
81.50	80.50	Giavellotto
7850	7850	Prove multiple

Donne

Standard Fidal	Standard EA	gara
11.33	11.44	100
23.25	23.35	200
52.35	52.65	400
2:02.00	2:02.50	800
4:10.00	4:11.00	1500
15:35.00	15:50.00	5000
32:35.00	33:20.00	10.000
9:53.00	9:55.00	3000 siepi
13.15	13.30	100 hs
56.80	57.95	400 hs
1.92	1.90	Alto
4.50	4.45	Asta
6.65	6.60	Lungo
14.00	13.90	Triplo
17.30	17.00	Peso
58.50	57.00	Disco
70.00	69.00	Martello
59.50	58.00	Giavellotto
5850	5850	Prove multiple

NB: nessun "minimo" per la mezza maratona

leader della Nazionale come Tortu e Tamberi, nessuno ha potuto ripararsi sotto il loro ombrello e quasi tutti han dato il meglio, fino ad arrivare a mezzo punto dal podio».

È così che il movimento azzurro ha trovato i "famosi" nuovi leader?

«Esattamente: dallo stesso Re a Yeman Crippa, da Claudio Stecchi a Luminosa Bogliolo. Il futuro è roseo».

Merito suo?

«Non scherziamo: ho solo contribuito a far emergere certe energie positive e a cancellare quelle tante lagne che da vent'anni affossavano l'ambiente. Ma nessuna spavalderia, sia chiaro: il mondo corre, marcia, salta e lancia molto meglio di noi».

Su chi punta, al vertice?

«Su Tortu, settimo velocista iridato a 21 anni, su Jacobs, che continuerà a disertare il lungo, su Re, su tutto il prossimo quadriennio di Crippa, su Tamberi, su Stecchi, sulla Bogliolo. Vorrei aggiungere la Folorunso, ma lei sa che mi aspetto un ulteriore salto di qualità».

Giochi d'azzardo: chi sarà la sorpresa del 2020?

«Filippo Randazzo: a detta di molti, nel lungo, potrebbe costantemente saltare intorno a 8.30. E io ci credo».

E per dopodomani?

«Facile: Larissa Lapichino. E attendo Vittoria Fontana, anche se il recupero della microfrattura le ha fatto perdere tempo».

Ci saranno aggiunte alle 47 presenze nell'Elite Club dopo l'aggiornamento di fine ottobre?

«Ci sono nove "X" da sostituire con nomi

specifici e sono relativi alle staffette, i cui gruppi vanno integrati, con riferimento particolare alle tre 4x400. Penso per esempio ai Corsa, ai Lopez. E poi spero che, in avvicinamento a Tokyo, qualcuno dimostri di meritare il posto in altre specialità. Un'altra scommessa oltre a Randazzo? La marciatrice Eleonora Dominici».

"Abbattendo certi steccati, abbiamo creato il gruppo Curioso di rivedere la Giorgi sulla 20 km"

A proposito: come sta il settore del tacco e punta, a lei tanto caro?

«Gode di buona salute. Sono curioso di verificare il ritorno di Eleonora Giorgi sulla 20 km: se all'Olimpiade ci fosse stata la 50 saremmo stati sicuri di una medaglia, così vedremo. Certo, rispetto al passato, ha acquisito nuove convinzioni e dovrebbe aver risolto certi problemi tecnici. Anche Antonella Palmisano, nonostante una caduta in bicicletta nel mezzo della preparazione invernale che le ha procurato qualche fastidio, tornerà al vertice. E poi Massimo Stano: sarà l'anno della sua rivincita. Infine i cinquantisti: i migliori, Michele Antonelli e Stefano Chiesa, sono a loro volta reduci da qualche acciacco».

Ci sono novità nel suo staff?

«È confermato in toto, con l'aggiunta tra i collaboratori tecnici di Giuliano Battocletti e Andrea Matarazzo».

**"La sorpresa del 2020 può essere Randazzo e occhio alla Dominici
Se guardo oltre, dico Iapichino e Fontana"**

Chi prenderà il posto di Elio Locatelli come direttore scientifico federale?

«Assumerò io la responsabilità ad interim del ruolo, coadiuvato dalla giovane squadra dei miei valutatori, tutti ragazzi intorno ai 30 anni: è anche un modo per onorare la memoria del mio "fratellone". Gli devo molto, compreso l'inizio, anni fa, della mia collaborazione con la Iaaf. Eravamo insieme in occasione della sua ultima apparizione pubblica ad Abano Terme per "Atleticamente". Ha vissuto 76 anni al massimo, a tutta velocità, la stessa con la quale ci ha lasciati. È stato l'avvenimento più triste del mio 2019».

Personalmente che anno è stato?

«Impegnativo e gratificante. Penso di aver viaggiato per circa 100.000 km, comprese le trasferte a Glasgow, Yokohama, Alytus, due volte Londra, Bydgoszcz, Gävle, Doha, Tokyo e Lisbona. Mi sono risparmiato solo Boras e Minsk. Più tanti giri d'Italia e tre-quattro giorni alla settimana di base a Roma».

Soddisfatto dei risultati di Lisbona?

«Non solo per le medaglie individuali di Crippa e della Battocletti. Quella degli

under 23, con un solido Chiappinelli e un sorprendente De Marchi, come quella delle juniores, hanno un bel peso specifico. E con Zenoni e Tommasi...».

Pronto a ripartire?

«In verità non ci siamo mai fermati. E, dopo gli Europei di cross, tra tanti raduni all'estero e in Italia, i Mondiali indoor sono dietro l'angolo».

Quale squadra per Nanchino?

«Punteremo in particolare sui saltatori: Sottile, al limite Tambari, anche se al momento la rassegna non rientra nei suoi piani, Randazzo stesso, Stecchi e attenzione a Trost e Vallortigara. La prima, a Sesto San Giovanni, sta lavorando bene con Vanzillotta, la seconda è in netta ripresa. Poi Fofana, Fabbri e Bogliolo. E vedremo se saremo invitati con le 4x400, anche se l'unica che punta alla trasferta è la Lukudo».

Che Olimpiade sarà quella di Tokyo?

«Nonostante i timori per le condizioni meteo, esaltante. Peccato per il trasferimento di marcia e maratona a Sapporo. Il vero tema, dato il caldo e l'umido, saranno i recuperi tra un turno e l'altro. Sooprattutto per i velocisti. Noi puntiamo ad avere tutte e cinque le staffette e quindi, inevitabilmente, avremo una squadra numerosa, con una composizione non lontana dai 65 atleti di Doha».

Senza dimenticare gli Europei di Parigi di fine agosto...

«Per la maggioranza dovrà essere quello l'appuntamento clou della stagione».



La Torre alla festa per il bronzo di Eleonora Giorgi a Doha

ATHLETIC ELITE CLUB 2020

atleta	nato/a	specialità
Yeman CRIPPA	15.10.96	5.000/10.000
Eseosa DESALU	19.2.94	200/4x100
Marcell JACOBS	26.9.94	100/4x100
Daniele MEUCCI	7.10.85	maratona
Yassine RACHIK	11.6.93	maratona
Davide RE	16.3.93	400/4x400
Massimo STANO	27.2.92	marcia 20 km
Claudio STECCHI	23.11.91	asta
Gianmarco TAMBERI	1.6.92	alto
Filippo TORTU	15.6.98	100/4x100
Sara DOSSENA	21.11.84	maratona
Eleonora GIORGI	14.9.89	marcia 20/50 km
Antonella PALMISANO	6.8.91	marcia 20 km
Alessia TROST	8.3.93	alto
Elena VALLORTIGARA	21.9.91	alto

ALTRI AEC 2020

atleta	nato/a	specialità
Vladimir ACETI	16.10.98	4x400
Michele ANTONELLI*	23.5.94	marcia 50 km
Simone CAIROLI	13.1.90	decathlon
Federico CATTANEO	14.7.93	4x100
Yohanes CHIAPPINELLI	18.8.97	3000 siepi
Stefano CHIESA**	25.5.96	marcia 50 km
Leonardo FABBRI*	15.4.97	peso
Eyob FANIEL	26.11.92	maratona
Hassane FOFANA*	28.4.92	110 hs
Matteo GALVAN	24.8.88	4x400
Mario LAMBRUGHI	5.2.92	400 hs
Davide MANENTI	16.4.89	4x100
Edoardo SCOTTI	9.5.00	4x400
Stefano SOTTILE*	26.1.98	alto
Luminosa BOGLIOLO*	3.7.95	100 hs
Anna BONGIORNI*	15.9.93	4x100
Maria Benedicta CHIGBOLU	27.7.89	4x400
Ayomide FOLORUNSO	17.10.96	400 hs/4x400
Johanellis HERRERA*	11.8.95	4x100
Gloria HOOPER*	33.9.2	4x100
Raphaela LUKUDO	29.7.94	4x400
Daisy OSAKUE	16.1.96	disco
Yadisley PEDROSO	28.1.87	400 hs
Irene SIRAGUSA*	23.6.93	4x100
Giancarla TREVISAN	17.2.93	4x400

NB: (*) = nuovi ingressi; (**) = da confermare.

Ancora da scegliere nove staffettisti

Quanto inciderà l'introduzione dei ranking come criterio di ammissione alle grandi manifestazioni?

«Credo soprattutto nelle scelte di partecipazione ai meeting».

Ma lei si diverte?

«La mia è un'esperienza assolutamente stimolante, da provare però a vivere con un certo distacco. Faccio tutto molto seriamente, senza prendermi troppo sul serio».

fotoservizio di Giancarlo Colombo

L'arrivo di Yeman Crippa



Il trionfo di Nadia Battocletti

NADIA E YEMAN IL CROSS È UNA MINIERA

La baby **Battocletti replica il trionfo 2018** e prepara lo sbarco tra le grandi. **Crippa (terzo) corona una stagione perfetta**

di Mario Nicoliello

I 2019 dell'atletica tricolore si chiude in bellezza sul prato verde di Lisbona. L'erba del Parque da Bela Vista esalta la pattuglia azzurra che nel giorno dell'Immacolata si regala il più bell'Eurocross degli ultimi tredici anni. Nella capitale lusitana l'Italia sale quattro volte sul podio, chiude al terzo

**Yeman al bronzo
seniores appena
sceso dagli altipiani
“Al posto giusto
al momento giusto”**

posto nel medagliere e nella classifica a punti e si mostra pimpante in tutte le gare. Sugli scudi ovviamente i medagliati. A cominciare dal bronzo assoluto di Yeman Crippa, proseguendo con la conferma dorata di Nadia Battocletti in campo juniores, per finire con gli argenti a squadre degli Under 23 e delle Under 20. Per trovare una campestre continentale più ricca per gli azzurri occorre risalire fino all'edizione casalinga di San Giorgio su Legnano, datata 2006.

Kenya-Portogallo solo andata

È stato un viaggio senza ritorno quello di Yeman Crippa, giunto in riva all'Atlantico dopo aver svernato per quattro settimane sugli altipiani della Rift Valley. Si è attaccato il numero al petto senza particolari aspettative, essendo la sua testa già proiettata sui Giochi di Tokyo, ma lungo i 10 arcigni chilometri il 23enne trentino è stato battuto solo dallo svedese Fsiha e dal turco

I RISULTATI

UOMINI

Absoluti: 1. Fsiha (Sve) 29:59, 2. Kaya (Tur) 30:10, 3. Y. Crippa 30:21, 4. Wanders (Svi) 30:25, 5. Butchart (Gbr) 30:38, 6. Sibhatu (Ger) 30:39, 7. Bouchikhi (Bel) 30:41, 8. Kimeli (Bel) 30:46, 9. Connor (Gbr) 30:47, 10. Raess (Svi) 30:53, 42. N. Crippa 32:00, 43. FONTANA 32:03, 46. GERRATANA 32:17, 49. EL OTMANI 32:26.

A squadre: 1. Gran Bretagna 36, 2. Belgio 38, 3. Soagna 45, 10. ITALIA 88.

Under 23: 1. Gressier (Fra) 24:17, 2. Bibic (Ser) 24:25, 3. Oukhelfen (Spa) 24:34, 4. Getahon (Isr) 24:50, 5. CHIAPPINELLI 24:51, 7. DE MARCHI 24:55, 17. PAROLINI 25:11, 30. MUGNOSSO 25:36, 31: SELVAROLO 25:39, 61. POLIKARPENKO 26:37.

A squadre: 1. Francia 17, 2. ITALIA 29, 3. Germania 45.

Under 20: 1. J. Ingebrigtsen (Nor) 18:20, 2. Aslanhan (Tur) 18:58, 3. Gidey (Irl) 19:01, 4. Barros (Por) 19:05, 5. Hicks (Gbr) 19:05, 19. ALFIERI 19:27, 34. ZOLDAN 19:40, 38. FONTANA GRANOTTO 19:42, 51. VECCHI 20:00, 70. GUERRA 20:20, 87. CHOURLY 20:46. **A squadre:** 1. Gran Bretagna 25, 2. Norvegia 38, 3. Irlanda 39, 8. ITALIA 91.

Kaya, mettendosi al collo la prima medaglia assoluta, dopo aver trionfato agli Europei due volte da junior e aver acciuffato due bronzi da promessa. L'allievo di Massimo Pegoretti ha lottato come una belva, stringendo i denti e capitalizzando al meglio lo sforzo. Crippa diventa così il terzo azzurro sul podio seniores dopo Lalli e Meucci, rispettivamente oro e bronzo a Budapest 2012. Il tutto al termine di una stagione magica, che su pista gli aveva regalato il primato nazionale dei 10.000 e l'ottava piazza nella finale iridata di Doha: "Non sono un Crippa straordinario ma un Crippa che arriva nel posto giusto, al momento giusto. Nel 2020 mi auguro di migliorare ancora".

Montagna e discesa

Chi invece aveva finalizzato la rassegna era Nadia Battocletti, che alla vigilia provando il percorso lo aveva definito un duro tracciato da corsa in montagna. Invece i 4 chilometri e spiccioli si sono trasformati in una discesa trionfale per la figlia d'arte, che ha concesso il bis dodici mesi dopo Tilburg. "Vincere è difficile, confermarsi ancora di più, quindi ho provato una bella emozione, su un percorso dove non c'era un attimo di respiro". Colpite e affondate la slovena Lukan e la padrona di casa Machado: le avversarie non hanno spaventato la 19enne della Val di Non, allenata da papà Giuliano, che ha così preparato al meglio il terreno per lo sbarco tra le grandi nel 2020, trascinando pure le colleghhe Angela Mattevi, Ludovica Cavalli, Anna Arnaudo, Giada Licandro e Laura Pellicoro all'argento a squadre. Ha fatto festa anche il team delle promesse maschili, argento grazie alla quinta posizione di Yohanes Chiappinelli, alla settima di Jacopo De Marchi e alla 17esima di Sebastiano Parolini. A medaglia pure Riccardo Mugnoso, Pasquale Selvarolo e Sergiy Polikarpenko. Citazione conclusiva per l'Under 23 Federica Zanne, capace di acchiappare un inaspettato quinto posto. Immagine perfetta di un'Italia che lotta, soffre, ma non si arrende.

DONNE

Absoluti: 1. Can (Tur) 26:52, 2. Grovdal (Nor) 27:07, 3. Mengsteab (Sve) 27:43, 4. McCormack (Irl) 27:45, 5. Westphal (Fra) 28:02, 6. Judd (Gbr) 28:05, 7. Arter (Gbr)

28:07, 8. Felix (Por) 28:09, 9. Burkard (Ger) 28:10, 10. Rocha (Por) 28:13, 11. ROFFINO 28:34, 12. SUGAMIELE 28:36, 33. LONEDO 29:36, 41. MERLO 30:17; rit. OGGIONI. **A squadre:** 1. Gran Bretagna 26, 2. Irlanda 41, 3. Portogallo 43, 5. ITALIA 56.

Under 23: 1. Moller (Dan) 20:30, 2. Lau (Ola) 21:09, 3. Cotter (Irl) 21:15, 4. Bakker (Ola) 21:21, 5. ZANNE 21:24, 37. COLLI 22:47, 43. MAJORI 23:10. **A squadre:** 1. Olanda 17, 2. Irlanda 29, 3. Gran Bretagna 40, 8. ITALIA 85.

Under 20: 1. BATTOCLETTI 13:58, 2. Lukan (Slo) 14:01, 3. Machado (Por) 14:10, 4. Sclabas (Svi) 14:22, 5. Dudek (Pol) 14:22, 13. MATTEVI 14:42, 15. CAVALLI 14:51, 32. ARNAUDO 15:12, 42. LICANDRO 15:20, 49. PELLICORO 15:30. **A squadre:** 1. Gran Bretagna 29, 2. ITALIA 29, 3. Francia 38.

STAFFETTA MISTA

1. Gran Bretagna 17:55, 2. Bielorussia 18:01, 3. Francia 18:05, 4. Spagna 18:11, 5. Belgio 18:19, 10. ITALIA (Bortoli, Mattagliano, Zerrad, El Kabbouri) 18:54.

Nadia domina su un tracciato duro e trascina all'argento le Under 20. "Che emozione fare il bis!"

Gli Under 23 secondi a squadre



Le Under 20 d'argento



fotoservizio Chiara Milardi e Instagram (@davide_re93)

NELLA TANA DEL RE ROBOT

Una giornata a Rieti
in compagnia
dell'asso azzurro dei 400,
che in testa ha solo
la finale di Tokyo.
La coach Chiara Milardi:
"È diventato una macchina"
di Valerio Vecchiarelli

I giorno da Re è un giorno di ordinaria organizzazione, precisi tempi scanditi tra pista, palestra e i libri universitari, la casa nel centro storico, in via Pellicceria, da gestire in autonomia, pranzo e cena da cucinare, pochissime concessioni al relax, tutto programmato, cinque cerchi alla testa e via.

«Non allenò un atleta, Davide è diventato una macchina». La confessione è di Chiara Milardi mentre nel gelo di una normale mattina d'inverno, cronometro in mano e occhi fissi sulle corsie, è al campo "Raul Guidobaldi" a guidare la quotidiana seduta di allenamento del suo gruppo. Non ne perde di vista uno, allenamenti personalizzati e consigli mirati, il piede troppo alto, lo squat troppo veloce, il recupero troppo lungo. Davide Re è lì in mezzo, ha un programma da seguire e non deraglia dai binari della concentrazione, sa dove vuole arrivare e cosa deve fare per arrivarci.

