



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

# ITALIA

# *ITALY*

## TEAM GUIDE

**SPAR CAMPIONATI EUROPEI DI CORSA CAMPESTRE  
SPAR EUROPEAN CROSS COUNTRY CHAMPIONSHIPS**

Tilburg (NED)  
9.12.2018

## LA SQUADRA / TEAM

### **UOMINI/Men**

#### **Seniores (6)**

|              |                    |                               |
|--------------|--------------------|-------------------------------|
| Nekagenet    | <b>CRIPPA</b>      | <i>Trieste Atletica</i>       |
| Yemaneberhan | <b>CRIPPA</b>      | <i>G.S. Fiamme Oro Padova</i> |
| Ahmed        | <b>EL MAZOURY</b>  | <i>Atl. Casone Noceto</i>     |
| Daniele      | <b>MEUCCI</b>      | <i>C.S. Esercito</i>          |
| Marouan      | <b>RAZINE</b>      | <i>C.S. Esercito</i>          |
| Andrea       | <b>SANGUINETTI</b> | <i>G.S. Fiamme Oro Padova</i> |

#### **Under 23 (5)**

|            |                   |  |
|------------|-------------------|--|
| Simone     | <b>COLOMBINI</b>  | <i>C.S. Aeronautica Militare / La Fratellanza 1874</i> |
| Jacopo     | <b>DE MARCHI</b>  | <i>Trieste Atletica</i>                                |
| Alessandro | <b>GIACOBAZZI</b> | <i>C.S. Aeronautica Militare / La Fratellanza 1874</i> |
| Riccardo   | <b>MUGNOSO</b>    | <i>Atl. Vis Nova Giussano</i>                          |
| Ahmed      | <b>OUHDA</b>      | <i>Atl. Casone Noceto</i>                              |

#### **Under 20 (6)**

|          |                  |   |
|----------|------------------|---|
| Luca     | <b>ALFIERI</b>   | <i>P.B.M. Bovisio Masciago</i>            |
| Nesim    | <b>AMSELLEK</b>  | <i>Atl. Chiari 1964 Lib.</i>              |
| Pietro   | <b>ARESE</b>     | <i>S.A.F. Atletica Piemonte A.S.D.</i>    |
| Alain    | <b>CAVAGNA</b>   | <i>Atl. Valle Brembana</i>                |
| Pasquale | <b>SELVAROLO</b> | <i>Barile Flower F.R. Terlizzi A.S.D.</i> |
| Enrico   | <b>VECCHI</b>    | <i>Atl. Rodengo Saiano Mico</i>           |

### **DONNE/Women**

#### **Seniores (3)**

|           |                |                                       |
|-----------|----------------|---------------------------------------|
| Giovanna  | <b>EPIS</b>    | <i>C.S. Carabinieri sez. Atletica</i> |
| Valeria   | <b>ROFFINO</b> | <i>G.S. Fiamme Azzurre</i>            |
| Christine | <b>SANTI</b>   | <i>C.S. Esercito</i>                  |

#### **Under 23 (3)**

|          |                |                                     |
|----------|----------------|-------------------------------------|
| Mara     | <b>GHIDINI</b> | <i>Atl. Brescia 1950 ISPA Group</i> |
| Rebecca  | <b>LONEDO</b>  | <i>Atl. Vicentina</i>               |
| Federica | <b>ZANNE</b>   | <i>Atl. Brescia 1950 ISPA Group</i> |

#### **Under 20 (6)**

|           |                         |   |
|-----------|-------------------------|---|
| Nadia     | <b>BATTOCLETTI</b>      | <i>G.S. Fiamme Azzurre / Atl. Valli di Non e Sole</i> |
| Ludovica  | <b>CAVALLI</b>          | <i>S.S. Trionfo Ligure</i>                            |
| Martina   | <b>CORNIA</b>           | <i>A.S. La Fratellanza 1874</i>                       |
| Francesca | <b>MARANGI AGOSTINO</b> | <i>C.U.S. Torino</i>                                  |
| Angela    | <b>MATTEVI</b>          | <i>Atletica Valle di Cembra</i>                       |
| Elisa     | <b>PALMERO</b>          | <i>ASDP Atletica Pinerolo</i>                         |

#### **STAFFETTA MISTA/Mixed Relay (4)**

|          |                       |   |
|----------|-----------------------|---|
| Mohad    | <b>ABDIKADAR S.A.</b> | <i>C.S. Aeronautica Militare</i>            |
| Giulia   | <b>APRILE</b>         | <i>C.S. Esercito</i>                        |
| Eleonora | <b>VANDI</b>          | <i>Atl. Avis Macerata</i>                   |
| Ala      | <b>ZOGLAMI</b>        | <i>G.S. Fiamme Oro Padova / CUS Palermo</i> |