**Vive nel centro storico
È sempre il primo
ad arrivare al campo
Palestra al mattino
pista il pomeriggio**



Davide RE

"Dadda" per gli amici, è nato a Milano il 16 marzo 1993, ma è cresciuto a Imperia. Qui ha scoperto l'atletica alla U.S. Maurina, anche se fino all'età di 16 anni il suo grande amore è stato lo sci alpino, disciplina nella quale ha gareggiato a livello agonistico e si è diplomato maestro. L'atletica è stata l'attività estiva finché non ha vinto il titolo italiano cadetti sui 300 e ha capito di poter fare sul serio. Nel 2013 si è trasferito al Cus Torino e due anni dopo è entrato alle Fiamme Gialle. A fine 2016 s'è spostato a Rieti per allenarsi con Chiara Milardi. Semifinalista sui 400 ai Mondiali di Londra 2017 e di Doha 2019, ha realizzato la doppietta 400-4x400 ai Giochi del Mediterraneo di Tarragona 2018 e all'Europeo a squadra di Bydgoszcz 2019. In Spagna è sceso a 45"26, trampolino per i record italiani (45"01 e 44"77), stabiliti in 15 giorni, nel 2019, tra Ginevra e La Chaux-de-Fonds. Ha una sorella gemella, Elena, e studia medicina come la fidanzata Francesca. Ama i libri fantasy, i fumetti manga e i cartoni anime.



Con Chiara Milardi

Valore aggiunto

Oramai a Rieti è di casa, a parte i raduni collegiali, gli impegni istituzionali con le Fiamme Gialle e due giorni, due, concessi al calore familiare a cavallo del Natale (quando, però, si è allenato nella sua Torino) è qui che vive la sua avventura da

atleta. Una scelta che rifarebbe mille volte e che oggi non cambierebbe per nulla al mondo: «Prima di tutto Chiara, è il mio valore aggiunto, il suo saper adattare ogni programma di allenamento sul singolo atleta è davvero un valore inestimabile, non tutti lo fanno. O lo sanno fare».

E così aspettando Tokyo e l'emozione di una finale olimpica sul giro di pista mai vissuta da un atleta italiano, ogni minuto trascorso ai piedi del Terminillo diventa un passo di avvicinamento al grande traguardo.

Giornate scandite dall'allenamento, co-

IL GRUPPO

Cinema, design e atletica: il mondo di coach Chiara “Ora ho pure una Re al femminile”

Il gruppo cresce, nuovi pezzi e nuove speranze si aggiungono strada facendo e Rieti insieme con Chiara Milardi torna a essere il centro di gravità dell'atletica italiana. Nel segno della continuità e di una storia familiare dominata dall'atletica, la figlia di Andrea, il padre dell'atletica giovanile locale e non solo, e Cecilia Molinari, sprinter ex pluriprimatista italiana, ha provato a cambiare strada, si è laureata a Londra in cinematografia e virtual design, lavora di notte come grafica per non perdere quei clienti che continuano a darle fiducia, ma alla fine non ha resistito al richiamo ancestrale e in poco tempo è diventata una delle più apprezzate allenatrici italiane.

A Rieti per seguire i suoi consigli sono arrivati, oltre a Davide Re, Matteo Galvan, Daniele Corsa, Enrica Spacca, Maria Benedicta Chigbolu, Giorgio Trevisani, Andrew Howe e Giulia Latini, che lì sono di casa, e quest'anno si è aggiunta la speranza Chiara Gherardi, «una Re al femminile», come la definisce la stessa allenatrice, dopo averla vista all'opera concentrata sull'obiettivo.

Andrew Howe dopo infiniti giri è tornato a casa e adesso si sente al posto giusto: «Vederlo in allenamento - racconta Chiara - è un piacere per gli occhi, a 36 anni continua a essere un atleta eccezionale, io uno così non lo avevo ancora incontrato».

Tutto il percorso formativo federale alle spalle, istruttore, tecnico, tecnico specialista, aggiornamenti continui, studio giorno e notte per adattare le proprie teorie sull'allenamento a ogni singolo atleta, un confronto necessario con gli altri coach perché «è una mia necessità, mi metto completamente in discussione, altrimenti non andrei al campo, e imparo tantissimo anche da chi credo che stia sbagliando, perché è comprendendo gli errori che si cresce». Con un dispiacere personale: «Non pensavo di doverlo dire, ma essere donna in questo mondo è ancora limitante: relazionarsi con un tecnico donna sembra che a molti non dia fiducia. Ma, purtroppo, accade in tutti gli ambiti della vita, lo sport non riesce a essere un'eccezione».

v.v.

Il gruppo Milardi al Terminillo



lazione a casa e via al campo per la seduta di palestra, alle 8.20 il termometro è brutale al campo disegnato nella pancia di un'ansa del fiume Velino, culla di nebbia e umidità: «Siamo divisi in turni da tre o quattro, altrimenti Chiara non ce la farebbe a seguirci tutti contemporaneamente, io vado sempre al primo turno perché rispetto agli altri devo fare un po' più cose...». Circuito di riscaldamento con postazioni a girare per 40 minuti, poi si lavora sulla forza al bilanciere, sequenze di strappi, slanci, squat o alzate libere, senza sosta perché è lì che Davide Re sa di dover costruire quell'inezia che gli è mancata a Doha. Poi corsetta in pista, qualche ostacolo, altrettanti allunghi e alle 11.30 è arrivato il momento del riposo.

Mangia perlopiù pollo e insalate. “Ora peso 79 kg, a Doha ero 75,5, ma la massa grassa è solo il 4,8%”



**Unica trasgressione?
Mezzora sul divano
"E la sera mi rilasso
con un film. Dovrei
essere più social"**

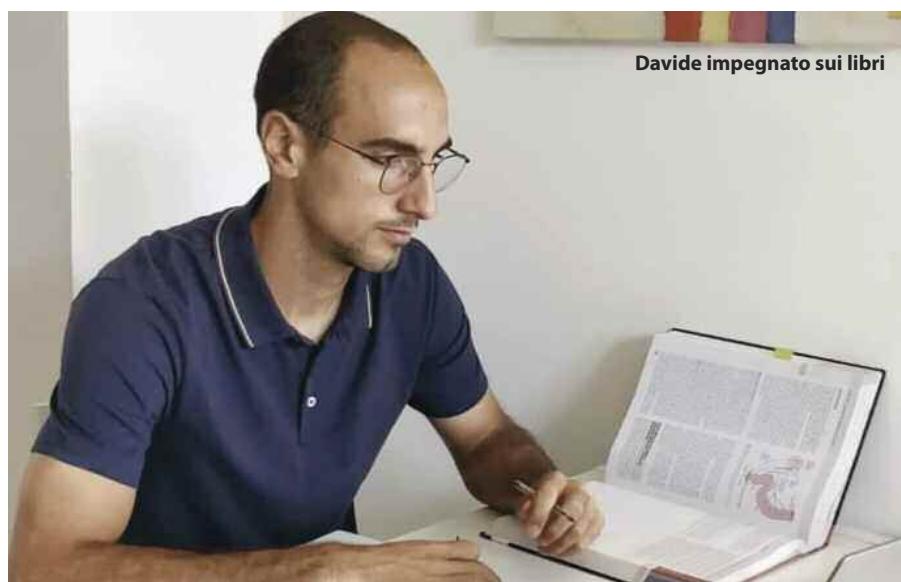
Autogestione

Che per Davide è sinonimo di cucina, dove si prepara il pranzo, mezzora sul divano e un'ora di qualità sui libri: «Sono attento all'alimentazione anche se purtroppo i miei pasti sono semplicissimi da cucinare: petto di pollo, insalatone, ingredienti buoni ma ordinari. All'inizio mi sono affidato al dottor Luca Mondazzi del centro Mapei di Varese, che ha impostato il mio programma alimentare, adesso ci vado ogni tanto per le verifiche, ma complici i miei studi in medicina so gestirmi abbastanza bene, so cosa e come mangiare, anche se spesso mi devo limitare, perché sono goloso di piatti saporiti, dei buoni condimenti della tradizione gastronomica italiana, di un buon bicchiere di vino. Adesso sono quasi

a 79 chili, a Doha ne pesavo 75,5, ma nell'ultimo controllo è venuto fuori che ho solo il 4,8% di massa grassa, il che vuol dire che ogni grammo perso sarebbe un grammo di muscoli. Sto lavorando sulla forza per aumentare la velocità e il lavoro sta pagando».

Quella manciata di centesimi che a Doha gli ha negato la finale mondiale è uno sti-

molo a studiare, migliorare, guardare avanti. Sul tavolo in via Pellicceria c'è il libro di Fisiologia 2, il prossimo scoglio all'Università, in testa il disegno del programma di avvicinamento alla stagione olimpica: «Se al Mondiale si andava in finale con 44,7, all'Olimpiade servirà 44,5 perché ognuno dà qualcosa in più. E per togliere 2 decimi al mio standard so che dovrò passare più



Davide impegnato sui libri

Con la fidanzata Francesca al Terminillo



Con papà e mamma



Selfie con la Chigbolu e Tricca



Ecco il riepilogo del 2019 di Davide Re. L'azzurro ha stabilito due record italiani dei 400 e detiene i primi sei tempi nazionali stagionali; i primi tre europei (e 4 dei primi 5).

Tempo	Piazzamento	Sede	Data
400			
45.51	1.	Rieti	24.5
45.72	4.	Hengelo	9.6
45.01	1.	Ginevra	15.6
44.77	2.	La Chaux-de-Fonds	30.6
46.21	5.	Montecarlo	12.7
45.86	1.	Bydgoszcz (CE)	9.8
45.35	1.	Bydgoszcz (CE)	10.8
46.05	3.	Minsk (CdM)	9.9
45.08	1b3	Doha (CM)	1.10
44.85	3s1	Doha (CM)	2.10
4x400			
3:02.87	1f2	Yokohama (WR)	12.5
3:02.04	1.	Bydgoszcz (CE)	11.8
3:01.60	3b1	Doha (CM)	5.10
3:02.78	6.	Doha (CM)	6.10
4x400 mista			
3:16.12	3b3	Yokohama (WR)	11.5

(CM) = Mondiali; (CE) = Europeo a squadre; (WR) = World Relays

"Per entrare nella finale dei Giochi vanno tolti 2 decimi nei primi 200 metri Devo farli in 20"60"

veloce ai 200 metri e il resto mantenerlo intatto. Ecco perché lavoro sulla forza e sulla ricerca di una tecnica di corsa più efficace, la chiusura va bene così, è la prima metà di gara che va migliorata: con la stessa fatica e la stessa gestione devo riuscire a passare in 21.3 (a Doha è passato in 21.55; ndr), il che vuol dire che dovrei portare il mio personale sui 200 a 20.60. Se ci riesco sono convinto davvero di poter centrare l'obiettivo».

Esempi e stimoli

La giornata va avanti, alle 14.30 si chiudono i libri, si imbocca via San Francesco direzione campo. Lì Chiara Milardi ogni giorno ha un programma specifico, durante le feste di Natale la tabella prevedeva 12 volte i 200 metri, un allenamento aerobico, 4 km di lavoro in tutto e via sotto la doccia.

La compagnia aiuta e allietta le giornate: «Chi fatica più di tutti è Chiara, noi siamo felici di stare in un gruppo numeroso, c'è sempre la possibilità di scambiare un'opinione, di cercare lo spirito di emulazione, di farsi trainare nei giorni storti. Io guardo Matteo Galvan e vorrei avere la sua capacità di andare oltre il dolore, è un agonista eccezionale e pur di non rimanere dietro finisce ogni allenamento od ogni gara dilaniato. Andrew è sempre un riferimento in allenamento, è un atleta pazzo, fa piacere guardarlo muoversi, in palestra è di un'esplosività ancora oggi che non ha uguali. Peccato che in gara perda i riferimenti, ma ci sta lavorando e chissà che non si levi ancora qualche bella soddisfazione. Daniele Corsa è più veloce di me e allora diventa il mio stimolo per il lavoro sulla velocità, io mi rendo conto di essere diventato strada facendo il leader del gruppo per risultati e allora spero di essere per tutti uno stimolo a capire che lavorando così si possono raccolgere frutti importanti».

Star Wars e Star Trek

A metà pomeriggio la seduta è archiviata, a casa ci sono due ore di studio di qualità in attesa: «Quello è il momento più importante, prima abitavo con un atleta dell'Aeronautica (Cappellin; ndr) ed era bello condividere la vita casalinga, ma ho dovuto prendere questa decisione perché altrimenti non ce la facevo a concentrarmi. Studio, poi cucino, poi cena e finalmente relax sul divano. Un bel film, magari Star Wars, Star Trek, gli anime giapponesi o il Signore degli Anelli. Sono la mia passione e il motivo per cui ultimamente non frequento molto i social: sono usciti nuovi film e non voglio essere vittima di spoiler, in rete c'è sempre qualcuno che ti dà anticipazioni. Anche se so bene che i social sono importanti per un atleta moderno, servono per gli sponsor, per la promozione della propria immagine e allora sto cercando di forzare un po' la mia natura e di diventare un po' più social. Viviamo questo tempo e non possiamo lasciarci sfiorare dalle opportunità».

Uno sguardo ai programmi della stagione che sta per arrivare: «come miglior quattrocentista europeo avrò spesso una corsia in Diamond League e vorrei correre più meeting possibile. Lo scorso anno ho corso dieci volte i 400, più le staffette. Non mi fa paura l'impegno, sono uno che non paga troppo le gare e poi devo mettermi alla prova, perché quest'anno vorrei essere stabile sui 45 secondi e andare spesso sotto quel muro. Solo così so di poter diventare un atleta migliore».

La giornata è finita, domani alle 8.20 la nebbia di viale dello Sport nasconderà ancora quel gruppo di forzati dell'atletica che va in palestra perché in testa si è messo un'idea meravigliosa: vivere un'Olimpiade da Re.

**"Bello lavorare in
un gruppo numeroso
Io leader per risultati
ma Galvan e Howe
esempi da seguire"**

CRONOLOGIA RECORD ITALIANO 400 MASCHILI

Tempo	Atleta	Sede	Data
45"49	Fiasconaro	Helsinki	13.8.71
45"34	Zuliani	Torino	15.7.81
45"26	Zuliani	Roma	5.9.81
45"19	Barbieri	Rieti	27.8.06
45"12	Galvan	Rieti	25.6.16
45"12	Galvan	Amsterdam	7.7.16
45"01	Re	Ginevra	15.6.19
44"77	Re	La Chaux-de-Fonds	30.6.19

Al lavoro a Rieti

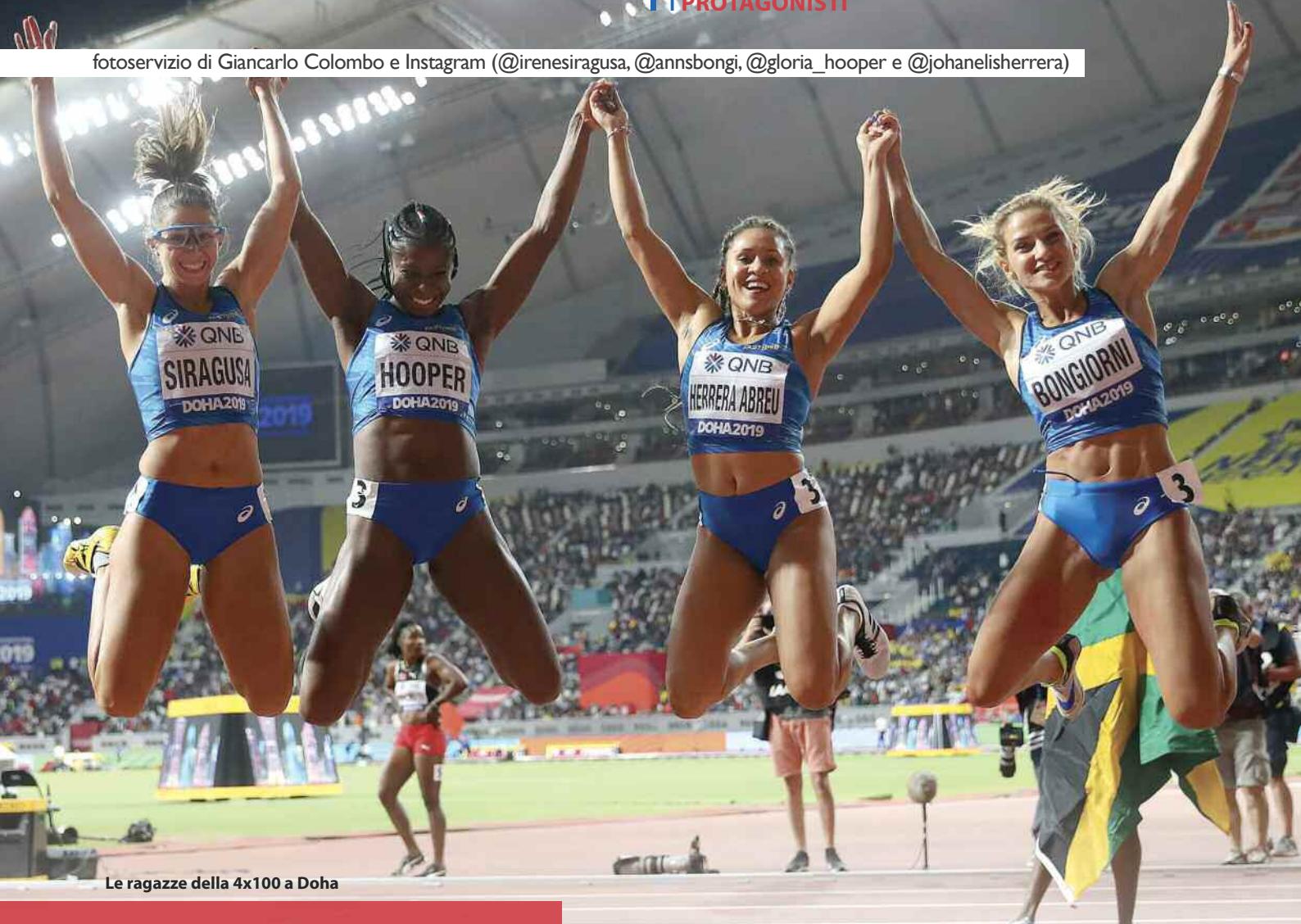


JUNTENDO UNIVERSITY



Con Andrew Howe e Daniele Corsa a Yokohama

foto servizio di Giancarlo Colombo e Instagram (@irenesiragusa, @annsbongi, @gloria_hooper e @johanelisherrera)



Le ragazze della 4x100 a Doha

IRENE E LE SUE SORELLE

IL MONDO IN UN QUARTETTO

Siragusa, Hooper, Herrera e Bongiorni:
magnifiche settimane a Doha con il record italiano,
le "outsider" della 4x100 non si accontentano

di Nazareno Orlandi

Sulla chat di whatsapp è fortemente probabile che riappaia l'emozione del sushi: "L'avevamo usata come titolo del gruppo prima delle World Relays di Yokohama e siamo andate in finale, poi lo abbiamo cambiato in Road To Doha e adesso dobbiamo pensare a qualcosa per Tokyo". Tra le ipotesi ci sarebbe anche "John", che sulla carta è un nome di uomo, ma in realtà è il modo in cui il professor Di Mulo "interpreta" il nome di Johanelis Herrera, una delle quattro reginette azzurre della 4x100, splendide settime al mondo, straordinarie primatiste italiane. Diminutivi ufficiali: "Ire", "Annina", oppure "Bong", "Jo" e "Glory". Quattro caratterini mica da ridere. "Il direttore tecnico La Torre (ex metalmecanico sindacalista a Sesto San Giovanni; ndr) ci ha chiamato "operaie" nella conferenza stampa finale dei Mondiali e lì per lì

Due toscane, una veneta-ghanese e una dominicana Ma corrono assieme da tutta la vita

non l'abbiamo presa benissimo, poi abbiamo capito e chiarito", racconta Irene Siragusa, la capitana, artefice insieme alle compagne di squadra di un risultato che a molti è sembrato sorprendente e a loro, tutto sommato, no: "Corriamo staffette insieme da una vita, abbiamo vinto medaglie giovanili a livello europeo. E soprattutto venivamo tutte e quattro dal baratro, perché dopo Yokohama ci siamo tutte infelici e la voglia di riscatto ha prevalso. Abbiamo mandato un messaggio: quando pensi che tutto sia nero, in realtà non è così. Ci ha aiutato il continuare a credere in noi stesse quando in pochi lo facevano". Le quattro, per chi si fosse perso qualche puntata, sono la veronese di origine dominicana Herrera, l'altra veronese nata da genitori del Ghana Gloria Hooper, la pisana figlia d'arte Anna Bongiorni e proprio Siragusa, leader di un gruppo che ora sogna in grande per Tokyo, ben guidate dalla saggezza del professor Filippo Di Mulo e dal suo collaboratore Giorgio Frinolli, supportate dalle altre due azzurre, riserve a Doha, Zaynab Dosso e Alessia Pavese e stimolate da una concorrenza giovanile sempre più agguerrita che va da Dalia Kaddari e Chiara Gherardi (già convocate) all'altro grande talento Vittoria Fontana, non ancora



La capitana Siragusa
"Lavorando su di noi e sui cambi, possiamo fare ancora meglio A Tokyo per la finale"

nel giro ma pronta al salto tra le "girls": "Un panorama interessante, e diciamolo, fa quasi paura a noi quattro che in questa staffetta vogliamo restarci!".





**Anna
BONGIORNI**



**Johanelis
HERRERA ABREU**



**Gloria
HOOPER**



**Irene
SIRAGUSA**

È nata il 15 settembre 1993 a Pisa. È figlia d'arte: papà Giovanni è stato azurro della velocità (olimpico, primatista italiano della 4x400 e bronzo sui 200 agli Euroindoor) e poi allenatore. Attualmente è proprio lui a seguire la figlia a Pisa, di concerto con Roberto Bonomi, con cui Anna si è allenata per anni a Rieti. Ha cominciato con la ginnastica artistica, salvo passare definitivamente all'atletica a 15 anni, quando ha ottenuto il "minimo" per i Mondiali U.18 al primo serio tentativo sui 100. Bronzo sui 200 alle Universiadi 2017, vanta i migliori risultati con la 4x100: argento agli Europei juniores (2011) ed U.23 (2015), il 5° posto alle World Relays di Yokohama e il 7° ai Mondiali di Doha (2019) con contorno di record italiano (42"90). Vanta personali di 7"24 sui 60, 11"39 sui 100 e 23"35 sui 200. Gareggia per i Carabinieri. È laureata in medicina e vuole diventare pediatra. Adora le lasagne al ragù.

È nata l'11 agosto 1995 a Santo Domingo, nella Repubblica Domenicana, ed è arrivata in Italia a 11 anni per raggiungere la mamma a Verona. Qui ha scoperto l'atletica con Ernesto Paiola, praticando inizialmente anche basket e pallavolo, l'altra sua grande passione. A 15 anni ha scelto definitivamente la velocità all'Atletica Verona Unione Sportiva Pindemonte. Oggi è tesserata con l'Atl. Brescia 1950, con cui ha vinto i Societari 2019, ed è allenata da Umberto Pegoraro. Argento con la 4x100 agli Europei U.23 (2015) assieme a Bongiorni e Siragusa, è stata componente fondamentale del quartetto che s'è piazzato quinto alle World Relays di Yokohama e settimo ai Mondiali di Doha nel 2019, portando il record italiano a 42"90. Ha personali di 11"51 e 23"66. Diplomata in relazioni internazionali e marketing, lavora come impiegata nel settore commerciale. Ama la musica pop e i film horror.

È nata il 3 marzo 1992 a Villafranca (Verona), è cresciuta a Isola della Scala, ma dall'ottobre 2017 vive in Inghilterra, dove s'è trasferita la famiglia, allenata da June Plews. Seconda dei cinque figli di una pastori protestanti ghanesi, ha giocato a lungo a pallavolo e ha imboccato tardi la strada dell'atletica, a 17 anni compiuti, mettendo subito in mostra doti di velocista. Bronzo sui 200 agli Europei U.23 (2013), ha ottenuto le migliori soddisfazioni con la 4x100, assieme alle eterne compagne Irene Siragusa e Anna Bongiorni: argento europeo juniores (2011), bronzo agli Europei U.23 (2013), 5° posto alle World Relays di Yokohama e 7° ai Mondiali di Doha (2019), a suon di record italiano (42"90). Tesserata per i Carabinieri, ha preso parte alle Olimpiadi di Londra 2012 e Rio 2016, sempre eliminata in batteria sui 200, e vanta personali di 11"34 e 22"89. Ama cucinare e ascoltare musica gospel.

È nata il 23 giugno 1993 a Poggibonsi (Siena), ma vive a Colle Val d'Elsa. Pur avendo una madre (Patrizia) ex quattrocentista, ha "sposato" l'atletica solo dopo aver vinto una gara di salto in lungo a livello studentesco e aver praticato a lungo il pattinaggio artistico a rotelle. Ha ottenuto i suoi successi più significativi con la 4x100: l'argento europeo juniores (2011), un argento e un bronzo agli Europei U.23 (2015, 2013), il 5° posto alle World Relays di Yokohama e il 7° ai Mondiali di Doha (2019) con il record italiano portato a 42"90. Vanta personali di 11"21 sui 100 e 22"96 sui 200, quest'ultimo stabilito in occasione dell'oro alle Universiadi di Taipei 2017. Celebre per l'abitudine di correre con dei vistosi occhiali, è laureata in mediazione linguistica in ambito turistico imprenditoriale e vanta un master in competenze testuali per la promozione turistica. Anche la sorella minore, Ilaria, è una velocista. Gareggia per l'Esercito.

Una chat di whatsapp gli emoticon, quattro caratterini molto diversi e un quaderno pieno zeppo di dati

Cambi e appunti

La prima volta che Siragusa ha fatto parte del quartetto insieme a Bongiorni aveva sì e no 15 anni ("Criterium cadetti all'Olimpico di Roma nel 2008, con la rappresentativa regionale della Toscana, io in prima frazione, Anna in terza"). Nel team che a Tallinn 2011 strappò l'argento under 20 viaggiavano già Siragusa, Bongiorni e Hooper, in quello di Tampere 2013 per il bronzo under 23 Siragusa più Hooper, e nella

squadra di nuovo d'argento a Tallinn nel 2015 (tra le under 23) si passavano il testimone Siragusa, Bongiorni ed Herrera. L'intelaiatura era sempre la stessa, un esempio di continuità e di crescita comune. Ecco perché la senese di Colle Val d'Elsa, laureata in mediazione linguistica alla triennale e in competenze testuali per la promozione turistica alla magistrale, conosce tutti gli ingranaggi di una macchina da 42.90 in batteria ai Mondiali di Doha: "Non abbiamo improvvisato nulla - spiega - Nel quadernino del prof c'è una tabella dei nostri ultimi cinque anni di lavoro. È impressionante, conserva i dati di ogni singolo cambio provato nei raduni, e sono stati centinaia. Siamo tutte sullo stesso livello, nessuna primadonna, nessun personalismo. Venivamo da una stagione da 11.60/11.70 a testa, non certo da 11.20, e questo mi fa dire che se riusciremo a togliere ognuna un paio di decimi e a perfezionare i cambi

potremmo migliorare ancora di molto questo record italiano. La verità è che tra noi siamo brave a gestirci: amiche, certo, e non facciamo fatica a tornare unite e condividere emozioni, dopo essere state rivali ai campionati italiani. Johanelis è la più simile a me - rivela Irene - esplosiva e tosta, e la apprezzo perché preparare un'Olimpiade senza potersi dedicare a tempo pieno all'atletica, ma anche lavorando, non è semplice. Gloria è quella che mette pace, che rilassa col suo 'take it easy'. Anna è la più buona delle quattro, cerca di aiutare le altre e spesso vive in un mondo tutto suo".

Sushi ed escargot

Tokyo, Parigi e un 2020 che per la staffette azzurre può rivelarsi spaziale come il 2019. Due qualificate di diritto (4x100 donne e 4x400 uomini), le altre tre a un passo dai Giochi grazie ai risultati di Doha.



Johanelis Herrera e Gloria Hooper

La 4x100 femminile non si nasconde più: "La finale olimpica è il nostro obiettivo - annuncia Siragusa - certo, sarà ancora più dura e servirà qualche botta di c... (bip). Nell'anno olimpico si risvegliano tutte, ma attenzione, il Mondiale ci ha detto che si può fare, che non è affatto impossibile. Ci arriveremo dopo due o tre gare di rodaggio, tra cui l'incontro internazionale di Rieti del 2-3 maggio e qualche altro meeting all'estero tra maggio e giugno, ma Di Mulo ci ha assicurato che avremo spazio anche per le nostre stagioni individuali, a cui teniamo. Vogliamo il record italiano già in batteria a Tokyo per giocarci tutte le nostre chance di finale. E tre settimane dopo c'è Parigi, l'Europeo. Vi immaginate noi sul podio in Francia?". Con quattro ragazze di fuoco è tutto possibile (e per la chat conviene iniziare a cercare l'emoticon delle escargot).

**Dietro di loro già
spingono le nuove
 leve: "Panorama che
ci fa quasi paura, ma
noi non abdichiamo"**



Anna Bongiorni



Gloria Hooper



Irene Siragusa



Johanelis
Herrera Abreu

fotoservizio di Giancarlo Colombo e Instagram

**CONTINUIAMO
CON MODENA**

il nostro viaggio
alla scoperta
delle capitali
dell'atletica
italiana

UNO STARTER CHIAMATO MAZZINI

Dai fondatori seguaci del patriota all'ingresso delle donne:
La Fratellanza 1874 ha compiuto 145 anni

di Marco Tarozzi



Raccontare società come La Fratellanza 1874 è un piacere. Perché dentro al racconto ci si può immergere trovando proprio tutto: storia, blasone, personaggi eccellenti, vivacità del presente. E futuro, naturalmente. Perché questo club emiliano, nato a Modena, che vive splendidamente il nostro tempo ma fa anche parte, con orgoglio, dell'Unasci - l'Unione Nazionale Associazioni Sportive Centenarie d'Italia - gode di

perfetta salute, ha tanta carne al fuoco e progetti importanti che valorizzano l'atletica e ne diffondono il messaggio. Merito di dirigenti appassionati e competenti, capaci di mantenere un rapporto costruttivo anche con le istituzioni, e di un "gruppo" che mette insieme un migliaio di sportivi, tra atleti assoluti, ragazzi del settore giovanile, amatori e master che affrontano l'atletica con una dedizione degna dei professionisti.

Fusione

La Fratellanza nasce, appunto, nel 1874. Fatte salve quelle di tiro a segno, prime in tutta Italia per la loro matrice militare, è la sesta società sportiva in Emilia-Romagna: prima di lei soltanto l'Accademia di scherma Bernardi di Ferrara, datata 1854, la Ciclistica i Fiori di Faenza del 1861, la Panaro Modena, dedita a scherma e ginnastica (e successivamente all'atletica), nata nel 1870, la Sef Virtus fondata un anno

IL PERSONAGGIO

Gigliotti, da Bordin a Baldini i gioielli d'oro del Professor Fatica

Anche lui, uno dei più grandi maestri dell'atletica italiana, il grande saggio che ha portato ben due azzurri all'oro olimpico di maratona, è partito da qui. Indossando, da ragazzo, i colori de La Fratellanza Modena.

Era un giovane mezzofondista, Luciano Gigliotti, prima di diventare il guru della corsa. Nato ad Aurisina, in provincia di Trieste, il 9 luglio 1934, una decina di anni più tardi, orfano di guerra, si spostò a Modena con il resto della famiglia. Aveva undici anni e frequentava il Sacro Cuore quando incrociò la strada di Fernando Ponzoni, il tecnico della società che organizzò la rinascita sulle macerie del conflitto. Fu lui a trasmettergli la passione per l'atletica e per il rugby. Diplomatosi all'Isef nel 1955, il giovane Luciano fu un discreto mezzofondista veloce, e dopo la canotta della Fratellanza indossò anche quella dell'As Roma, correndo 400 e 800.

E sempre da La Fratellanza iniziò, a soli 28 anni, la carriera da allenatore, curando il settore giovanile, per poi passare con

alcuni dei suoi "ragazzi" alla Panini Modena e dedicarsi negli anni Settanta ai talenti dei Carabinieri Bologna. A Modena, uno dei suoi primi discepoli fu Renzo Finelli, che ne avrebbe seguito le orme anche da tecnico, dopo aver messo in bacheca tre titoli italiani e aver corso i 1500 a Città del Messico 1968, primo atleta di Gigliotti a conquistare il pass per le Olimpiadi. Ne ha guidati tanti, dopo. Vittorio Fontanella, Pippo Cindolo, Alessandro Lambuschini, Maria Guida, per ricordarne solo alcuni. Nel 1988, a Seul, Gelindo Bordin è diventato re della maratona olimpica grazie alle sue indicazioni tecniche. È stato il primo italiano a riuscirci. Il secondo, Stefano Baldini, è riuscito nella stessa impresa ad Atene 2004. E il maestro, anche in quell'occasione, è stato Lucio Gigliotti, ribattezzato il "Professor Fatica". Che oggi, a 85 primavere, è sempre lì, pieno di passione, sulla pista del Campo Scuola. Dove tutto era iniziato, con i colori de La Fratellanza.

m.tar.



dopo, e la Canottieri Ravenna, del 1873. C'è molta ideologia, nel nuovo sodalizio, ed è un segno dei tempi: i giovani che la pensano e la fondano stravedono per Mazzini, e appunto alla "Fratellanza d'Italia" che unisce cento città ricordate in una lapide nella sede centrale dell'Università di Modena. A virare la rotta su un concetto di sport, lasciando da una parte gli ideali, è all'inizio del Novecento un presidente-archeologo, Enrico Stefani. E a portare i primi risultati di grande rilievo sono il marciatore Lorenzo Sola e il velocista Alberto Savioli. Ma è sulle pedane che La Fratellanza costruisce negli anni Venti la sua reputazione: Alberto Poggioli, arrivato dalla Panaro per la fusione voluta dal presidente del Coni, Augusto Turati, segretario generale del Partito fascista, che nel ventennio unisce nella Modena Sportiva tre grandi realtà dello sport cittadino: Fratellanza, Panaro e Modena FC. Poggioli parteciperà a ben tre edizioni delle Olim-



Luciano Gigliotti



Lorenzo Puliserti nel peso



piadi, tra il 1924 e il 1932, finendo addirittura quarto nel martello ad Amsterdam 1928. Con lui, a Los Angeles 1932, anche il martellista Fernando Vandelli, nono.

Poi, arriva Ettore Tavernari. Mezzofondista veloce, è il primo atleta del sodalizio a conquistare un primato mondiale, quello dei 500 metri. Lo fissa in 1'02"9 a Budapest, nel 1929, e aggiunge i limiti nazionali nei 400 (48"6) e negli 800 (1'52"2). Non ha fortuna ai Giochi olimpici, ma ne ha ancora meno Fulvio Setti, altro grande talento dell'epoca negli ostacoli alti, che non potrà

**Un presidente
archeologo,
i trionfi anni Venti
la fusione forzata
sotto il Fascismo**



Renzo Finelli



neppure essere in pista a Berlino, dove era stato convocato, per problemi familiari. Come l'astista Carlo Rinaldi (tricolore nel 1948, quattro volte azzurro), sono tutti allievi del "Pirèin", al secolo Pietro Baraldi, ex atleta e poi blasonato tecnico.

Panaro

Nel dopoguerra tocca a Fernando Ponzoni coltivare una nuova generazione di talenti. Nel gruppo ci sono Antonio Brandoli, tricolore e campione mondiale militare dell'alto nel 1962, Renzo Finelli, Mario Romano, Alfredo Roma, Serafino e Luciano Ansaloni. E c'è Luciano Gigliotti, destinato a un luminoso futuro di tecnico. Renzo Finelli, in particolare, diventa un faro del mezzofondo. Corre i 1500 olimpici a Città del Messico nel '68, è ai vertici in Europa, in Italia è primatista dei 3000 in 7'59"8, vince due titoli assoluti nei 5000 e uno nei 1500, veste 25 volte l'azzurro, vincendo l'oro ai Giochi del Mediterraneo, sempre nei 1500. Anche lui diventerà un allenatore della società, grande scopritore di talenti.

Ponzoni, Gigliotti Finelli: il dopoguerra dei campioni-maestri E nel 2015 sono arrivate le atlete

Negli anni Settanta emergono a livello nazionale figure come il martellista Orlando Barbolini e l'ostacolista Daniele Giovanardi, specialista dei 400 ostacoli, che farà parte del quartetto azzurro nella 4x400 ai Giochi di Monaco '72. Si scioglie la gloriosa Panaro, e confluisce nella Fratellanza grazie al lavoro di Giorgio Ariani, tecnico del club già assessore allo sport del Comune di Modena, e il sodalizio si rafforza. Gli anni Ottanta mettono in vetrina Fabrizio Borellini, che nel salto in alto porta a 2.30 il primato italiano. Lo allena Giuliano Corradi, che dà vita a una vera e propria scuola della specialità, a cui si abbeverano anche i gemelli riminesi

Giulio e Nicola Ciotti. Il velocista Nicola Rabino, coltivato da Mario Romano, è due volte tricolore dei 60 indoor e due volte presente ai Mondiali, nel 2001 e nel 2003. Negli anni recenti, brillano i talenti di Matteo Rubbiani nell'asta, Filippo Campioli nell'alto, Massimiliano Ingrams nella maratona, Matteo Villani nei 3000 siepi, Amanfu Jens nei 400 e Mohamed Moro negli 800.