## Biografie degli atleti/*Athletes Biographies*

### Senior Uomini/*Men*

#### **Nekagenet CRIPPA**

Dessie (Etiopia), 16.9.1994, 1.69x52kg

**Società/Club:** Trieste Atletica

**Allenatore/Coach:** Roberto Furlanic

Ha seguito la vicenda collettiva di un gruppo di orfani etiopi: sei fratellini e due cuginetti adottati in tempi diversi da una coppia di italiani (i Crippa) residenti a Montagne, vicino Tione di Trento. "Neka", originario delle regioni nordorientali dell'Etiopia, è arrivato in Italia nell'ottobre 2005 a 11 anni (dopo averne passati due all'orfanotrofio di Addis Abeba, in attesa dell'adozione): fino al 2006 giocava a calcio, difensore di fascia nel Val Rendena, quindi ha iniziato a correre sotto la guida del compianto Marco Borsari e poi di Massimo Pegoretti. Come il fratello minore Yeman, ha rivelato le sue qualità in ogni tipo di gara: dalla pista alle campestre, alla corsa in montagna di cui è stato campione mondiale juniores nel 2013. Dopo aver provato anche la maratona, sul finire del 2017 una lunga serie di infortuni (gli ultimi ai tendini d'Achille) lo aveva indotto a smettere per dedicarsi al lavoro in un ristorante (ha frequentato l'istituto alberghiero). La sua grande passione è rimasta quella della palla rotonda: tifoso interista, si diletta con gli amici e giocando si è accorto che non sentiva più dolore. Allora nel febbraio 2018 ha deciso di riprendere a correre e su iniziativa del tecnico Roberto Furlanic si è trasferito a Trieste per rimettersi in gioco. Nel tempo libero ama soprattutto ascoltare musica.

**Curriculum (10.000m): EJC:** 2013 (rit); **WCCC:** 2013 (71/jr, 6T/U20); **ECCC:** 2012 (41/jr, 6T/U20), 2013 (25/jr, 3T/U20), 2014 (rit/U23), 2015 (34/U23, 5T/U23); **WMRC:** 2012 (5jr, 3T/U20), 2013 (1jr, 2T/U20).

**PB:** 14:17.81 (5000m); 29:56.23 (10.000m); 1h05:31 (mezza maratona); 2h21:17 (maratona).

Nov 18:

#### **Yeman CRIPPA**

Dessie (Etiopia), 15.10.1996, 1.74x53kg

**Società/Club:** Fiamme Oro Padova

**Allenatore/Coach:** Massimo Pegoretti

**Presenze in Nazionale/Caps:** 5

La guerra civile in Etiopia lo ha strappato alla sua famiglia, originaria del Nord-Est del Paese, e lo ha portato in un orfanotrofio di Addis Abeba: qui è stato adottato con i fratelli da una coppia milanese (Roberto e Luisa Crippa) per stabilirsi nel 2003 in Trentino, a Montagne (presso Tione), dove Yemaneberhan (il nome in amarico significa "il braccio destro di Dio") ha giocato a calcio e poi è stato avviato alla corsa dal tecnico Marco Borsari. Dopo la scomparsa del suo allenatore, "Yeman" è passato sotto la guida di Massimo Pegoretti, ex mezzofondista delle Fiamme Azzurre. Ha primeggiato in tutte le categorie e su tutti i terreni: dalla corsa in montagna (ha vinto nel 2012 la WMRA Youth Cup, una sorta di Mondiale under 18 della disciplina) alla campestre (ancora allievo ha contribuito nel 2013 al sesto posto iridato della squadra junior, migliore formazione europea) e alla pista. Anche il fratello maggiore Nekagenet è azzurro giovanile in tutte le specialità della corsa. Ha frequentato l'istituto alberghiero, nel giugno 2014 è stato reclutato dalle Fiamme Oro e a dicembre ha conquistato l'oro juniores, individuale e a squadre, agli Europei di cross. Un titolo confermato nella stagione 2015, in cui ha vinto anche il bronzo europeo under 20 nei 5000 metri. Nel 2016 bronzo individuale e oro a squadre under 23 agli Europei di campestre, nel 2017 ha stabilito il primato italiano assoluto dei 5000 indoor con 13:23.99 a Birmingham, vincendo poi l'oro europeo under 23 in volata grazie a un'entusiasmante rimonta. Nel 2018 ha tolto a Francesco Panetta le migliori prestazioni nazionali promesse di 5000 e 10.000 che risalivano al 1985, ma anche quella dei 3000 a Stefano Mei con 7:43.30, prima del bronzo nei 10.000 agli Europei di Berlino.

**Curriculum (5000m): NC:** 3 (1500m: 16, 3000m ind. 16, cross: 16); **ECh:** 2016 (8), 2018 (4, 3/10.000m); **EIC:** 2017 (7/3000m); **WJC:** 2014 (10/1500m); **EJC:** 2015 (3); **U23 ECh:** 2017 (1); **WYC:** 2013 (6/1500m); **MedG:** 2018 (3); **Euroch** (10.000m): 2018 (3); **WCCC:** 2013 (38jr, 6T/U20), 2015 (20jr, 8T/U20); **ECCC:** 2012 (32jr, 6T/U20), 2013 (7jr, 3T/U20), 2014 (1jr, 1T/U20), 2015 (1jr, 2T/U20), 2016 (3/U23, 1T/U23), 2017 (3/U23, 5T/U23).