Donne

Nel 2015 accade un fatto storico: la società Cittadella, da sempre dedita al settore femminile, è guidata da Gianni Ferraguti a confluire ne La Fratellanza, fin lì gruppo solo maschile. Ne nasce un club tra i più forti del panorama nazionale. Oggi la Fratellanza del presidente Maurizio Borsari conta su un migliaio di tesserati, tra dirigenti, tecnici e atleti di tutte le categorie, comprese quelle amatoriali. Sono 85 gli atleti seniores. Nel 2018 la 4x100 juniores ha vinto il titolo italiano, così come le ragazze della juniores di cross nella combinata. La squadra femminile ha preso

Le atlete master



parte alla Coppa Europa di specialità ad Albufeira, chiudendo al settimo posto. Nel 2019 sono arrivati i titoli italiani della 4x100 promesse (Mark Emeka Obi Kalu, Matteo Ansaldi, Andrei Alexandru Zlatan, Freider Fornasari) e del cross juniores a squadre (Martina Cornia, Bernadette Pul-

LA STORIA

Campione, eroe e dirigente: le mille vite di Setti, l'uomo che disse no ai Giochi

Se Ettore Tavernari è stato il primo grande atleta "internazionale" de La Fratellanza, capace di fissare il mondiale dei 500 metri a 1'02"9 nel 1929, uno dei miti, non solo sportivi, dell'epoca fu Fulvio Setti. Atleta eccelso, aviatore, eroe di guerra, campione di coraggio. Setti arrivò in società a 14 anni, e "Pirèin" Baraldi lo prese sotto la sua ala protettiva. Era partito dal salto in alto, ma presto si specializzò negli ostacoli, 110 e giro di pista, fino al titolo italiano Prima Serie dei 110 hs nel 1933. La Federazione lo mise sotto osservazione, lo inviò a fare stage negli Usa, dove gareggiò a Boston e New York. Alla fine fu selezionato per partecipare all'Olimpiade di Berlino 1936. Era il suo grande sogno, ma rinunciò, ufficialmente per un infortunio a una gamba. Solo molto tempo dopo si seppe che quella rinuncia dolorosa nascondeva un segreto: il padre Alberto aveva bisogno di lui nella ferramenta di piazza Mazzini, l'azienda di famiglia, e lui aveva voluto fare la sua parte. Dopo Berlino continuò l'attività sportiva, segnando un personale di 15"6 sulla distanza che

restò nell'albo d'oro della società per tantissime stagioni.

Appassionato di volo, pilota abilissimo, durante la Seconda guerra mondiale fu protagonista di imprese memorabili con i SAS, i Servizi Aerei Speciali che trasportavano armi, ma soprattutto vivi e feriti, tra l'Italia e i territori in cui le nostre truppe erano impegnate. Partecipò a 220 voli e fu insignito della Medaglia d'Oro al valor militare e della Croce di guerra. Finito il conflitto tornò all'azienda di famiglia, tuttora condotta dai nipoti. Non dimenticò l'antica passione, e divenne presidente de La Fratellanza e del Coni provinciale, ma anche dell'Aeroclub locale e dell'Ente provinciale per il Turismo. Nel 1996 gli venne intitolato il Deposito centrale dell'Aeronautica, con l'inaugurazione di un busto in bronzo a lui dedicato, mentre nel 2015 gli è stata co-intitolata la sezione dell'Associazione Arma Aeronautica di Modena. È scomparso il 19 marzo 1991, a 77 anni. Nel tempo, quella rinuncia è diventata un orgoglio, come il resto della sua vita intensa.

m.tar.



Fulvio Setti



**SULLE ALI
DEL CORAGGIO**

Edizioni Il Fiorino

LE INIZIATIVE

La "Corrida" ha quasi mezzo secolo E a dicembre si sfidano i piccoli Tortu

Il fiore all'occhiello è una corsa che ha portato sulle strade di Modena generazioni di campioni. La "Corrida di San Geminiano", nata da un'idea di Renzo Finelli, festeggerà nel 2020, come tradizione vuole il 31 gennaio, festa del patrono, l'edizione n.46. Quella dello scorso anno ha portato al via 1000 atleti nella competitiva di 13,350 km, e circa 6.000 nelle non competitive, la "Corrisangeminiano" e la "Minicorrida". L'albo d'oro ha messo in fila la storia del mezzofondo azzurro: Cindolo, Arese, Fava, Lauro, Magnani, Ortis, Fontanella, Gerbi, Pimazzoni, Bordin, Mei, Miccoli, Antibo, Baldini. E poi gli uomini degli altopiani: il primo fu Joseph Kipsang nel 1988, l'ultimo Joash Kipruto Koech quest'anno. Tra le donne, altre stelle: Guida, Munerotto, Viceconte, Sommaggio, Incerti.

E non c'è solo la strada, a perpetrare la tradizione de La Fratellanza. Anche "Il ragazzo e la ragazza più veloci di Modena", manifestazione nata in ambito Cittadella, ha festeggiato a fine anno la 33^a edizione.

Si tratta di una serie di prove di velocità riservate a studenti degli ultimi due anni delle Medie e primi due delle Superiori, a cui aderiscono molti istituti della città. C'è poi il "Trofeo Cittadella", campestre di chiusura del campionato provinciale, una tradizione che si ripete ogni 8 dicembre da 48 anni.

Ha origini più recenti il progetto "Run with Us", che coinvolge le maggiori società podistiche di Modena nella creazione di gruppi di runner di diverse tipologie, pronti ad affrontare la preparazione per la Corrida o altri appuntamenti, con La Fratellanza che mette a disposizione tecnici e strutture, da settembre a giugno. Infine, ecco il "Progetto Agon": allenatori della Fratellanza con la supervisione di Alessandro Guazzaloca, preparatore atletico della Trentino Volley, si mettono a disposizione per singoli e squadre di diverse discipline sportive che vogliono migliorare la preparazione per raggiungere il loro risultato sportivo.

m.tar.

pito, Chiara Tognin, Chiara De Giovanni). Sette delle otto formazioni iscritte al settore agonistico della Fidal hanno disputato la Finale Oro, e gli Allievi in Finale A hanno mancato di pochissimo la qualificazione. Tra i Master sono arrivati due titoli europei, con Sara Roberta Colombo nel salto in lungo tra le SF45 e Alessandro Bianchi negli 800 metri SM45.

La Fratellanza continua la sua corsa. Forte di una storia ultracentenaria, ricca di idee per costruirsi il futuro.

7 SCUDETTI CROSS

- 1** Juniores femminile
- 3** Juniores maschile
- 1** Combinata femminile
- 2** Allievi

92 ATLETI

- 7** Olimpi
- 20** Azzurri assoluti
- 55** Azzurri giovanili
- 10** Campioni d'Italia



FAVOLA CASCAVILLA DAL FOOTING ALLA NAZIONALE

Maria Chiara Cascavilla, classe 1995, ha iniziato per caso con l'atletica. Aveva diciannove anni e un passato da discreta giocatrice di tennis. Andando a correre col padre per divertimento, è stata notata da chi se ne intendeva e quasi "obbligata" a fare sul serio. Alla prima gara vera, nella sua San Giovanni Rotondo, nel Foggiano, è salita sul podio, e di lì a poco aveva già in tasca il minimo per correre i 5000 ai campionati italiani. Da un anno si è trasferita a Modena, anche se continua gli studi di Medicina e Chirurgia all'Università di Foggia. Lo ha fatto per coltivare la sua passione per l'atletica, scegliendo la Fratellanza 1874 e un tecnico esperto come Renzo Finelli. Atleta polivalente, nell'ultimo anno ha migliorato tutti i personali, in pista e su strada. La prima maglia azzurra è arrivata con l'Under 23, e quest'anno ha collezionato due presenze in Nazionale assoluta, correndo nell'arco di una settimana i 10.000 in Coppa Europa e alle Universiadi.

Maria Chiara Cascavilla e Marta Zenoni



Simone Colombini

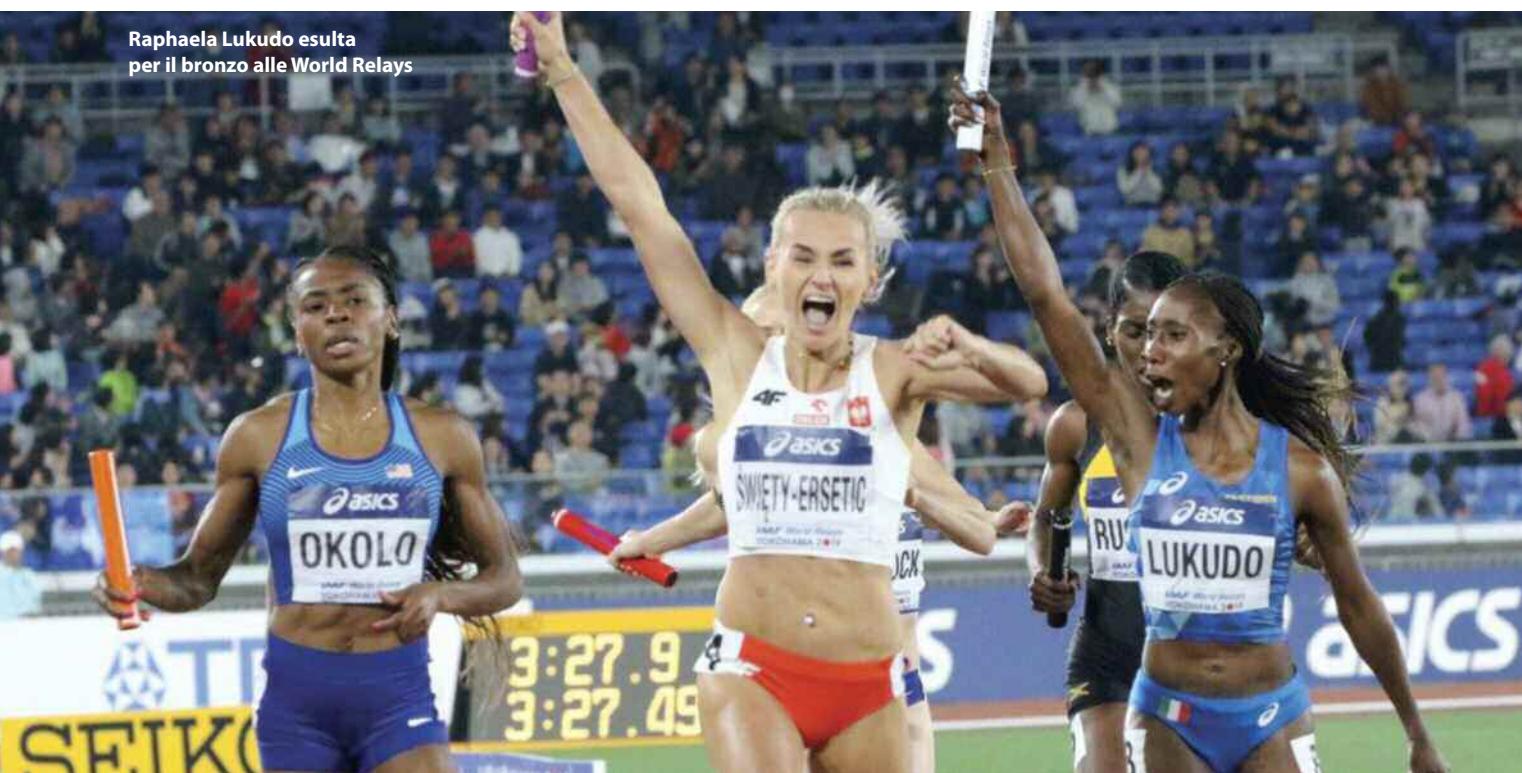


COLOMBINI IL RITORNO DEL SIEPISTA

Simone Colombini è un gioiello nato e cresciuto in Appennino. A Pavullo nel Frignano, come Alessandro Giacobazzi e Francesca Bertoni, come lui fioriti atleticamente all'Atletica Frignano, sbocciati definitivamente in Fratellanza, approdati poi nel gruppo sportivo dell'Aeronautica. Simone però, dopo un anno nella società militare, è tornato a casa, e La Fratellanza 1874 si gode il suo rientro. Nato il 27 giugno 1996, il ragazzo si è specializzato presto nel cross e nelle siepi, raccogliendo soddisfazioni importanti: due volte finalista europeo a livello giovanile (e quarto tra gli Juniores nel 2015), campione italiano Under 23, nel dicembre dello scorso anno si è classificato 12°, e primo azzurro, agli Europei di cross Under 23 a Tilburg, in Olanda. Dopo la maturità scientifica, ha studiato scienze informatiche per un anno alla Kennesaw State University, ad Atlanta. Oggi frequenta il corso di laurea in lingue all'università di Parma. Con i compagni della Fratellanza ha vinto tre titoli nazionali consecutivi di club nel cross: allievi nel 2013, juniores nel 2014 e 2015.

fotoservizio di Giancarlo Colombo e Instagram (@raffalabionda)

Raphaela Lukudo esulta per il bronzo alle World Relays



RAPHAELA, LA VITA È UN'OPERÀ D'ARTE

Appassionata di disegno e fotografia, la Lukudo è cresciuta alla Cittadella e sbocciata con La Fratellanza

di Marco Tarozzi

Papà e mamma sono arrivati dal Sudan per dare solidità alla loro famiglia. E qui, in Italia, è nata Raphaela Lukudo, che dal 2017 è nel giro della Nazionale e porta con orgoglio quel colore azzurro e la sua passione sui campi di atletica. Era il 29 luglio 1994 e i suoi genitori vivevano ormai da tempo ad Aversa, nel Casertano, dopo aver fatto tappa in Francia e in Svizzera. Papà operaio, mamma impiegata in un'azienda di pulizie, gente che sgobbava dalla mattina alla sera. Quando la bambina aveva appena due anni, il trasferimento a Modena. Ed è qui che è emersa la passione per la corsa,

in verità nemmeno troppo presto. Raphaela aveva quasi tredici anni e il suo prof di educazione fisica la convinse a cimentarsi ne "La ragazza più veloce di Modena", evento storico organizzato allora

Aversa, l'Emilia Roma. Poi cross multiple, 400 metri Ma sempre con Modena nel cuore

dalla società Cittadella, oggi ereditato da La Fratellanza 1874. E proprio in Cittadella, subito dopo, finì per tesserarsi, dedicandosi inizialmente alle prove multiple, trovando presto spazio in rappresentative regionali di categoria, fin da cadetta. Dopo aver conquistato un posto ai Mondiali allievi di cross, ecco la scelta definitiva: dedicarsi al giro di pista, con e senza ostacoli.

Nonna acquisita

La fusione tra Cittadella e La Fratellanza 1874 ha portato Raphaela a indossare i colori della società ultracentenaria, sotto la guida di Mario Romano. Quando la sua



RAPHAELA LUKUDO

È nata ad Aversa (CE) il 29 luglio 1994, ma è cresciuta a Modena dall'età di due anni. Figlia di genitori sudanesi, ha scoperto l'atletica a 12 anni con la Cittadella per poi entrare a La Fratellanza 1874 e infine nell'Esercito nel 2015. Scoperta da Mario Romano e allenata da Marta Oliva, è esplosa nel 2018, scendendo a 52"38 all'aperto. Nel 2018, con la 4x400, è stata quinta ai Mondiali indoor e agli Europei all'aperto, centrando l'oro ai Mediterranei con l'ormai celebre quartetto delle All Blacks. Agli Europei indoor di Glasgow 2019 si è migliorata due volte sui 400, fino a 52"48 (quinta), per poi lanciare la 4x400 al bronzo. Medaglie bissata pochi mesi dopo alle World Relays di Yokohama. Studia scienze motorie, ama la fotografia e il disegno.

famiglia ha scelto di trasferirsi a Londra, l'ha seguita per poi rientrare a diciotto anni a Modena, ancora più decisa a trovare la sua strada ("Sentivo che il mio futuro era la corsa...") e sostenuta dalla signora "Mari", la nonna acquisita che la accoglie ogni volta che torna in città da Roma. Sì, perché grazie al suo talento la Lukudo si è assicurata nel 2015 la chiamata del Gruppo Sportivo Esercito, e da giugno di quell'anno è allenata da Marta Oliva al centro sportivo della Cecchignola. È diventata una delle più forti specialiste della velocità prolungata del

nostro movimento.

Un'atleta con le stellette che non ha dimenticato la società che l'ha lanciata in orbita. Ogni anno, infatti, continua a scendere in pista con i colori de La Fratellanza ai campionati di società.

Nel 2018 si è migliorata sui 400 metri diverse volte, fino a correrli in 52.48 al coperto e in 52.38 all'aperto. Ha stabilito il primato nazionale della 4x400 ai Mondiali indoor, insieme a Folorunso, Bazzoni e Spacca. Agli ultimi Europei indoor di Glasgow ha ottenuto il quinto posto nei

**I genitori sudanesi
vivono a Londra
"È un diritto di
tutti migliorare la
propria esistenza"**



Raphaela fuori dal campo

400 con il personale di 52.48 e il bronzo con la 4x400, con Marta Milani nel quartetto al posto della Spacca. Con il quartetto ha conquistato in questa stagione un altro bronzo alle World Relays di Yokohama, e un anno fa l'oro ai Giochi del Mediterraneo, a Tarragona. Nella sua bacheca brillano nove titoli italiani assoluti, oltre a quelli conquistati nelle categorie giovanili: tre individuali (400 nel 2018, 400 indoor nel 2018 e 2019) e sei nelle staffette.

Creativa

Sta portando avanti gli studi in Scienze Motorie, ma il diploma conseguito all'Istituto d'Arte gli ha lasciato addosso una grande creatività, che si esprime nella fotografia e nel disegno.

Sul problema del razzismo ha idee precise e prive di ipocrisia: "In Italia l'integrazione esiste, anche non sempre funziona così. Io ho avuto fortuna, a Modena ho trovato un ambiente molto accogliente. La storia dei miei genitori spiega tante cose, loro hanno girato l'Europa, oggi sono a Londra, dove mamma si è iscritta al college, per diventare infermiera professionale. Nessuno lascia la propria casa se non ha la necessità di farlo, cercare di migliorare la propria esistenza è un diritto di tutti".

fotoservizio di Giancarlo Colombo e World Athletics

MATEMATLETICA

IL SUDOKU DEL RANKING

**Prestazioni, numero
e qualità delle gare,
piazzamenti:
per assicurarsi
l'Olimpiade,
un exploit può
non bastare più**

di Nazareno Orlandi



O kay, sì, può sembrare un esercizio da nerd dell'atletica, ma proviamoci. Posa un attimo questo numero del magazine, prendi lo smartphone e corri sul sito World Athletics (per comodità va benissimo digitare il buon vecchio indirizzo iaaf.org), quindi clicca sulla sezione "Athletes" e poi su "World Ranking", infine seleziona "Event Ranking" e il gioco è fatto: benvenuto nel meccanismo che rivoluziona il mondo dell'atletica, o quantomeno le modalità di qualificazione per gli eventi globali. Il viaggio che porta ai Giochi olimpici di Tokyo passa anche da questa paginetta web che si aggiorna ogni martedì. Esiste una classifica

totale con tutti gli atleti di tutte le discipline, ma quella, tutto sommato, potete anche tralasciarla: è davvero un gioco per capire chi è l'atleta più forte del momento (il 2019 l'ha chiuso in testa Noah Lyles 1505 punti,

davanti a Karsten Warholm 1503 e Christian Coleman 1477). Ciò che invece conta e che è destinato a cambiare le strategie di tantissimi atleti, azzurri compresi, è la classifica delle singole discipline.

**Il vice d.t. Pericoli
"Così cambia tutta
la programmazione
Tra maggio e giugno
il periodo chiave"**

Continuità

Il vice direttore tecnico delle squadre nazionali, Roberto Pericoli, che sta studiando da mesi i cavilli del regolamento e le oscillazioni degli azzurri, ci guida per orientarci al meglio. Partiamo dalle Olimpiadi: "La World Athletics ha individuato come in passato i target number, cioè i posti a disposizione per ogni singola

Karsten Warholm, 1503 punti nei 400 ostacoli

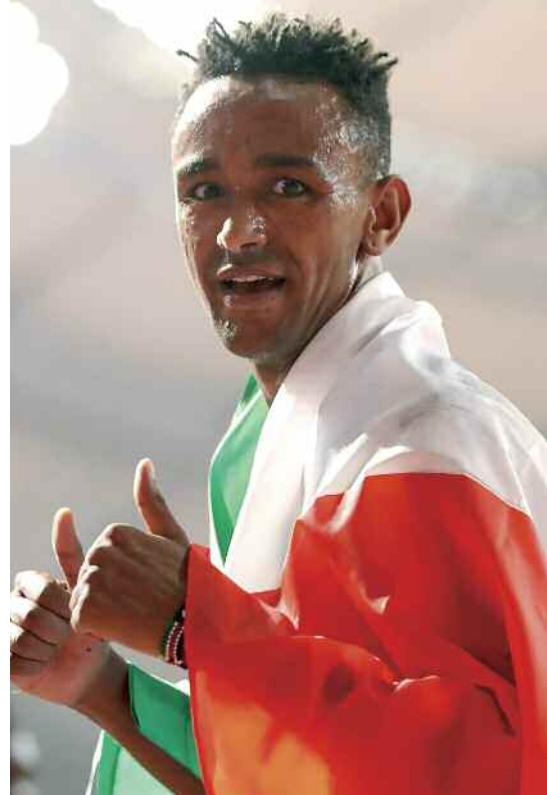


gara - ricorda Pericoli - Si va dai 56 dello sprint puro fino ai 32 dei concorsi per arrivare ai 24 delle prove multiple. Ma in discontinuità rispetto al passato c'è stato un inasprimento degli standard d'iscrizione, quelli che spesso vengono chiamati 'minimi', che continuano a esistere ma ipoteticamente non dovrebbero coprire più del 50% dei target number. Cosa cambia quindi con il ranking? Facile: i posti rimanenti non si andranno a completare sulla base della singola prestazione, bensì sulla base del ranking". L'intento è chiaro: privilegiare la continuità di prestazioni di un atleta, invece che l'exploit.



Eleonora Giorgi, regina della 50 km

Yeman Crippa, nella Top 20 in due specialità



**Inaspriti i "minimi"
World Athletics
si affiderà al ranking
per raggiungere
i target number**

Calcoli

Delle due, l'una: o fai il 'minimo', o hai un punteggio tale che ti consenta di entrare nei target number. "Questo significa una riscrittura del piano programmatico di ogni singolo atleta dal punto di vista agonistico - osserva Pericoli - Chi è abituato a gareggiare in modo abbastanza diluito, per non dire raramente, dovrà capire se è in grado di centrare una prestazione apicale, oppure dovrà necessariamente gareggiare più del solito, e quando possibile in contesti più qualificati".

Il risultato si basa su due numeri: il classico punteggio di tabella che quantifica il valore della prestazione, più il "placing score", cioè il bonus che deriva dal piazzamento. Ma il bonus è più ghiotto a seconda del prestigio

della manifestazione: per velocità, salti e lanci, la vittoria in un campionato nazionale (100 punti) vale come un ottavo posto in una tappa di Diamond League o un dodicesimo posto ai Mondiali. Quindi riuscire a gareggiare in gare di sempre maggior prestigio è un valore aggiunto. "Inoltre - prosegue Pericoli - per essere classificati all'interno del ranking bisogna fare il numero di prove previste per la singola disciplina: se non corri almeno cinque volte i 100 metri in 12 mesi, o almeno due di queste nei 60 indoor, non vieni neanche classificato e a quel punto solamente lo standard ti potrebbe garantire l'ingresso ai Giochi. E con il passare del tempo c'è anche un deprezzamento dei risultati di più vecchia data, quanto più sono distanti rispetto al periodo di acquisizione". Tradotto: non ci si può cullare sugli allori.

Staffette

Non rispondono a questa logica le staffette, è bene ricordarlo: in quel caso la qualificazione olimpica è in parte già stata decretata dai Mondiali di Doha, e per la parte restante valgono le liste mondiali al 29 giugno 2020. Per tutti gli altri, al ranking

CINQUE AZZURRI TRA I TOP 10: LA GIORGI È PRIMA!

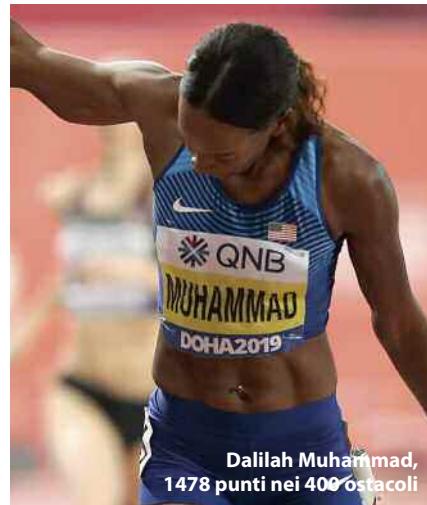
UOMINI

Specialità	Leader	punti	Top azzurro	punti
100	Coleman (Usa)	1477	10.Tortu	1308
200	Lyles (Usa)	1501	19.Desalu	1235
400	Kerley (Usa)	1417	17.Re	1258
800	Brazier (Usa)	1436	82.Barontini	1146
1500	T.Cheruyot (Ken)	1465	98.Abdikadar	1116
5000	Barega (Et)	1423	20.Crippa	1233
10.000	Cheptegei (Uga)	1407	10.Crippa	1271
110 hs	Ortega (Spa)	1435	20.Fofana	1258
400 hs	Warholm (Nor)	1503	84.Bencosme	1145
3000 siepi	El Bakkali (Mar)	1432	34.Chiappinelli	1174
Alto	Nedasekau (Bie)	1354	10.Tamberi	1305
Asta	Kendricks (Usa)	1474	12.Stecchi	1287
Lungo	Echevarria (Cub)	1451	21.Randazzo	1208
Tripla	Taylor (Usa)	1465	53.Bocchi	1147
			53.Cerro	1147
Peso	Walsh (Nzl)	1470	21.Fabbri	1217
Disco	Stahl (Sve)	1464	36.Faloci	1137
Giavellotto	Kirt (Est)	1419	53.Fraresso	1112
Martello	Fajdek (Pol)	1392	39.Lingua	1141
Decathlon	Warner (Can)	1385	55.Cairolì	1128
Maratona	Kipchoge (Ken)	1466	148.Rachik	1217
Marcia 20 km	Yamanishi (Jap)	1345	4.Stano	1256
Marcia 50 km	Suzuki (Jap)	1311	31.Antonelli	1163
			31.Chiesa	1163

DONNE

Specialità	Leader	punti	Top azzurro	punti
100	Fraser-Pryce (Jam)	1465	103.Herrera	1140
200	Asher-Smith (Gbr)	1457	73.Hooper	1144
400	Naser (Brn)	1460	49.Chigbolu	1167
800	Wilson (Usa)	1389	66.Vandi	1153
1500	Hassan (Ola)	1463	107.Zenoni	1105
5000	Obiri (Ken)	1447	87.Tommasi	1109
10.000	Hassan (Ola)	1400	77.Mattuzzi	1133
100 hs	D.Williams (Jam)	1446	19.Bogliolo	1255
400 hs	Muhammad (Usa)	1478	17.Folorunso	1245
3000 siepi	Chekpoech (Ken)	1475	55.Mattuzzi	1154
Alto	Lasitskene (Ana/Rus)	1477	14.Trost	1230
Asta	Sidorova (Ana/Rus)	1435	25.Malavisi	1160
Lungo	Mihambo (Ger)	1465	42.Strati	1154
			42.Vicenzino	1154
Tripla	Rojas (Ven)	1447	32.Cestonaro	1154
Peso	Lijiao Gong (Cin)	1421	89.Rosa	1007
Disco	Perez (Cub)	1435	25.Osakue	1134
Giavellotto	Huihui Lyu (Cin)	1413	46.Bani	1070
			46.Jemai	1070
			46.Visca	1070
Martello	Price (Usa)	1375	28.Fantini	1127
Eptathlon:	Johnson-Thompson (Gbr)	1442	81.Gerevini	1060
Maratona	B.Kosgei (Ken)	1432	109.Dossena	1218
Marcia 20 km	Hong Liu (Cin)	1297	38.Trapletti	1111
Marcia 50 km*	Giorgi (Ita)	1312	1.Giorgi (Ita)	1312

(*) = specialità non olimpica



Dalilah Muhammad,
1478 punti nei 400 ostacoli

Bonus, record, punti scaduti. Una vittoria agli Assoluti vale come un ottavo posto in Diamond League

non si scappa: "La massima attenzione andrà fatta nel periodo caldo maggio-giugno 2020, quando l'acquisizione di risultati sarà più diffusa e potrebbero esserci molti movimenti verso l'alto o verso il basso - avverte Pericoli -. È chiaro che in alcune discipline come per esempio i 200 metri, che non hanno un'attività indoor dedicata, ricercare cinque gare che siano anche qualificate dal punto di vista del bonus è un meccanismo impegnativo". Se vi siete appassionati così tanto, e volete entrare nei minimi dettagli, ci si può anche divertire a scoprire quanto si "paga" in termini di punteggio per il troppo vento a favore nello sprint e nei salti, o in che cosa fanno eccezione le gare di mezzofondo prolungato, marcia e maratona, oppure perché i punteggi acquisiti ai campionati di area all'aperto (per esempio gli Europei di Berlino 2018) vengono conservati oltre i dodici mesi, o quanti punti aggiuntivi sono in palio in caso di record del mondo, o magari cosa si intende per "best legal jump". Ma in realtà potrebbe anche bastare quello che vi abbiamo raccontato. E allora tanto vale posare lo smartphone e ricominciare a leggere Atletica.

ACQUA DELLA SALUTE
ACQUA MINERALE NATURALE

ULIVETO®

VIVI IN FORMA

Uliveto, per la composizione unica dei suoi preziosi minerali,
è l'acqua eccellente per lo sport



I CAMPIONI ITALIANI DI ATLETICA BEVONO ULIVETO

fotoservizio di Giancarlo Colombo, Ineos Challenge, NN Running Team, Instagram (@kipchogeeliud)

KIPCHOGE “SONO ANDATO SULLA LUNA”



L'arrivo di Kipchoge

Il keniano racconta la discussa impresa di Vienna, quell'1h59'40" non omologabile: **“Correre sotto le due ore è stato come viaggiare nello spazio”**

di Franco Fava

Eliud Kipchoge, il maratoneta più veloce al mondo, come Usain Bolt, l'uomo più veloce del pianeta. Un po' a sorpresa il keniano è stato eletto per la seconda volta consecutiva "Atleta dell'anno" dalla IAAF (pardon, World Athletics) a spese dei big dello sprint, che dopo l'uscita di scena del Fenomeno fanno fatica a ritrovare la loro stella polare. La conferma di Kipchoge, che segna la prima volta di un maratoneta in oltre trent'anni degli Awards monegaschi, ha rari precedenti. Un riconoscimento al quale probabilmente nemmeno lo stesso Eliud faceva molto affidamento, nonostante avesse corso il 12 ottobre a Vienna, primo uomo della storia, la maratona in meno di due ore: 1h59'40" per la precisione. Poco importa che il crono da fantascienza non potrà mai essere

omologato per via soprattutto delle tante lepri illustri che si sono alternate lungo i viali di Vienna. Tanto che il 34enne primatista mondiale nemmeno si è scomodato per raggiungere Montecarlo. L'allievo di Patrick Sang ha disertato la tradizionale cerimonia al Grimaldi Forum, ma non ha lesinato video messaggi con i quali ha dispensato a piene mani pensieri

**“Quattro mesi nelle foreste di Kaptagat a 2400-2800 metri
Lì ho capito che avrei vinto la sfida”**

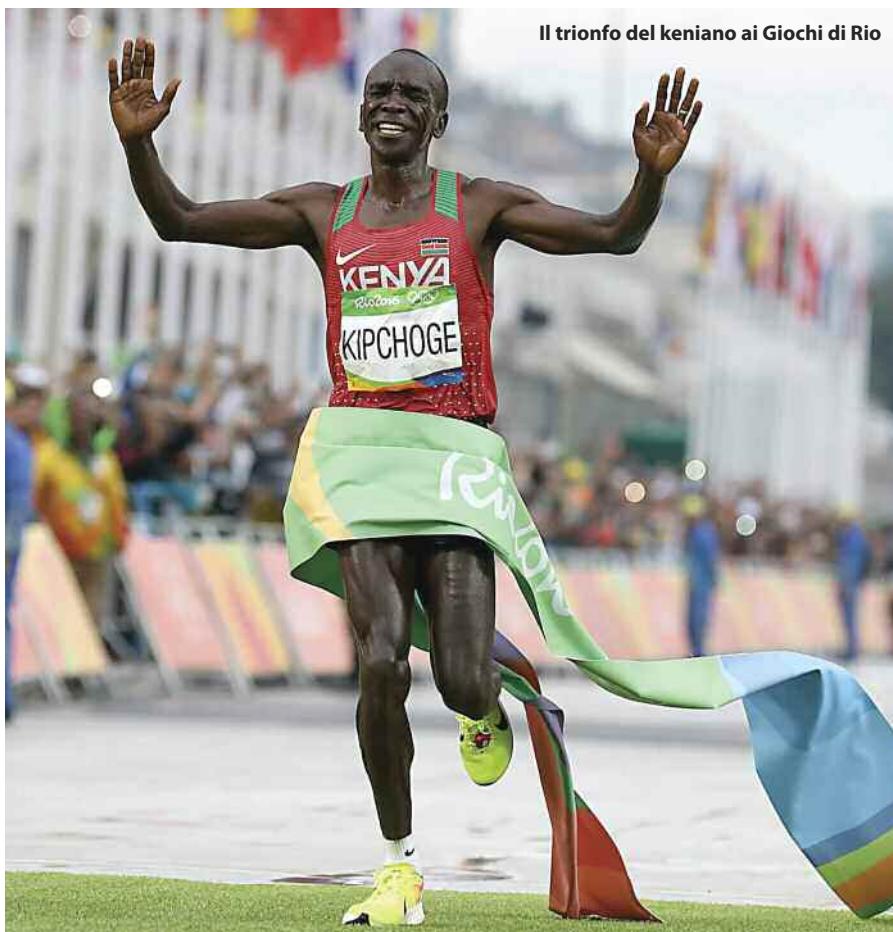
e parole su quello che è stato e quello che sarà. Soprattutto nella maratona. Sul palco del Principato c'era, e con merito invece, la statunitense Dalilah Muhammad, reginetta del 2019 in virtù dei due record mondiali sui 400 ostacoli, con relativo titolo iridato centrato a Doha. Sono stati soprattutto i social a pesare nella scelta dell'atleta dell'anno. Fino all'ultimo è stato un testa a testa tra Kipchoge e il norvegese Karsten Warholm, mazzatore sugli ostacoli bassi, sceso a Zurigo a 46"92. Ma l'impresa della maratona ha evidentemente catturato l'immaginario collettivo, premiando il keniano che ben 16 anni fa conquistò il primo titolo iridato in pista sui 5000 a Parigi a spese di El Guerrouj, quando il marocchino rincorreva una storica doppietta con i 1500.



"Le scarpe prototipo? Non si può fermare l'evoluzione della tecnologia. Prevedo altri sotto il muro"

Possibile

"Ho capito che avrei vinto la sfida sui sentieri intorno a Kaptagat, nelle foreste che si trovano tra i 2.400 e 2.800 metri d'altezza, al termine di quattro lunghi e intensi mesi: intorno a me ho sempre avuto uno staff di veri professionisti. Con tutto quel lavoro e quell'impegno non potevo fallire". La sintesi di Kipchoge che così riavvolge il film. Il significato dell'impresa: "È stato come andare sulla Luna e tornare indietro. Non è stata una passeggiata, anche se davo l'impressione negli ultimi chilometri di essere ancora freschissimo".



Il trionfo del keniano ai Giochi di Rio



Un allenamento in Kenya



In posa a Rio

IL SUO DECALOGO

“Gli europei non sono inferiori a noi ma vivono con troppe comodità”

Ecco le dieci massime di Eliud Kipchoge, l'uomo più veloce sui 42 chilometri e 195 metri

1. “Correre tutti i giorni non meno di 25 km. Sveglia tutte le mattine alle 5 e poi almeno 10 km di corsa prima di colazione”
2. “Amare la corsa più di se stessi: io non potrei vivere senza correre”
3. “È importante allenare la mente quanto il fisico: il 50% della prestazione è dovuta alle capacità mentali. A parità di condizione fisica vince chi è più forte di testa in quel momento. Un vantaggio che consente anche di allenarti meglio e più a lungo”.