**PB:** 3:38.22 (1500m); 7:43.30 (3000m); 13:18.83 (5000m); 27:44.21 (10.000m).

#### **Ahmed EL MAZOURY**

Taza (Marocco), 15.3.1990, 1.70x57kg

**Società/Club:** Atletica Casone Noceto

**Allenatore/Coach:** Said Boudalia

**Presenze in Nazionale/Caps:** 9

Si è trasferito con la famiglia (sette fratelli) dal Marocco all'età di 3 anni per raggiungere il papà, che era arrivato in Italia nell'88, e risiede a Brivio, a 15 km da Lecco, dove ha studiato da elettrotecnico. Ha iniziato a giocare a calcio con la squadra locale, attaccante di fascia con buone doti, ma dal 2004 si è dedicato al mezzofondo nelle file dell'Atletica Lecco con il tecnico Oscar Colombo, che lo ha allenato fino al 2010. Dopo i promettenti esordi giovanili, ha dovuto saltare quasi per intero la stagione 2009 per una microfrattura che non gli ha impedito di essere reclutato dalle Fiamme Gialle (dove è rimasto fino al giugno 2018). Sensibili progressi nel 2011, anno della sua prima medaglia internazionale, l'argento dei 10.000 agli Europei under 23 di Ostrava. Dal 2013 ha iniziato a cimentarsi anche su strada, nella mezza maratona. È stato allenato da Luciano Di Pardo e Vittorio Di Saverio, prima di passare sotto la guida di Giorgio Rondelli e di una parentesi con Ruggero Pertile (provando la maratona), mentre dall'autunno 2018 a seguirlo è Said Boudalia, marocchino di origine e bellunese di adozione, pluriprimatista italiano master. Nel febbraio 2018 è diventato papà del piccolo Ayoub e per hobby si dedica anche a qualche allenamento di pugilato.

**Curriculum (10.000m): NC:** 3 (16-17, mezza mar. 18); **ECh:** 2016 (9); **U23 ECh:** 2011 (9/5000m, 2); **EYOF:** 2007 (11/3000m); **WUG:** 2015 (rit/mezza mar.); **MedG:** 2013 (4); **Euroch:** 2013 (3, 1T), 2014 (8, 2T), 2015 (7, 1T), 2017 (6, 2T); **ECup:** 2011 (8/5000m); **WCCC:** 2008 (69jr), 2011 (68); **ECCC:** 2008 (29jr, 10T/U20), 2010 (15/U23, 13T/U23), 2012 (14/U23, 5T/U23), 2014 (20, 3T).

**PB:** 8:06.82 (3000m); 13:34.20 (5000m); 28:36.40 (10.000m); 1h02:39 (mezza maratona); 2h24:09 (maratona).

### **Daniele MEUCCI**

Pisa, 7.10.1985, 1.78x62kg

**Società/Club:** Esercito

**Allenatore/Coach:** Daniele Caimmi, Giada Bertucci

**Presenze in Nazionale/Caps:** 32

Dopo aver a lungo militato nella squadra di calcio (ala sinistra) del suo paese, Navacchio, a 17 anni ha cominciato a correre. Bronzo individuale nella prova under 23 degli Europei di cross a dicembre 2006, con la squadra al secondo posto. Agli Europei del 2010, allenato da Luigi Principato, ha colto la medaglia di bronzo nei 10.000 metri (doppiata dall'argento nel 2012) e ai successivi Mondiali di Daegu, dopo essere passato sotto la guida tecnica di Massimo Magnani, piazzamenti nei 10.000 e nella finale dei 5000. A dicembre 2012 si è messo al collo il bronzo degli Europei di corsa campestre a Budapest (bronzo anche a squadre). Dopo una prima esperienza in maratona nel 2010 a Roma (2h13:49), è tornato a cimentarsi con maggiore convinzione sui 42,195 km nel 2013 a New York (decimo in 2h12:03). Nel 2014 l'exploit, con la vittoria nella maratona agli Europei di Zurigo, poi nel 2016 il bronzo continentale nella mezza maratona ad Amsterdam. Ha tre figli (Dario, Noemi e Greta) avuti dalla compagna Giada Bertucci che dal settembre 2018 collabora con il suo nuovo tecnico, l'ex azzurro Daniele Caimmi. Laureato in ingegneria, ha conseguito il dottorato di ricerca in robotica.

**Curriculum (10.000m): NC:** 10 (06-07-10, 5000m: 07-08, 3000m ind. 08-09, cross: 11-17, mezza mar. 14); **OG:** 2012 (bat/5000m, 24), 2016 (rit/maratona); **WCh:** 2009 (bat/5000m), 2011 (10/5000m, 12), 2013 (19), 2015 (8/maratona), 2017 (6); **ECh:** 2006 (10), 2010 (6/5000m, 3), 2012 (5/5000m, 2), 2014 (6, 1/maratona, 4T), 2016 (3/mezza mar., 3T); **EIC** (3000m): 2011 (11); **WJC:** 2004 (rit); **U23 ECh:** 2005 (14), 2007 (3); **MedG:** 2013 (4/5000m), 2018 (4/mezza mar.); **Euroch:** 2006 (14, 3T), 2007 (6, 2T), 2008 (6, 3T), 2010 (8, 4T), 2016 (1, 1T); **ECup:** 2007/B (2/5000m), 2008 (3/5000m), 2009 (3/3000m), 2010 (5/5000m), 2013 (9/3000m); **ContCup:** 2010 (7/3000m); **WCCC:** 2008 (99); **ECCC:** 2004 (48jr, 5T/U20), 2006 (3/U23, 3T/U23), 2008 (12, 4T), 2009 (9, 3T), 2012 (3, 3T), 2013 (rit); **H Mar WCh:** 2009 (18, 11T), 2014 (27, 12T).