4. “Noi keniani della Rift Valley non siamo poi così speciali: anche i corridori europei possono arrivare a fare certi tempi in maratona. Purtroppo sono abituati a troppe comodità. Dovrebbero trasferirsi da noi, allenarsi in altura per lunghi periodi e vivere come viviamo noi, una vita frugale, senza fronzoli”.
5. “La fame, fisica e sociale, è la molla che ancora mi spinge a fare meglio, ad andare oltre i limiti dopo tanti anni al vertice. Ho investito tutti i guadagni in case e terreni, ma non vivo nel lusso e non mi serve una piscina. Ho tre figli e con noi vivono anche due nipoti, voglio che studino al meglio: tutti possono vincere una gara importante o fare un record, ma solo chi è istruito può arrivare ad essere un grande campione e restarci a lungo”.
6. “Vorrei tanto che tutto il mondo si mettesse a correre: avremmo una società migliore in tutti i sensi e anche più in salute”
7. “Leggo tantissimo: uno degli ultimi libri che ho apprezzato è un saggio sulla concentrazione di Steve Peters. Corsa e lettura stanno bene insieme. Vado matto per la Ferrari, ma non comprerò mai un'auto veloce”.
8. “Cerco sempre di ricordare i momenti più belli in atletica. Ne ho tanti, ma non posso fare a meno di pensare al primo titolo iridato sui 5000 a Parigi 2013, all'oro olimpico in maratona a Rio 2016 e al record di Berlino. Da qualche giorno c'è anche il crono di Vienna”.
9. “Come sono riuscito a correre sotto il muro delle 2 ore? Allenandomi con costanza e mangiando sempre le stesse cose: cereali, pane, riso, pasta e pollo, bevendo thé e non caffè. E poi perché gli esseri umani non hanno limiti”.
10. “Smetterò solo quando non avrò più sfide da affrontare”..

f.fa.

Sul record che vale solo per le statistiche: “Io il record ufficiale ce l'ho già: è quello stabilito a Berlino nel 2018 con 2h01'39”. Diciamo che la galoppata di Vienna è stata una bella sfida che ho vinto. Anzi, che abbiamo vinto tutti insieme: dalle lepri allo sponsor Ineos, alle scarpe Nike”. Sulle scarpe prototipo AlphaFly, modello tecnologicamente evoluto delle Nike Vaporfly, sui cui vantaggi già tanto si parla: “Per me non sono una novità, ho contribuito anch'io alla loro realizzazione. Le avevo già usate in occasione del record ufficiale a Berlino. Le aveva ai piedi anche Abraham Kiptum quando a Valencia nel 2018 ha fatto il record sulla mezza maratona”.

Sul rischio che le innovative scarpe (il cui prezzo su Internet varia da 277 a 597 euro) possano essere messe al bando: “Sono alla portata di tutti. Possono usarle tutti i runner e sono il frutto di una logica

evoluzione della tecnologia che non può essere fermata”.

Sul futuro della maratona: “Mi aspetto che altri riescano a percorrere la distanza sotto le due ore: io ho dimostrato che è possibile”.

Sui prossimi traguardi: “Fare il bis olimpico in Giappone dopo l'oro conquistato a Rio 2016. Mi dispiace che non si correrà a Tokyo, ma a Sapporo. Lì però farà più fresco, si spera, e si andrà più veloci”.



Accanto alla Mercedes di Lewis Hamilton ad Abu Dhabi

Joe Kovacs in pedana



PESI PIUMA

Stagione straordinaria per i colossi del peso
con otto atleti oltre i 22 metri e ottanta oltre i 20!

Ma alla fine ha vinto Calimero

di Marco Buccellato

Espresso, e resterà indimenticabile. La finale iridata del peso maschile al Mondiale di Doha, pur se largamente attesa come il super-evento del settore lanci, è andata oltre le previsioni. Una gara mai vista e un ultimo round di lanci che ha lasciato senza fiato. Oro Kovacs a 22,91, argento Crouser e bronzo Walsh a 22,90, quarto con 22,56 e l'oscar della sfortuna a Romani. Tutto l'anno, sia all'aperto che nelle indoor, è stato largamente sopra le righe: oltre i 22 metri hanno lanciato in otto, oltre i 21 metri in ventotto, oltre i 20 metri in ottanta (!). Tra i numeri-record, sbalordiscono le prestazioni totali: 35 prestazioni

oltre i 22 metri, 182 oltre i 21 metri. Mai visti prima anche alcuni ruolini individuali: il migliore resta lo statunitense Ryan Crouser, una sola finale sotto i 22 metri (nel maltempo delle Drake Relays, e pur sempre 21,11) e una media delle migliori dieci prestazioni di 22,473 (!), che sale al fantascientifico score di 22,589 (!!) contando anche i lanci ancillari non vincenti.

Il trend è ovviamente in ulteriore crescita complessiva anche nella media profondità: solo all'aperto, il decimo vanta 21,80, il ventesimo 21,18, il trentesimo 20,96, il cinquantesimo 20,59 e il centesimo 19,59. Un dato, quest'ultimo, che illustra come

ben cinquanta pesisti non di primo piano (tra il 51° e il 100° delle liste stagionali) si siano inseriti in un solo metro, accorciando i gap tra élite e retroguardie. La salita al top senza precedenti è riferita anche all'età, e da qualsiasi angolo la si guardi: la media degli over-22 è di appena 27 anni.

Kovacs in svantaggio negli scontri diretti con tutti i big, ma ha vinto la super finale di Doha

Beffa Romani

Exploits individuali e scontri diretti: stagione segnata dal clamoroso jolly che Joe Kovacs ha pescato a Doha, vincendo il titolo iridato con l'unico successo in otto confronti diretti contro Crouser, e in sei contro il neozelandese Walsh. Anche il ruolino stagionale di Kovacs, invero faticoso per tornare ai vertici, stupisce: diciassette gare, soltanto quattro vittorie, nessuna di grande prestigio, a parte la finale mondiale. Al contrario, Crouser ha perso solo tre volte in tredici uscite stagionali in cui ha vinto la gara, Walsh è stato battuto cinque volte su sedici (vincendo perciò undici competizioni), mentre il brasiliano



L'AGENDA D'AUTUNNO

Cestonaro argento ai Mondiali militari New York, Kamworor e Jepkosgei padroni

Rono-tris. A Toronto tris di Philemon Rono (2h05:00) su Berhanu (2h05:09) e Chemonges (2h05:12, record ugandese). Tre donne sotto le 2h23: Masai (2h22:16), Eshetu (2h22:40) e Saina (2h22:43).

Amsterdam velocissima. Nella 42km olandese (20 ottobre) 2h05:09 di Vincent Kipchumba con l'ottavo a 2h06:31 e quattro sotto le 2h05:30! Tra le donne secondo esordio più veloce di sempre per l'etiope Azmeraw (2h19:26) che trascina la Girma a un favoloso (2h19:52).

Giochi Mondiali Militari. A Wuhan, in Cina (22-27 ottobre) argento di Ottavia Cestonaro nel triplo (13,78/1.0), battuta dall'olimpionica 2012 Rypakova (14,19). Quinto Aceti sui 400 (47.05), sesti posti di Bongiorni sui 100 (11.66), Siragusa sui 200 (23.76) e 4x100 donne (44.95). Ottimi risultati da Mariya Lasitskene (2,01), Darlan Romani (22,36!), e Salwa Eid Naser (50.15). Il medagliere è vinto dalla Cina (8-5-2) su Bahrain (8-1-6) e Polonia (7-4-5).

Meucci 2h10:52. A Francoforte (27 ottobre) il pisano è ottavo a 7" dal personale, riscattando il ritiro di Doha: parte veloce, rallenta e cresce in progressione nell'ultimo terzo di gara. Vittorie all'etiope Teferi in 2h07:08 e alla keniana Aiyabei, al record della corsa di 2h19:10.

Epis 1h11:44. Nella mezza di Valencia (27 ottobre), personale per l'azzurra Giovanna Epis, decima dopo la sfortunata esperienza iridata. Doppietta etiope con Kejelcha (59:05) e Teferi (1h05:32, record nazionale), che batte la Hassan urtata da alcuni runner in fase di rimonta.

Maraoui a Lubiana. Dopo 30km l'azzurra si ritira per dolori all'anca nella 42km slovena (27 ottobre). Ottimi crono per Chepkirui (Ken, 2h21:26), l'etiope Beriso (2h21:33) e Chemtai (Ken, 2h22:07).

L'urlo di Ryan Crouser



LA TOP 10 DELL'ANNO

22.91	Kovacs (Usa)	Doha	5.10
22.90	Crouser (Usa)	Doha	5.10
22.90	Walsh (Nzl)	Doha	5.10
22.61	Romaní (Bra)	Palo Alto	30.6
22.35	Hill (Usa)	Minsk	9.9
22.32	Haratyk (Pol)	Varsavia	28.7
22.25	Bukowiecki (Pol)	Chorzow	14.9
22.22	Bertemes (Lus)	Lussemburgo	4.8
21.84	Mihaljevic (Cro)	Slovenska Bistrica,	25.5
21.80	Enekwechi (Nig)	Schifflange	18.8

Darlan Romaní ha il merito della straordinaria gara del Prefontaine di Palo Alto, con una serie di quattro lanci consecutivi di 22,46, 22,55, 22,61 (record della Diamond League e sudamericano) e 22,37 finale. Duellando tra loro, i magnifici quattro della finale di Doha lasciano ai posteri il magnifico 2019 con un bilancio tutto da gustare: Crouser batte Kovacs 7-1, batte Walsh 3-1 e, strano ma vero, fa pari 2-2 con Romaní: Walsh batte Kovacs 5-1 e Romaní 4-1, ma il brasiliano si è rifatto con Kovacs 4-2. Magra consolazione per il sudamericano, il quarto classificato che, con la misura ottenuta in finale a Doha (22,53) avrebbe vinto qualsiasi edizione delle Olimpiadi e dei campionati del mondo disputata in precedenza.

Gran 50. Record giapponese nei 50km di marcia a Takahata (27 ottobre) a firma del 21enne Kawano (3h36:45 alla terza 50km della carriera e miglior crono 2019). Maruo (3h37:39) completa la festa.

New York, il bello delle debuttanti. La maratona dei sogni (3 novembre) è dei primatisti della "mezza": Geoffrey Kamworor rivince (2h08:13), Joyciline Jepkosgei esordisce sulla distanza in 2h22:38, precedendo la Keitany che cercava il quinto successo. Ritirato Desisa, iridato a Doha, che in seguito a Atene riceverà (con Ruth Chepngetich) il premio AIMS come miglior maratoneta del 2019.

Irreality show. La classica 15km di Nijmegen (17-11) regala il favoloso 44:20 della regale etiope Letesemebet Gidey, che toglie 1:17 al precedente world best.

Straneo a Valencia. Lazzurra rientra nella 42km spagnola (1 dicembre), sedicesima in 2h30:44, ritirate Bertone e Incerti. Risultati da capogiro: quattro donne sotto le 2h19 (Dereje prima in 2h18:30), una quinta sotto 2h20. Tra gli uomini esordio-choc dell'etiope Atanaw (2h03:51) e record europeo del turco ex-keniano Kaan Kigen Ozbilgen in 2h04:16.

m.b.

Ottavia Cestonaro



Foto di Giancarlo Colombo

fotoservizio di Carlo Giuliani e Giancarlo Colombo

DO RE MI FA SOL L'ATLETICA

Sempre più campioni scoprono una **vocazione musicale**
Da coltivare anche per aiutarsi in pista e in pedana

di Guido Alessandrini

Partiamo dalla conclusione: tutte quelle cuffie che si vedono in testa ai nostri atleti - in allenamento, prima delle gare, certe volte anche per strada - hanno più senso di quel che sembra. Non è soltanto la necessità di eliminare il rumore di fondo (il rumore del mondo?) ma proprio il gusto di "sentire", e non semplicemente ascoltare, la musica. E forse ha ragione Giorgio Dellarole (vedi riquadro) che è un vero artista delle note, quando sostiene che chi fa atletica è in

realtà un musicista prestato allo sport. Il sospetto è venuto ripensando ad Andrew Howe, batterista da sempre, oltre che fuoriclasse del lungo e dello sprint, e ha cominciato ad allargarsi scoprendo dai social il versante pianistico di Enrico Brazzale, campione italiano 2018 degli 800, sceso a 1'46"93. Enrico ha una base solida costruita in otto anni di conservatorio (di cui sua nonna è stata direttrice) e fa parte di una famiglia attiva al punto da organizzare ogni anno l'Asiago Festival,

un appuntamento importante per la "classica" che ha ospitato anche Mario Brunello, uno dei più grandi violoncellisti al mondo, avviato alla 51^a edizione. Lui, il giovane Brazzale, ha postato un ventaglio di registrazioni brevi ma ambiziose: c'è la rapsodia ungherese numero 2 di Liszt, due preludi di Bach, un Mendelssohn suonato insieme al fratello Alberto al violoncello, frammenti di Chopin. "Ma non mi sono diplomato - dice lui - perché conciliare gli studi musicali, quelli uni-





versitari a Giurisprudenza e l'atletica non è possibile. Ma anni di pianoforte sono utili anche in campo, dove ho trasferito tre concetti fondamentali: la disciplina, la fluidità intesa come decontrazione, e l'approccio alla prestazione, che da una parte è il concerto e dall'altra è la gara". Pare quindi che la musica sia utile allo sport, anche se non è questo il punto. Piace soprattutto un dettaglio: che molti dell'atletica abbiano avviato una sorta di vita parallela che è appunto sviluppata

intorno alla musica. E che la coltivino, la curino, la frequentino con curiosità e anche con creatività e in generi molto differenti fra loro. Lo stesso Brazzale ammette: "D'inverno, quando devo affrontare un "lungo" di qualche chilometro, trovo il passo giusto con Rachmaninov ma se c'è la gara preferisco alzare l'adrenalina con un po' di elettronica. La scelta è talmente vasta che si trova sempre la musica giusta. È come un'arma, e può fare la differenza".

Professione

Andrew Howe sta meditando di fare della musica il secondo grande capitolo della sua carriera professionale. Sciolti i Craving, ora suona con i Lags, una band che frequenta il post hardcore, e ha già pubblicato il secondo album (*Soon*). Una delle tracce è sua e non a caso s'intitola "Il podista". Il gruppo ha già tenuto concerti in giro per l'Italia ma il progetto importante è un tour europeo, proiettato verso Inghilterra, Francia, Germania e Svizzera. "All'estero c'è

IL PERSONAGGIO

La fisarmonica senza tempo del master Dellarole

Anche lui è un atleta (categoria Master), però la musica la insegna al conservatorio di Parma. E soprattutto la suona, anzi la interpreta. È un innovatore, quasi un rivoluzionario laddove, nei secoli, la "classica" dovrebbe avere esaurito i margini di ricerca e di sperimentazione. Lui è Giorgio Dellarole, valdostano, 48 anni, attrezzo preferito: fisarmonica. Cioè il più giovane tra gli strumenti musicali, però utilizzato per revisionare il barocco e più indietro verso la musica antica, che vuol dire il Seicento. Da Corelli, Frescobaldi e Scarlatti

scendendo verso Bach (Suites Francesi e Variazioni Goldberg i prossimi progetti) e oltre. Ecco perché è un innovatore. Fa quelle cose lì con una Scandalli che pesa quasi quindici chili, e già s'intuisce che per governarla fra canoni e contrappunti ci vuole il fisico.

"Ho iniziato alle medie con il volley, sono passato da calcio e calcetto e da qualche anno sono approdato, grazie a qualche amico e a uno zio da 11" netti sui 100, all'atletica, anzi a sprint e lungo. Purtroppo ho poco tempo per gli allenamenti e le gare, ma disciplina e attenzione ai dettagli sono elementi in comune tra il mio lavoro alle tastiere e il mio hobby in pista. So che molti ragazzi suonano e anche nel loro caso dico che siamo tutti musicisti prestatati allo sport".

g.al.



più spazio, siamo compresi meglio. Vediamo che risposta avremo. Certo, mi piacerebbe diventare un musicista a tempo pieno ma per riuscirci bisogna che un insieme di situazioni vadano in porto, compreso un manager molto forte".

Dalla vocazione classica di Brazzale al post hardcore di Howe, che è già al secondo album

Tutt'altro genere è quello frequentato da Daniele Secci, pesista da 19.56, due volte campione italiano all'aperto, argento agli Europei juniores di Tallinn 2011. Lui canta. Romano del quartiere Tiburtino, scrive canzoni con cui trascina la tradizione della Capitale verso la contemporaneità. Detta così, può anche sembrare un gioco ma non c'è alcuna improvvisazione: anche nel suo caso c'è una base ovvero gli studi in percussioni classiche (che comprendono anche vibrafono, marimba e xilofono, per capirci) e quindi una vera conoscenza della musica. L'hanno notato anche quelli di The Voice, che l'hanno chiamato nel 2018: "Ma mi sono fermato alle blind. Ero l'ultimo a salire sul palco e Renga, J-Ax e Al Bano avevano già fatto le loro scelte. Ma vado avanti. Fra poco esce un mio inedito e poi proseguirò a raccontare storie in cui la gente possa identificarsi". Giovanni Galbieri invece è più avanti. Il suo primo album - in voce e chitarra - è del 2018 (Pensa Poetico: bella copertina con Giovanni fotografato nel cuore dell'archeologia industriale torinese) con citazioni di Rimbaud. Ritroviamo il campione europeo 2015 dei 100 Promesse, frenato poi da una serie di acciacchi, in versione cantautore raffinato ma anche riferimento per altri azzurri che potrebbero prima o poi unirsi a lui in una possibile collaborazione artistica. Simone Forte, triplista ma anche pianista, lo cita con rispetto: "Abbiamo gusti simili e tutti e due siamo legati a Fabrizio De André. Potremmo suonare insieme". De André ma anche



I GRANDI DEL PASSATO

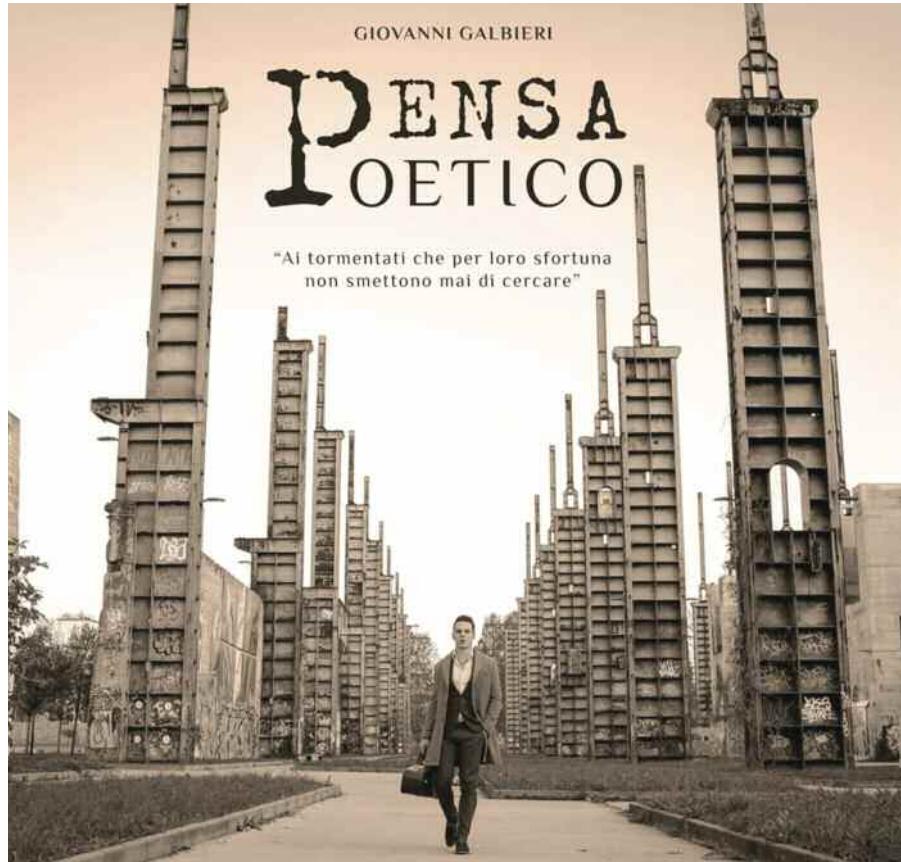
Kaufmann il tenore e la beffa di Roma '60