**PB:** 7:41.74 (3000m); 13:19.00 (5000m); 27:32.86 (10.000m); 1h01:06 (mezza maratona); 2h10:45 (maratona).

### **Marouan RAZINE**

Tétouan (Marocco), 9.4.1991, 1.73x60kg

**Società/Club:** Esercito

**Allenatore/Coach:** Gianni Crepaldi

**Presenze in Nazionale/Caps:** 6

Nato in Marocco a Tétouan, arriva in Italia nel 2000 insieme alla mamma e alla sorella per ricongiungersi al papà, trasferitosi a Rivoli (Torino) per lavoro. Nel comune dell' hinterland del capoluogo piemontese, "Mario" viene accolto dal Gruppo Sportivo Murialdo che gli sta accanto anche quando viene a mancare suo padre. Dopo le scuole medie, si iscrive a un istituto professionale e, oltre allo studio, fa qualche lavoretto da elettricista per dare una mano alla famiglia, mentre nel 2007 passa al Cus Torino, sotto la guida tecnica di Danilo Caroli. Notevoli i risultati nelle categorie giovanili, come i quattro successi tricolori juniores del 2010 (1500 indoor, cross, 1500 e 5000 all'aperto). Nel 2013 diventa cittadino italiano e viene arruolato nell'Esercito, poi dall'ottobre 2014 viene seguito da Gianni Crepaldi. Bronzo a squadre nel 2014 agli Europei di cross. Nel 2017 migliora i primati personali su pista (3000 indoor e 5000), nel 2018 torna a vincere un titolo italiano dopo un periodo di stop per problemi fisici.

**Curriculum (5000m): NC:** 4 (14-15-18, 10km: 16); **ECh:** 2014 (14); **EIC** (3000m): 2017 (6); **ECup:** 2017 (4); **ECCC:** 2014 (14, 3T), 2015 (24, 4T), 2016 (9, 5T).  
**PB:** 3:41.33 (1500m); 7:50.78/7:54.58 (3000m); 13:28.07 (5000m); 29:01 (10km).

### **Andrea SANGUINETTI**

Forlì, 25.1.1992, 1.73x56kg

**Società/Club:** Fiamme Oro Padova

**Presenze in Nazionale/Caps:** 1

Nato da papà romagnolo e mamma polacca, fino al febbraio 2008 si è dedicato al pallone: attaccante dell'Edelweiss, società forlivese nell'orbita della Juventus. Un suo allenatore di calcio minacciava di far correre i 3000 siepi a chi non si applicava: "All'epoca non sapevo neanche cosa fossero, però è diventata una profezia". Poi è stato trascinato alle campestri studentesche da Giuliana Amici e i primi successi l'hanno convinto a passare "dall'altra parte del campo" con il tecnico Deris Altavilla nell'Edera Forlì. Nel 2009 ha stabilito la MPN allievi dei 3000 siepi (che resisteva da 29 anni) e nel 2011 si è messo in evidenza nel cross, vincendo il titolo italiano juniores con quasi un minuto di vantaggio sugli avversari, ma poi ha dovuto fare i conti con una serie di problemi fisici: nel mese di luglio la frattura del femore destro, nel 2014 a quello sinistro e l'anno precedente un'operazione al ginocchio, a cui ha reagito con determinazione. Perito termotecnico, dalla fine del 2014 si è trasferito a Padova mentre nell'ottobre 2016 ha scelto di spostarsi al Tuscany Training Camp, in provincia di Siena, seguendo i programmi del tecnico Alessandro Briana fino al 2017, per rientrare poi a Forlì. Dal 2018 svolge anche allenamenti alternativi in acqua e bici, praticando duathlon sotto la guida di Riccardo Bedei del Cesena Triathlon. Nella sua playlist musicale trovano spazio cantautori italiani (in particolare De André) e rock anni '80.

**Curriculum: WYC** (2000st): 2009 (bat); **Gymn** (2000st): 2009 (2); **ECCC:** 2010 (17jr, 11T/U20), 2012 (54/U23, 5T/U23), 2013 (rit/U23), 2016 (rit).

**PB:** 3:45.89 (1500m); 8:14.64 (3000m); 13:55.32 (5000m); 8:38.80 (3000st).

## **U23 Uomini/Men**

### **Simone COLOMBINI**

Pavullo nel Frignano (Modena), 27.6.1996, 1.85x63kg

**Società/Club:** Aeronautica Militare

**Allenatore/Coach:** Liberato Pellecchia

Viene da una famiglia di sportivi praticanti: papà calciatore e mamma pallavolista. Anche lui si è dedicato a discipline come lo sci alpino, oltre all'immane calcio, prima di approdare all'atletica nel 2009 con il tecnico Tiberio Muracchini e poi con Mauro Bazzani. Insieme ai compagni di squadra della Fratellanza ha vinto tre titoli nazionali consecutivi di club nel cross: allievi nel 2013, juniores nel 2014 e 2015, oltre a quello studentesco del 2013 con l'istituto Cavazzi-Sorbelli. Per due volte ha raggiunto la finale europea dei 3000 siepi: quarto da junior nel 2015, ottavo tra gli under 23 nel 2017. Diplomato al liceo scientifico, ha trascorso un anno oltreoceano dove ha studiato scienze informatiche alla Kennesaw State University, nell'area metropolitana di Atlanta, ma poi è tornato in Italia e frequenta il corso di laurea in lingue all'ateneo di Parma. Nel tempo libero ama leggere e guardare serie tv. Cresciuto a Pavullo nel Frignano, durante la settimana vive a Modena e dall'autunno 2018 il suo allenatore è l'ex maratoneta Liberato Pellecchia.

**Curriculum (3000st): EJC:** 2015 (4); **U23 ECh:** 2017 (8); **WCCC:** 2015 (92jr, 8T/U20); **ECCC:** 2017 (19/U23, 5T/U23).

**PB:** 3:50.62 (1500m); 8:10.56 (3000m); 14:20.61 (5000m); 1h07:32 (mezza maratona); 8:40.05 (3000st).

### **Jacopo DE MARCHI**

Monfalcone (Gorizia), 21.10.1998, 1.71x59kg

**Società/Club:** Trieste Atletica

**Allenatore/Coach:** Roberto Furlanic

Nella sua squadra di calcio era quello che correva più forte mentre il papà Flavio, ex marciatore, l'ha fatto avvicinare all'atletica proponendogli di partecipare a un circuito di gare in montagna, appassionandosi tanto da cominciare l'attività su pista nel 2010 con la Fincantieri Monfalcone. Da allievo è stato il primo frazionista nel quartetto della Trieste Atletica che ha vinto il titolo italiano di staffetta di corsa campestre nel 2015, quindi un paio di mesi più tardi si è aggiudicato i campionati nazionali studenteschi sui 1000 metri. Fino all'autunno 2015 è stato seguito da Lorella Coretti, con cui ha condiviso la decisione di passare sotto la guida tecnica di Roberto Furlanic. Dal 2018 si allena insieme a Neka Crippa e in prospettiva è orientato a provare con sempre maggiore convinzione i 5000, oltre che i 1500 metri. Cresciuto a Cervignano del Friuli, in provincia di Udine, studia economia internazionale all'ateneo di Trieste. Ha fatto parte a lungo di un gruppo scout ed è attivo

nelle associazioni solidali della zona.

**Curriculum (1500m): EJC:** 2017 (bat); **ECCC:** 2016 (62jr, 4T/U20), 2017 (36jr, 7T/U20).

**PB:** 3:45.67 (1500m); 8:13.05 (3000m); 14:28.70 (5000m).

### **Alessandro GIACOBAZZI**

Pavullo nel Frignano (Modena), 1.2.1996, 1.85x69kg

**Società/Club:** Aeronautica Militare

**Allenatore/Coach:** Mauro Bazzani

Da sempre è abituato alle discipline di resistenza, perché fin da bambino ha praticato sci di fondo vincendo anche in gare nazionali, oltre a mountain bike, nuoto e poi dal 2010 il mezzofondo prolungato in atletica, prima con Tiberio Muracchini e quindi con Mauro Bazzani: in questo seguendo le orme della sorella maggiore Francesca, ma pure il fratello Roberto è stato un discreto ciclista su strada dilettante. Vive nella frazione di Montebonello a Pavullo nel Frignano, dove i genitori sono produttori caseari, e si allena con un gruppo che ha espresso specialisti delle siepi come Francesca Bertoni e Christine Santi, per influire in modo decisivo nella scelta dello sport preferito: "Si è creato un ambiente - racconta - in cui fare fatica è un piacere". Dopo il diploma di ragioniere, con indirizzo amministrazione, finanze e marketing, ha intrapreso gli studi universitari in economia aziendale a Modena e qui si allena durante la settimana sotto l'occhio di Renzo Finelli. Nel 2017 ha conquistato il successo nella maratona di Torino, alla sua seconda esperienza sulla distanza, con il tempo di 2h15:25 mentre nel settembre 2018 è entrato in Aeronautica, proveniente dalla Fratellanza Modena. Nei suoi bouquet musicali non può mancare Luciano Ligabue.

**Curriculum (10.000m): EJC:** 2015 (6); **WCCC:** 2015 (77jr, 8T/U20); **ECCC:** 2014 (9jr, 1T/U20), 2015 (13jr, 2T/U20), 2017 (39/U23, 5T/U23).

**PB:** 14:22.46 (5000m); 29:45.90 (10.000m); 1h04:53 (mezza maratona); 2h15:25 (maratona).

### **Riccardo MUGNOSSO**

Milano, 21.4.1997, 1.76x62kg

**Società/Club:** Atletica Vis Nova Giussano

**Allenatore/Coach:** Alessandro Simonelli

Brianzolo di Giussano, si è innamorato dell'atletica guardandola in tv e correndo nelle campestri scolastiche, per iniziare così a 11 anni sotto la guida di Maria Grazia Sala. In precedenza aveva giocato a calcio, oltre ad aver praticato nuoto e sci. Nelle due stagioni da junior (2015-16) è stato condizionato da problemi alle ginocchia, ma poi ha trovato continuità e risultati, seguito da Alessandro Simonelli (il tecnico del campione europeo under 20 sui 400 metri Vladimir Aceti) con la prima convocazione in azzurro nel 2017 tra gli under 23, all'incontro su strada di Rennes. Nel 2018 si è migliorato in pista e sulla mezza maratona con 1h05:56 a Valencia. Studia scienze motorie alla Statale di Milano, nel tempo libero ama camminare in montagna e sul campo non è impegnato solo con gli allenamenti, ma anche a seguire un gruppo di esordienti.