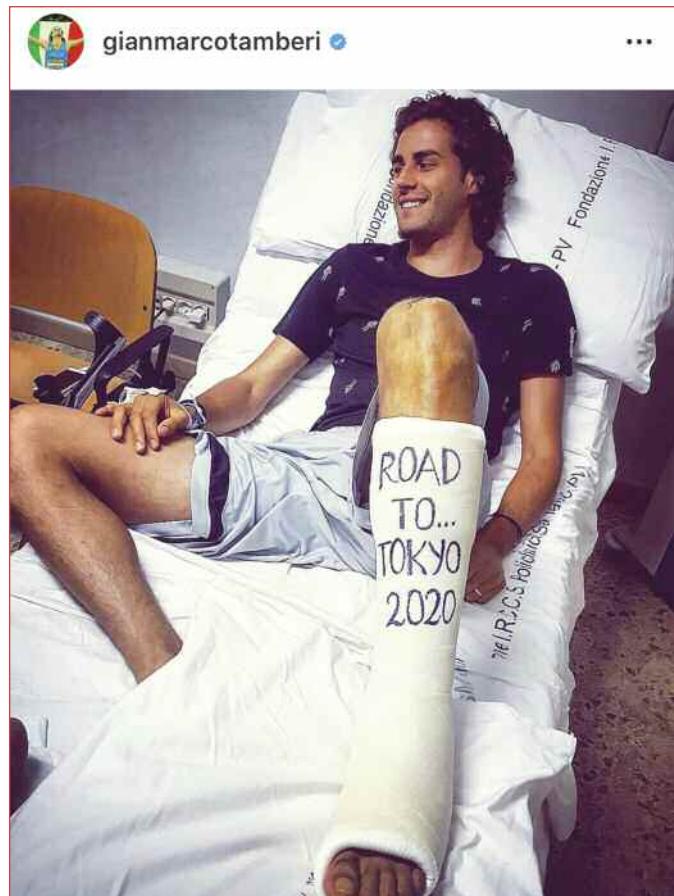
Peccato che il tentativo del più grande, Carl Lewis, sia finito con un doppio fiasco. Nessuno dei due album pubblicati tra l'84 e l'89, cioè nel momento del massimo splendore, è stato notato dal grande pubblico e quindi l'operazione va archiviata nel silenzio generale. Molto meglio altri campioni del passato: Madeline Manning, oro olimpico degli 800 a Mexico '68 (a vent'anni) era così raffinata vocalista di gospel da meritare un posto – insieme

Ella Fitzgerald, Duke Ellington e Chet Baker, fra gli altri - nella Oklahoma Jazz Hall of Fame. Risalendo la storia, la più brillante fra le carriere musicali di ex atleti è quella di Carl Kaufmann, argento - a parità di record del mondo: 44"9, con Otis Davis - nei 400 di Roma '60 e poi ottimo tenore, compreso un Tamino nel Flauto Magico, e quindi fondatore e direttore del teatro Die Kauze (i Gufi) di Karlsruhe. Era invece diplomatico pianista al conservatorio di Parigi Micheline Ostermayer, donna poliedrica e ricca di interessi, pronipote di Victor Hugo, che dopo l'impresa di Londra 1948 (oro nel peso e nel disco e bronzo nel salto in alto) eseguì una sonata di Beethoven nel villaggio degli atleti e poi un programma classico alla Royal Albert Hall. Lasciata l'atletica, si dedicò all'attività concertistica. g.al.

Ludovico Einaudi e la tentazione di spingersi fino a Debussy ("Nei ritagli di tempo sto lavorando sul Claire de Lune") per un appassionato di musica che aiuta un altro azzurro, Yassin Bouih, a crescere in un territorio molto particolare, il Beat Box. "Sono suoni e percussioni prodotti con la bocca e poi trasformati in una sorta di rap melodico. Simone, mio compagno in caserma, mi ha aiutato a imparare la musica e dopo tre anni sono migliorato al punto che ho composto testi e musiche per cantare le piccole cose della mia vita. Ma per ora tutto questo rimane un hobby. Ho ancora tanto da raccontare nel mezzofondo".

**Secci dal peso
a "The Voice",
Galbieri raffinato
cantautore, Forte
suona il piano**





SALTO CON L'HASHTAG

CR7 salta più di Tamberi? La Lasitskene può giocare in porta con la Russia? E soprattutto: che supereroe è Davide Re?

Tutto il meglio (e il peggio) dei social

di Nazareno Orlandi

#8points Il tenerissimo bacio tra i fidanzati Nadia Battocletti e Jacopo De Marchi agli Europei di cross di Lisbona. Lei campionessa tra le under 20, lui argento a squadre negli under 23: "8 points" è la somma dei loro punteggi e sembra il titolo di un film romantico. Ma il mezzofondista Silli mette in guardia il collega dall'assalto di Nadia: "Esempio di fan di Jacopo De Marchi che si fa prendere dall'emozione per l'assurda prestazione dell'atleta friulano e invade i suoi spazi cercando il contatto fisico. Jacopo, è ora di trovarsi una guardia del corpo".

#Magikarp De Marchi fa il bis nella nostra rubrica grazie alla citazione dei Pinguini Tattici Nucleari (presto a Sanremo, ne sentirete parlare) che citano i Pokemon. "La consapevolezza che

con l'aiuto del tempo anche un Magikarp è in grado di diventare Gyarados". Da 69esimo (Tilburg 2018) a settimo (Lisbona 2019), l'evoluzione del pesciolino che diventa serpente marino.

#PulpFiction Cesare Maestri steso a terra, sfinito, ma in estasi per l'argento in Patagonia, si lascia ispirare da Tarantino: "In quei 65 minuti di gara non ricordo a cosa ho pensato, ma mi sono sentito come John Travolta mentre balla in quella famosa scena di Pulp Fiction (anche se dopo il traguardo la condizione era simile a quella di Mia Wallace stesa sul pavimento)".

#Flash Che fosse un supereroe, sì, lo avevamo intuito. Finalmente ne abbiamo conferma: nei panni di Flash c'è Davide Re, insieme

a Batman, Spiderman, Thor e Captain America, pronto a regalare un sorriso ai bambini dell'ospedale pediatrico Gaslini di Genova.

#RevengeHistory Foto con il piede ingessato (e qualcuno fainte). Tranquilli, non è un nuovo infortunio per Gianmarco Tamberi, è soltanto il modo per augurarsi un buon 2020, ricordando i giorni difficili, quando pensava già all'Olimpiade di Tokyo: "Quattro anni ad aspettarti (dopo la notte di Montecarlo 2016; ndr) e ora sei qua. Sarà un anno pazzesco, me lo sento dentro. Grazie di cuore per essermi stati al fianco in questi anni".

#CR7 Meme del profilo Instagram "Atleti pigri". Tamberi triste: "Quando ti dicono che Cristiano Ronaldo ha battuto il record del mondo saltando 2.56". Tamberi felice insieme a Barshim: "Ma poi tu e il tuo amico scoprite che ha staccato 70 cm, arrivando a 2.56 solo con la testa".



#TeamRussia Vi serve un portiere? Clip in bianco e nero sulla spiaggia: campo da beach soccer, tra i pali va Mariya Lasitskene: "Se Igor Akinfeev non torna (si è ritirato dalla Nazionale; ndr), agli Europei 2020 posso giocare io".

#Crazylongjumper Dal lungo allo sprint passando per... il peso. Su Instagram un Marcell Jacobs in versione lanciatore.

#Atlantis La ricchissima e morissima Sydney McLaughlin in versione biondo platino ("Mi sento come la principessa Kida di Atlantis"), stessa trasformazione di una sempre più eccentrica Salwa Eid Naser, regina dei 400.

#MMbridesquad Matrimonio tra la neve delle Dolomiti (Colfosco, Alta Badia), addio al nubilato al mare. Marta Milani ha una squadra fortissima con sé: le compagne storiche della staffetta 4x400. Dal testimone alle testimoni.

fotoservizio Fispes/Mantovani

Assunta Legnante



LEGNANTE, LE ZAMPATE DELLA DÓNNA-TIGRE

Priva della Caironi (sospesa), la Nazionale s'è aggrappata alla lanciatrice campana, **d'oro nel peso e nel disco**

di Alberto Dolfin

Dopo una falsa partenza, l'Italia dell'atletica paralimpica ha sfrecciato da Dubai dritta verso la Paralimpiade di Tokyo. Non è stato un Mondiale facile quello dello scorso novembre, con la spedizione azzurra impegnata negli Emirati Arabi Uniti che ha dovuto far fronte alla notizia della positività a un controllo antidoping di Martina Caironi (a detta dell'atleta a causa di una pomata utilizzata per curare la fastidiosa e ricorrente ferita al moncone della gamba amputata) arrivata proprio all'immediata vigilia della rassegna iridata. Senza la portabandiera di Rio 2016, l'Italia non si è però scorgaggiata e ha collezionato 6 medaglie (2 ori, 3 argenti e 1 bronzo), trascinata dalla capitana Assunta Legnante. Oltre a firmare il poker iridato consecutivo nell'amato getto del peso con una misura raggardevole (15,83 metri), la scatenata

quarantunenne partenopea ha trionfato per la prima volta a un Mondiale anche nel disco, ritoccando il suo record europeo e portandolo a 37,89 metri.

Con indosso la mascherina su cui sono disegnati gli occhi dell'Uomo Tigre (omaggio al cartone nipponico pensato per la Paralimpiade della prossima estate) ha esclamato raggiante dopo il primo sigillo: «Ho ritrovato l'Assunta donna grazie a uno psicoterapeuta di Napoli, e sono convinta che ogni atleta dev'essere seguito dal punto di vista fisico e mentale. Amo e rispetto quello che faccio». E l'ha mostrato in pedana, collezionando la seconda gemma: «Due è sempre meglio di uno, volevo tanto questo podio e non mi interessava il metallo. Ora penso a Tokyo». E in Giappone può davvero provare a ripetere il colpo doppio: l'Italia si frega le mani.

LE MEDAGLIE AZZURRE A DUBAI

ORO

Assunta LEGNANTE	Peso F11	15,83
Assunta LEGNANTE	Disco F11	37,89 (RE)

ARGENTO

Oney TAPIA	Disco F11	42,50
Monica CONTRAFATTO	100 T63	15"56
Oxana CORSO	100T35	15"42

BRONZO

Oxana CORSO	200T35	33"25
-------------	--------	-------

Velociste

Due conferme azzurre, entrambe d'argento, sono arrivate grazie a Monica Contrafatto e Oney Tapia. Nei 100 metri T63, la trentottenne dell'Esercito si è piazzata seconda in 15"56, dedicando la medaglia alla compagna (e iridata uscente) sospesa cautelarmente da Nado Italia, mentre il quarantatreenne di origine cubane ha conquistato nel disco F11 (con 42,50) la prima perla iridata della sua carriera. Entrambi non erano al top della forma e chissà che l'anno venturo non riescano a scalare quell'ultimo gradino mancante per l'apoteosi.



Assunta Legnante

Il grande ritorno è stato, invece, quello di Oxana Corso. La ventiquattrenne sprinter originaria di San Pietroburgo ha ricominciato a graffiare sul tartan di Dubai, infilandosi al collo prima un argento nei 100 (15"42) e poi un bronzo nei 200 T35 (33"25). «Sono due medaglie che pesano quanto un oro. Mi hanno permesso di tornare a gioire e, finalmente, per la prima volta ho battuto un'avversaria per un centesimo, invece di essere battuta per pochi centesimi - ha raccontato la portacolori delle Fiamme Gialle - Ho chiuso il Mondiale alla grande con due stagionali e un primato italiano di staffetta, proprio nel giorno dell'anniversario del mio matrimonio con Domenico. Ora guardo a Tokyo con un altro spirito, penserò a migliorarmi più che alle medaglie». E oltre ai Fantastici 4, il quinto pass non nominale per la Paralimpiade l'ha assicurato Giuseppe Campoccio, quarto nel peso F33 con 10,66 metri. Da qui riparte l'Italia, che nei prossimi mesi punta a infoltire la sua pattuglia per il Giappone.

Con la mascherina ispirata al cartone giapponese, Assunta ha trascinato l'Italia a sei medaglie





EUROSHOW, L'ITALIA CHE VINCE NÓN HA ETÀ

Gli azzurri dominano con **127 ori** e 338 medaglie
Rado fa poker e stabilisce il mondiale del disco M85

di Luca Cassai

L'edizione più azzurra di sempre agli Europei Master, disputati tra Jesolo, Caorle ed Eraclea. Un bilancio senza precedenti sul piano agonistico: 127 ori, 106 argenti e 105 bronzi, che portano a un totale di 338 piazzamenti sul podio. Per la prima volta l'Italia comanda nel medagliere superando la Germania, arrivata a 120 ori, e la Gran Bretagna, a quota 103. Numeri imponenti anche di partecipazione complessiva, con 4496 atleti di 43 Paesi e 12.293 presenze-gara nelle tre diverse sedi. In tutto si contano 10 primati del mondo, 12 continentali e 27 migliori prestazioni italiane. Tanti i protagonisti della rassegna, a cominciare da Carmelo Rado. L'inossidabile atleta classe 1933, settimo ai Giochi di Roma '60, non ha mai lasciato l'attività agonistica e mette a segno un poker d'oro. A chiudere la serie di successi, l'exploit nel pentathlon lanci, migliorando il suo record mondiale M85 del disco con 35.92, per un progresso di quasi un metro sul

limite di 35.09 realizzato nella scorsa stagione. Applausi per Bruno Baggio che nella stessa categoria firma due primati europei: 1500 in 7'06"03 e poi 5000 in 24'50"08. Tra le donne invece, nella mezza maratona, Silvia Bolognesi diventa la migliore 65enne della storia con 1h32'51".

Nel triplo Barbara Lah domina la gara W45 atterrando a 11,64 per una vittoria mai in discussione. Quest'anno l'ex azzurra, che per due volte ha raggiunto la finale iridata assoluta (ottava nel 1995 e sesta nel 2003), ha debuttato nel movimento master con 12,30 per il nuovo record mondiale di categoria. Il "meno giovane" dell'intera manifestazione, a 103 anni, è Giuseppe Ottaviani, in gara per dimostrare che "l'atletica è gioia": questo il suo motto, sottolineato dall'entusiasmo degli spettatori che lo seguono con affetto, tra strette di mano e richieste di selfie. Mai come stavolta il risultato passa in secondo piano (0,65 nel lungo): "Ogni giorno va vissuto in pieno, con la curiosità che spinge ad andare avanti".

SAVE ENERGY EVERY STEP

POWERED BY
**GUIDESOLE™
TECHNOLOGY**



—
SAVE
ENERGY



+

RUN
FURTHER

INTRODUCING
GLIDERIDE™

asics



Carmen Rado

FILOTTO MATTEVI NAZIONALE DA RECORD

In Patagonia, la junior azzurra abbina l'oro mondiale a quello degli Europei 2018. E trascina al titolo la squadra

di Luca Cassai

Italia ancora vincente sui sentieri della corsa in montagna. Ai Mondiali di Villa La Angostura, in Argentina, nessun'altra nazione conquista più medaglie: sette volte sul podio la bandiera tricolore, con due ori under 20 al femminile. L'impresa di Angela Mattevi, nei saliscendi della Patagonia, trascina verso uno storico titolo anche la squadra. Pioggia e freddo sul percorso, anche una deviazione per evitare un fiume in piena, ma niente può fermare la grinta dell'azzurrina che domina la gara e riesce a balzare sul tetto del mondo, dopo il titolo europeo di un anno fa. Arriva così la vendetta sulla ceca Barbora Havlickova, campionessa continentale in questa stagione davanti alla giovane trentina, ma nettamente battuta. "Ci ho creduto fino alla fine - sorride la ragazza di Segonzano - anche se in discesa si scivolava. E in alcuni tratti di salita mi aggrappavo, letteralmente, con le unghie. Però il maltempo non mi spaventa: in qualsiasi condizione, anche a casa per gli

allenamenti, prendo le scarpe e vado a correre". Talento a tutto tondo, ha già indossato la maglia della Nazionale su ogni terreno: pista, cross e strada, oltre alla montagna. "In futuro, puntando sulle mie caratteristiche di resistenza, spero di poter diventare una maratoneta".

Una medaglia azzurra in questa categoria mancava dal lontano 1992 quando trionfò Rosita Rota Gelpi. E si festeggia il successo per team, grazie al settimo posto di Giovanna Selva e al nono di Anna Arnaudo, determinanti per l'oro collettivo che premia anche Elisa Pastorelli.

Nel Mondiale delle prime volte, finora mai in Sudamerica e mai così avanti nella stagione, introdotta la novità di due eventi nello stesso weekend con il doppio argento azzurro tra gli uomini: quelli di Cesare Maestri nel formato classico e Francesco Puppi sulle lunghe distanze, oltre ai tre bronzi delle formazioni maschili.

Corriamo verso un mondo senza più confini tra fisso e mobile: il 5G.