**PB:** 3:59.97 (1500m); 8:33.99 (3000m); 14:35.29 (5000m); 30:48 (10km); 1h05:56 (mezza maratona).

### **Ahmed OUHDA**

Ait Ali Ouhassou (Marocco), 10.3.1997, 1.76x61kg

**Società/Club:** Atletica Casone Noceto

**Allenatore/Coach:** Pasquale Venditti

Proviene dalla zona meridionale del Marocco: è nato in un piccolo villaggio della provincia di Zagora, a ridosso del deserto, dove si parla il berbero oltre all'arabo. Dal 2004 abita però a Gromo in provincia di Bergamo, nell'alta Val Seriana: qui lavorava il papà, anche se dal maggio 2016 i genitori si sono trasferiti in Inghilterra. Alle medie ha giocato a calcio, prima di disputare una corsa podistica nel suo paese ed essere notato da Silvano Filisetti, ma il vero esordio agonistico di Ahmed è stato al Campaccio nel 2013 dove tre anni più tardi è tornato per vincere la gara under 20. Seguendo le tabelle del tecnico molisano Pasquale Venditti, nel 2016 ha conquistato il titolo nazionale juniores di mezza maratona. Per gli allenamenti i suoi impianti sono quelli di Clusone e Nembro, mentre nel tempo libero ama leggere libri di avventura e ascoltare musica hip hop. Ha frequentato l'indirizzo per perito meccanico all'Isiss di Gazzaniga ed è cittadino italiano dal 3 novembre 2016.

**Curriculum: ECCC:** 2016 (33jr, 4T/U20).

**PB:** 3:55.92 (1500m); 8:15.28 (3000m); 14:17.74 (5000m); 30:01.11 (10.000m); 1h06:57 (mezza maratona).

## **U20 Uomini/Men**

### **Luca ALFIERI**

Desio (Monza e Brianza), 31.10.2000, 1.70x55kg

**Società/Club:** Pbm Bovisio Masciago

**Allenatore/Coach:** Mario Scirè

Vive da sempre a Limbiate (Monza e Brianza). Tutto è cominciato con una campestre scolastica, all'età di nove anni, e da allora non ha più smesso. Si è avvicinato all'atletica con Virginia Lo Giudice e poi sotto la guida di Mario Scirè ha conquistato il suo primo titolo italiano da allievo nel 2016, quello dei 10 chilometri su strada poi bissato nella stagione successiva quando ha vinto anche nel cross il tricolore di categoria. Nel 2017 è stato inoltre il primo degli under 18 al Campaccio e alla Cinque Mulini, poi il migliore under 20 azzurro agli Europei di cross. Nella primavera del 2018 è stato bloccato da una frattura da stress tra il femore destro e l'anca, riprendendo la preparazione a settembre. Frequenta il liceo classico a Saronno, ama leggere libri di ogni genere ed è un appassionato di storia dell'arte.

**Curriculum: ECCC:** 2017 (19jr, 7T/U20).

**PB:** 4:03.41 (1500m); 8:37.32 (3000m); 15:17.20 (5000m); 31:15.40 (10.000m).

### **Nesim AMSELLEK**

Lipari (Messina), 8.2.1999, 1.85x58kg

**Società/Club:** Atletica Chiari 1964 Libertas

**Allenatore/Coach:** Antonio Rinaldi

Cresciuto a Urago d'Oglio, in provincia di Brescia, anche se è nato nelle Eolie perché lì abitano i nonni, mentre i genitori entrambi del Marocco sono arrivati in Italia nel '98. Ha giocato a calcio per diversi anni, invece nell'atletica è stato attratto da una gara di paese dopo una scommessa con suo papà e ha iniziato con l'Hyppodrom Pontoglio sotto la guida di Giancarlo Ferrari. Dopo il passaggio all'Atletica Chiari nel 2016 il suo tecnico è diventato Francesco Fattori, poi dal 2018 viene seguito da Antonio Rinaldi e per il 2019 è stato tesserato dal Cs San Rocchino. Si allena sulla pista di Cividino, frequentata dall'azzurro Yassine Rachik, ma ama correre anche nel verde e in montagna. La sua gara preferita è quella dei 1500 nonostante il successo tricolore sui 5000 juniores nel 2018. Frequenta l'istituto tecnico professionale a Rovato e si diverte a seguire le arti marziali miste.