**Fastweb è main partner del CONI
e dell'Italia Team alle Olimpiadi di Tokyo 2020.**



Filippo Tortu
Primatista italiano dei 100 m

146 e fastweb.it

FASTWEB
un passo avanti

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

**atletica
italiana**

fotoservizio Archivio Fidal e collezione personale Billy Mills

Mike Powell vola nel lungo ai Mondiali di Tokyo 1991

**Da Tokyo a Tokyo,
quasi sessant'anni
di grandissima atletica
con un comune
denominatore:
il salto in lungo**



LA MERAVIGLIO

Carl Lewis al Mondiale del 1991 **saltò una media di 8,82,**
eppure finì battuto dal connazionale Powell

di Giorgio Cimbrico

a Tokyo lontana è a Cardiff. Sala dei memorabilia, sotto la tribuna d'onore di quello che fu l'Arms Park, che è stato il Millennium e che ora è il Principality Stadium: nelle vetrine molto e inevitabile rugby, i guantoni di Joe Calzaghe, sardo adottato dal Galles, e un telegramma, quello che i minatori di Nantymoel, contea di Bridgend, mandarono al loro compaesano Lynn Davies, tassandosi per sei pence a testa.

La data è il 18 ottobre 1964: quattro anni

spacciati prima della rivoluzione di Bob Beamon, di quell'atterraggio da pterodattilo. A Tokyo Bob non c'è, ha 18 anni e forse guarda in tv. Tre personaggi e interpreti faranno parte del cast messicano: Igor Ter Ovanesian armeno, dalla prodigiosa somiglianza con Walter Matthau, Ralph Boston del Mississippi, Lynn Davies di Cymru, vero nome del Galles. La pedana di Tokyo, di terra rossa, è umida - l'autunno giapponese è grigio e piovoso - e il vento tira contrario. Ralph e Igor vanno dalla

giuria, chiedono di invertire il senso di salto. I giapponesi, noti per la loro malleabilità, rispondono che si salterà come previsto.

"Credo che gli dei del Galles abbiano dato un'occhiata in basso quel giorno, e deciso di inviare quel tempaccio. In una giornata calda, di sole, non avrei avuto una chance", racconta da più di mezzo secolo Lynn, nativo di uno di quei paesi che hanno nomi dolci, fiabeschi, da Signore degli Anelli. Nel suo caso, la regione del Gla-

Il tabellone che indica il record del mondo ai Mondiali di Tokyo 1991



SA SCONFITTA

morganshire, più terra di rugby che di atletica. Ma quando si trattò di votare il più alto momento nella storia dello sport gallese, gli abitanti del Principato - la pietosa contea, la chiamava il poeta ubriacone Dylan Thomas - scelsero quel momento. Neppure la metà più bella della storia, quella di Gareth Edwards agli All Blacks, il 27 gennaio 1973, tenne il passo con quel volo sotto le nuvole di Tokyo.

Bandiere

Quel momento, il momento del Dragone, venne al quinto turno. E a entrare in scena è Boston, simpatico e cavalleresco, "Qualche mese prima - racconta Davies - Ralph mi aveva detto: conosco quella pedana, sono andato per la preolimpica: se vedi che le bandiere che stanno in

alto, si afflosciano, bene, salta, quello è il momento". Lynn dà un'occhiata, vede le bandiere non più tese dal vento contrario, salta, atterra dove non si era mai spinto, a 8,07: era terzo, ora è primo. Tocca a Ovanesian, 7,99; tocca a Boston. "Misi una mano sugli occhi e quando la tolsi, Ralph era atterrato: il segno che aveva lasciato mi tolse la speranza". Si sbagliava: 8,03. In quel momento diventa Lynn Leap, Lynn del salto, in un tentativo di traduzione che non riesce a rendere la "gallesità" del soprannome: là i cognomi sono pochi - Jones, Williams, Evans, Davies a migliaia - e distinguerli affibbiando una caratteristica è frequente. Perlomeno, lo era. Fotogrammi in bianco e nero: Bob Hayes che massacra la pista, Henry Carr che

A Powell, nel suo giorno dei giorni bastò un volo per andare oltre Beamon e "il figlio del vento"

riesce ad accarezzarla, i tre moschettieri azzurri dei 110hs (Ottoz, Cornacchia e Mazza), i due dei 200 (Berruti e Ottolina), Tito Morale che dietro a Rex Cawley lotta sino all'ultimo metro per cedere l'argento di un nulla a John Cooper, atteso da un destino tragico, Bikila non più scalzo ma con scarpe Puma, Abdon

**Lynn Davies
ai Giochi del 1964
stregò il Galles,
battendo anche...
gli amati rugbisti**

Pamich che marcia su strade lucide di pioggia e strappa il filo di lana in un gesto di liberazione, Iolanda Balas che lascia il resto del mondo a 10 centimetri, Betty Cuthbert che apre l'albo d'oro dei 400 e completa una mano di assi che aveva iniziato a casa, a Melbourne, otto anni prima.

Colonne d'Ercole

La Tokyo più vicina è il momento più alto di Carl Lewis: una sconfitta. Per rispolverare un gran racconto di Hemingway, inter-

pretata da invitito. Per rivivere il 30 agosto 1991 allo Stadio Nazionale di Tokyo, finale del lungo ai Mondiali numero 3, non è il caso di ricorrere a ricostruzioni barocche, troppo ricche di parole, né sono necessarie troppe note per tentar di riassaporare il clima della vigilia, quando, a quasi 23 anni di distanza, la demolizione del record di Bob Beamon sembrava scontata quanto il nome del demolitore: lui.

È già tutto scritto nel foglio gara, turno dopo turno: Carl passa in testa dopo il primo salto atterrando a 8,68. Al terzo, con vento leggermente oltre la norma (2,3 a favore) allunga a 8,83 e al quarto forza le colonne d'Ercole messicane regalando il più lungo salto della storia, 8,91 con 2,9 alle spalle. Sarà anche irregolare ma lo stadio bramisce come un cervo in amore. A quel punto Mike Powell è distante 37 centimetri e la gara sembra sopravvivere solo in forza di ogni rincorsa di Carl, purosangue volante che all'asse si avvicina con quell'assetto

nobile, altero, a ginocchia alte, prima di tranciar l'aria. Alle 19,07 il vento umido cade, Mike cerca e trova la grazia, scova un decollo formidabile e mette a segno il più bel tiro da tre punti della sua carriera di giocatore mancato: il suo 8,95 con una brezza pressoché inesistente è la cometa attesa da quasi un quarto di secolo. Powell la saluta spalancando la sua grande bocca in un sorriso estatico, non beffardo, e salta, questa volta in alto, avviticchiandosi nell'aria spessa, scosso da una scarica elettrica, senza esser colto da collasso come era capitato a Beamon.

Carl non offre nessun sorriso, neppure quello immobile della sfinge, non si sente derubato e risponde con un record personale portato a 8,87, che lo colloca tuttora nella terza posizione di sempre, ed è capace di tener ancora la testa fredda e sgombra per l'ultima rincorsa, lanciata in condizioni ideali, con un vento benigno appena sotto i 2 metri: 8,84. In

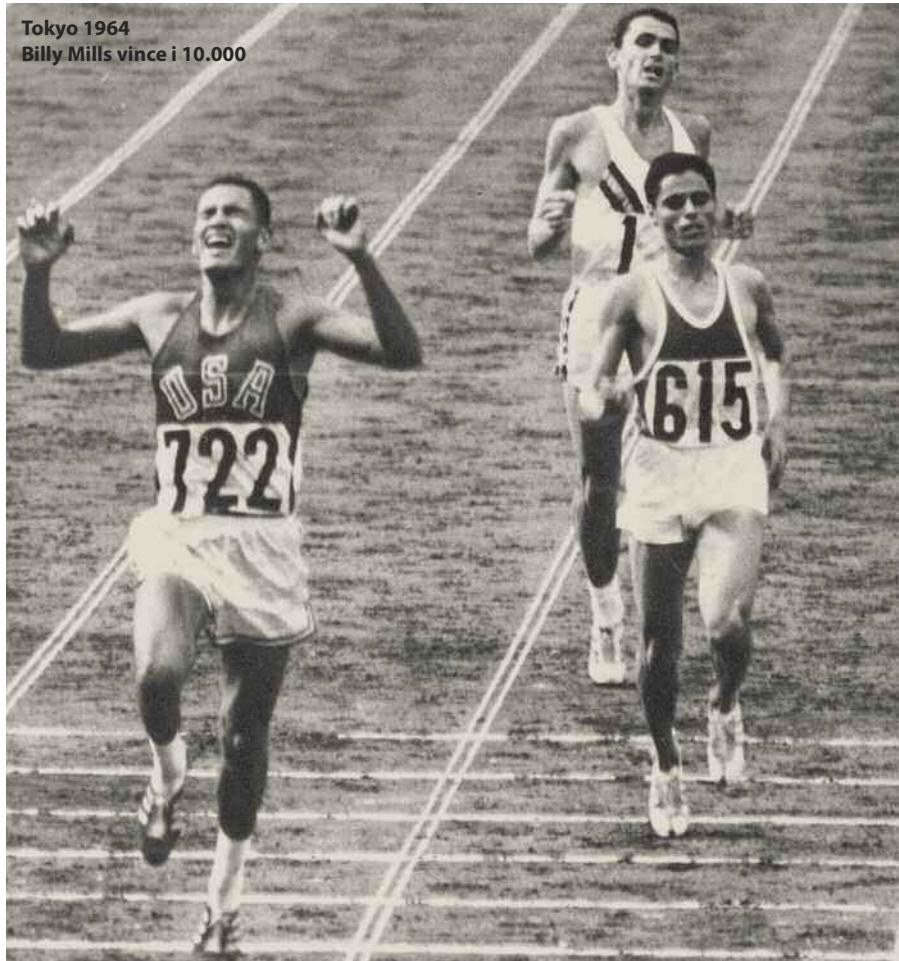
IL MEDAGLIERE DI TOKYO 1964

Nazione	O	A	B	tot.
1. USA	14	7	3	24
2. URSS	5	2	11	18
3. Gran Bretagna	4	7	1	12
4. Germania	2	5	3	10
5. Polonia	2	4	2	8
6. Nuova Zelanda	2	0	2	4
7. Romania	2	0	1	3
8. Australia	1	1	4	6
9. Italia	1	0	1	2
10. Belgio	1	0	0	1
10. Etiopia	1	0	0	1
10. Finlandia	1	0	0	1

IL MEDAGLIERE DI TOKYO 1991

Nazione	O	A	B	tot.
1. USA	10	8	8	26
2. URSS	9	9	11	29
3. Germania	5	4	8	17
4. Kenya	4	3	1	8
5. Gran Bretagna	2	2	3	7
6. Cina	2	1	1	4
7. Algeria	2	0	1	3
8. Giamaica	1	1	3	5
9. Finlandia	1	1	1	3
10. Francia	1	1	0	2
10. Giappone	1	1	0	2
12. Italia	1	0	0	1

Tokyo 1964
Billy Mills vince i 10.000



Abebe Bikila vince la maratona a Tokyo 1964



IL LUNGO A TOKYO 1964

1. Davies (Gbr)	8.07
2. Boston (Usa)	8.03
3. Ter-Ovanesyan (Urs)	7.99
4. West (Nig)	7.60
5. Cochard (Fra)	7.44
6. Areta (Spa)	7.34
7. Ahey (Gha)	7.30
8. Stalmach (Pol)	7.26

IL LUNGO A TOKYO 1991

1. Powell (Usa)	8.95*
2. C. Lewis (Usa)	8.91v
3. Myricks (Usa)	8.42
4. Haaf (Ger)	8.22v
5. Tudor (Rom)	8.06
6. Culbert (Aus)	8.02
7. Evangelisti (Ita)	8.01
8. Ochkan (Urs)	7.99v

(*) = record del mondo; (v) = ventoso

un grafico impazzito, la media dei quattro validi di Powell dà 8,40; in un grafico piatto, la media dei cinque salti validi di Lewis è 8,82. Carl cede in un solo turno a Powell ed è sufficiente per la sconfitta ai punti. Ebbe anche la meglio per velocità espressa in fase di entrata sull'asse di battuta, oltre 11 metri al secondo. Powell li sfiorò soltanto in occasione del record che una misurazione virtuale dal punto dello stacco alla prima traccia sulla sabbia accreditò come 8,98.

Dove risiede allora il segreto del suo successo? L'ipotesi più salda sta nel decollo e nella capacità di spingersi più in alto nell'aria. Meno di un anno dopo, in condizioni favorevoli e illegali (2050 metri sul livello del mare, a Sestriere, e 4,4 di vento a favore) Powell avrebbe toccato 8,99, a meno di mezzo pollice dalla barriera che nessuno ha saputo infrangere. Nei quindici testa a testa con Carl, Mike aveva collezionato quindici sconfitte e a cedere sarebbe tornato di lì a un anno sulla pedana di Barcellona, provando a rifilare un secondo diretto al mento all'ultimo round. Lewis, 8,67 al primo turno, rimase in piedi per tre centimetri e per il terzo oro filato, in attesa del quarto.

Ora i Giochi 2020 con l'incubo clima e le polemiche per maratona e marcia a Sapporo

Thoeni

La Tokyo del futuro vicino è uno scenario di caldo asfissiante e di umidità che stronca. Le prime medaglie vanno all'Associa-

zione Medica Giapponese, che dall'anno scorso segnala condizioni proibitive e pericolose che, nelle due ultime estati, hanno portato a centinaia di decessi, a migliaia di ricoveri. Hanno chiesto un anticipo secco e netto delle prove di lunga durata e per una volta il Cio ha ascoltato, fatto verifiche, dato poco conto all'ultima proposta del comitato organizzatore: partenza di marcia e maratona alle 3,30. Così, tutto spostato un migliaio di chilometri più a nord, a Sapporo, dove Gustavo Thoeni nel '72 diventò campione olimpico in gigante e vice in slalom. Chissà, magari porta bene.



Tokyo 1964
Bob Hayes vince i 100 metri

ADDIO AMICO ELIO L'ATLETICA ERI TU

Ci ha lasciati all'improvviso l'ex c.t. azzurro Locatelli: figlio di partigiano, olimpico di pattinaggio, allenatore, dirigente, innovatore. Da Torino al mondo

di Giorgio Reineri

Rapido come aveva vissuto, Elio Locatelli se n'è andato lo scorso 27 novembre chiudendo gli occhi ancor prima che il sole, sorgente dal mare di Montecarlo, inondasse la Rocca e il minuscolo principato. Elio s'era arrampicato lassù, su quella parete scoscesa dove l'Ospedale monegasco sta aggrappato come un'edera alla parete, per uno di quei controlli che, alla giovane età di 76 anni, non si negano ai primi lamenti delle viscere. Ma ai medici, quei lamenti, eran subito apparsi come un ultimo grido, più d'addio che di aiuto. Neppure quarantott'ore, e la vicenda umana di Elio era conclusa. A questo suo antico amico, conosciuto in occasione degli Studenteschi nella Torino di fine anni 50, è stato chiesto di tracciare, in morte, il ricordo di Elio in vita. E' un compito al quale, purtroppo, i giornalisti sono avvezzi: scrivono "coccodrilli" non solo per quanti trapassano d'improvviso, ma più spesso per l'archivio: dell'esistenza, difatti, non c'è certezza. E tuttavia capita d'incocciare, talvolta, in uomini e donne la cui voglia di vita scaccia ogni ombra, travalica ogni limite: Elio era uno di questi. Così lo scrivere di lui, adesso, è una pena che pesa. E quasi sembra, sfiorando i tasti e scavando nella memoria, di compiere un lavoro inutile: perché Elio, dopo tutto, non può esser morto, non essendo mai invecchiato.

Da giovanotto aveva la faccia di un uomo già maturo. E, soprattutto, l'esperienza. Acquisita viaggiando in Nord Europa - Svezia, Norvegia, Finlandia, Olanda - dove la sua velocità di pattinatore era apprezzata: innovatore anche in quello sport, era stato ad allenarsi d'estate sui prati di Valadalen, dove aveva avuto modo di sbirciare le tecniche progressive degli eredi di Andersson ed Hagg, raccolti attorno a Gosta Olander. Ma Elio era uomo di scatto - primatista italiano dei 500 metri su ghiaccio, due volte partecipò ai Giochi invernali (Innsbruck '64 e Grenoble '68) - e di vasti interessi sportivi: conosceva e allenava il pallone elastico, gioco di ogni langarolo; divagava nel calcio per soffermarsi, infine, sull'atletica. Intanto studiava: diploma all'Isef di Torino, insegnamento - e poi laurea in scienze motorie all'Università di Lione - corsi di tecnico sia per gli sport invernali che per l'atletica e primi impegni nell'attività di club e federale. Ogni giornata - che per Elio co-



minciava presto, a differenza di noi, suoi amici - era un combattimento. Pareva aver ereditato quel gusto dal padre, Luigi, ma per tutti "Dante, il partisano", Dante il partigiano, già vice-comandante della brigata "Canale", affiliata ai "fazzoletti azzurri" del celebre Martini "Mauri". Ed attorno a quella voglia di battersi, anche a parole, Elio costruì, tra gli anni 60 e 70, la sua carriera di allenatore in atletica.

Alla Libertas Torino, con quel fenomeno di lunghista che fu Maria Vittoria Trio; e poi fondando - presidente Alfredo Berra - la Snia Libertas, nel 1969. La Snia era club femminile al quale Locatelli associò, sul versante maschile, il Cus Torino, con velocisti del calibro di Vittorio Roscio, Franco Ossola e Franco Zandano. E' costume (non solo giornalistico) elogiare chi non c'è più. Ma nel caso di Elio risponde a verità che, in vita, nulla gli sia stato regalato, e tutto si sia conquistato: i tre titoli di campione d'Italia con la Sisport Iveco (1978-79-80), due titoli europei di club (Lisbona '79, Madrid '80), con, tra gli altri, atleti del valore di Oscar Rais (2,27 nell'alto). Ed inevitabile divenne che Primo Nebiolo e Carlo Vittori lo chiamassero a lavorare per la Nazionale di cui fu poi, a due riprese, commissario tecnico. Ma il suo orizzonte era il mondo, Per questo divenne fluente in inglese e francese; per questo Nebiolo lo volle alla Iaaf, per dirigere il dipartimento dello sviluppo; per questo Frank Dick, il celebre coach britannico, nel tesserne l'elogio funebre, ha detto "Elio era in Africa, in Asia, nei Caraibi, nell'est e nell'ovest Europa, la faccia dell'atletica". Per noi, Elio, era soltanto l'amico d'una vita. Al quale perdonavamo i difetti - non minori delle virtù - perché mai conoscemmo gesto, mai vedemmo atto, che non fosse figlio della passione: per il suo lavoro.

Corriamo verso un mondo senza più confini tra fisso e mobile: il 5G.

**Fastweb è main partner del CONI
e dell'Italia Team alle Olimpiadi di Tokyo 2020.**



Filippo Tortu
Primatista italiano dei 100 m

146 e fastweb.it

FASTWEB
un passo avanti

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

**atletica
italiana**

TOYO TIRES

official partner delle nazionali
di atletica leggera



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

| **atletica
italiana**



www.toyo.it



**TOYO
TIRES**