**PB:** 1:51.90 (800m); 3:48.46 (1500m); 8:26.59 (3000m); 14:30.83 (5000m).

### **Pietro ARESE**

Torino, 8.10.1999, 1.88x67kg

**Società/Club:** Safatletica Piemonte

**Allenatore/Coach:** Silvano Danzi

Prima di tutto l'inevitabile precisazione: Pietro non ha alcuna relazione familiare con il grande campione del mezzofondo azzurro Franco Arese. Quanto ai precedenti sportivi, fino al settembre 2013 è stato un pallavolista nel Sant'Anna di Torino, con il ruolo di opposto. Ha deciso di cominciare con l'atletica soprattutto per curiosità di provare la sensazione di correre in pista e di toccarla: all'inizio come saltatore in lungo, ma pochi mesi più tardi era già impegnato da mezzofondista nella sua prima rassegna tricolore cadetti, allenandosi a Settimo Torinese con Flavio Schiavino e poi anche al Nebiolo di Torino con l'ex iridato di canottaggio Nerio Gainotti. Nel 2016 ha stabilito la MPN allievi del miglio (4:16.50). Dopo aver vissuto a San Mauro Torinese, dall'autunno 2018 è entrato nel College del Mezzofondo a Varese, dove studia ingegneria per la sicurezza del lavoro e dell'ambiente, passando sotto la guida tecnica di Silvano Danzi. È un grande appassionato di "Lego", ha studiato pianoforte e lo suona ancora per svago.

**Curriculum (3000st): WJC:** 2018 (bat/1500m); **EJC:** 2017 (10); **EYC:** 2016 (12).

**PB:** 1:52.47 (800m); 3:45.96 (1500m); 8:28.76 (3000m); 14:56.7 (5000m); 9:04.46 (3000st).

### **Alain CAVAGNA**

San Giovanni Bianco (Bergamo), 27.6.2001, 1.72x57kg

**Società/Club:** Atletica Valle Brembana

**Allenatore/Coach:** Roberto Ferrari

L'atletica è di casa, in particolare la corsa in montagna: dal papà Isidoro ex azzurro (ottavo nei Mondiali juniores del 1985 a San Vigilio di Marebbe dove ha conosciuto Manola Dall'Oglio che era giudice di gara e poi è diventata sua moglie), al fratello maggiore Nadir che ha vinto l'argento iridato a squadre nel 2018 al debutto in Nazionale assoluta. E così Alain ha iniziato fin da piccolo a correre, praticando per divertimento anche pattinaggio a rotelle e calcio. Nel 2017 ha conquistato la WMRA Youth Cup, per mettersi in luce nel 2018 su pista con la partecipazione agli Europei under 18. Dalla fine del 2017, dopo essere stato seguito dal papà, si allena con il tecnico Roberto Ferrari nell'impianto di Zogno oppure sulla ciclabile della Valle Brembana. Studia meccatronica all'istituto tecnico e vive ad Antea nel comune di San Pellegrino Terme, in provincia di Bergamo.

**Curriculum (3000m): EYC:** 2018 (12).

**PB:** 3:58.62 (1500m); 8:33.86 (3000m).

### **Pasquale SELVAROLO**

Andria, 28.11.1999, 1.86x68kg

**Società/Club:** Barile Flower Terlizzi

**Allenatore/Coach:** Giovanni De Rocco

Il suo sport è stato il basket per otto anni, fino all'under 18, oltre alla passione della mountain bike anche se la disciplina preferita in famiglia è il tennis. Poi ha conosciuto l'atletica nella primavera del 2016 invogliato da Giovanni De Rocco che insegnava nella sua scuola, l'istituto tecnico industriale di Andria, provando una campestre studentesca e subito con buoni risultati. Nel maggio 2018 si è infortunato (frattura da stress al perone) all'esordio in azzurro, nell'incontro di Oderzo, rientrando poi con la vittoria di due titoli italiani juniores (10 km e mezza maratona). Vive ad Andria, dove si allena soprattutto su strada, e studia ingegneria informatica e dell'automazione al Politecnico di Bari, ma è anche un grande ascoltatore di musica al punto da riconoscere con facilità i brani.

**PB:** 8:51.52 (3000m); 15:06.26 (5000m); 31:25 (10km).

### **Enrico VECCHI**

Gardone Val Trompia (Brescia), 15.12.2000, 1.80x61kg

**Società/Club:** Atletica Rodengo Saiano Mico

**Allenatore/Coach:** Fabrizio Affò

Abita a Folzano, una frazione di Brescia, ed è un figlio d'arte visto che il papà Angelo è stato un valido mezzofondista con 8:34.55 di primato personale sui 3000 siepi nel 1987. All'inizio l'atletica era solo un gioco, ma poi da cadetto ha cominciato ad allenarsi con regolarità sotto la guida tecnica di Fabrizio Affò nell'impianto di Rodengo Saiano e la sua specialità in futuro potrebbero essere proprio le siepi. Frequenta l'Itis indirizzo meccanica ed è un appassionato di motori e di tecnologia.

**PB:** 3:59.01 (1500m); 8:56.56 (3000m); 9:42.59 (3000st).

## **Senior Donne/Women**

### **Giovanna EPIS**

Venezia, 11.10.1988, 1.64x46kg

**Società/Club:** Carabinieri Bologna

**Allenatore/Coach:** Giorgio Rondelli

**Presenze in Nazionale/Caps:** 5

Il papà Roberto è un podista amatoriale (personale di 2h51 nella maratona) e Giovanna ha iniziato a frequentare l'ambiente dell'atletica alle medie, difendendosi su tutti i percorsi (pista, strada e campestri). Fino alla fine del 2007, quando è stata reclutata dalla Forestale, ha portato la maglia del Venezia Runners Atletica Murano sotto la guida di Luciano Bullo. Cresciuta a Venezia, nel quartiere di Santa Marta, dove ha studiato lingue (laurea triennale in francese e spagnolo, magistrale in letteratura spagnola), dal 2013 si è trasferita a Legnano (Milano) ed è passata nel gruppo di Ruggero Grassi con frequenti periodi di preparazione a Vipiteno. Dal 2017 è allenata da Giorgio Rondelli. Ha migliorato il record personale nella maratona in ognuna delle sei gare disputate sulla distanza, da 2h39:28 (a Firenze nel 2015) a 2h29:41 nel febbraio 2018 a Siviglia, ma poi ha dovuto rinunciare agli Europei di Berlino. Nel tempo libero ha una grande passione per la cucina, in particolare per i dolci e le crostate.

**Curriculum (10.000m):** **U23 ECh:** 2009 (17); **WUG:** 2011 (7); **Euroch:** 2010 (24, 5T), 2014 (31, 5T), 2018 (27, 7T); **ECCC:** 2007 (64jr, 12T), 2009 (39/U23, 8T/U23), 2010 (19/U23), 2011 (39, 6T); **H Mar WCh:** 2018 (40).

**PB:** 4:32.46 (1500m); 9:23.61 (3000m); 16:16.6 (5000m); 33:14.71 (10.000m); 1h12:27 (mezza maratona); 2h29:41 (maratona).

### **Valeria ROFFINO**

Biella, 9.4.1990, 1.66x45kg

**Società/Club:** Fiamme Azzurre

**Allenatore/Coach:** Clelia Zola

**Presenze in Nazionale/Caps:** 10

Da ragazzina ha praticato ginnastica ritmica, nuoto e sci alpino, ma dal 2001 si è dedicata al mezzofondo nel vivaio dell'Unione Giovane Biella sotto la guida di Clelia Zola che soprattutto è un'amica di famiglia, visto che è stata testimone di nozze della mamma Gabriella Mosca (buona specialista nelle categorie giovanili) nel matrimonio con il papà Mauro, podista amatoriale. Il primo titolo importante Valeria lo ha conquistato a Bisceglie nell'ottobre 2005, vincendo il tricolore cadette dei 2000 metri. Da junior ha migliorato a più riprese i primati di categoria sulle siepi. Reclutata dalle Fiamme Azzurre nell'inverno 2008, proviene dal Runner Team 99. Risiede con l'azzurro Michele Fontana a Occhieppo Inferiore, in provincia di Biella, e ha conseguito ad



Alessandria la laurea magistrale in servizio sociale e politiche sociali, ma è anche un'appassionata nella lettura di romanzi.

**Curriculum (3000st): NC:** 3 (14-15, 5000m: 17); **ECh:** 2014 (bat); **WJC:** 2008 (11); **EJC:** 2009 (5); **U23 ECh:** 2011 (bat); **WYC** (2000st): 2007 (11); **EYOF:** 2007 (8/1500m); **WUG:** 2015 (9); **Euroch** (10.000m): 2014 (26, 6T), 2015 (26, 3T); **ECup:** 2014 (9), 2015 (10); **WCCC:** 2008 (50jr), 2009 (43jr); **ECCC:** 2006 (36jr, 14T/U20), 2007 (45jr, 12T/U20), 2010 (37/U23), 2012 (23/U23, 6T/U23), 2013 (45, 4T), 2014 (21, 5T), 2016 (22, 10T), 2017 (24, 9T).

**PB:** 4:27.28 (1500m); 9:21.05 (3000m); 15:57.42 (5000m); 34:09.92 (10.000m); 9:53.82 (3000st).

### **Christine SANTI**

Pavullo nel Frignano (Modena), 22.10.1995, 1.61x48kg

**Società/Club:** Esercito

**Allenatore/Coach:** Luciano Gigliotti

Da piccola non stava mai ferma: allora ha iniziato a praticare nuoto e in piscina è stata notata dal suo istruttore Mauro Bazzani, che l'ha convinta a provare l'atletica a Pavullo nel Frignano mentre si cimentava anche nella mountain bike e nel karate. Ha fatto subito man bassa di titoli italiani da cadetta: due doppiette consecutive (cross e 2000 metri) nel biennio 2009-10. Poi la vittoria tricolore nel cross da allieva (2011) e un periodo di stop per alcuni infortuni, quindi il ritorno al vertice nazionale da junior sui 3000 siepi (2014) e nella 10 km promesse del 2015. Bronzo under 23 a squadre nel 2015 agli Europei di cross e anche nel 2016, quando è stata la migliore delle azzurre con il decimo posto individuale. Dall'autunno 2014 per studiare economia e marketing internazionale si è trasferita a Modena, dove è allenata da Lucio Gigliotti.

**Curriculum (3000m): EYOF:** 2009 (9); **ECCC:** 2012 (64jr, 11T/U20), 2015 (18/U23, 3T/U23), 2016 (10/U23, 3T/U23), 2017 (30/U23, 9T/U23).

**PB:** 4:34.02 (1500m); 9:42.81 (3000m); 16:43.97 (5000m); 35:51.05 (10.000m); 34:46 (10km); 10:40.29 (3000st).

## **U23 Donne/Women**

### **Mara GHIDINI**

Brescia, 28.11.1997, 1.68x47kg

**Società/Club:** Atletica Brescia 1950 Ispa Group

**Allenatore/Coach:** Adriano Serina

All'oratorio ha conosciuto l'atletica, in terza elementare, trasmettendo poi la passione alla famiglia: adesso corrono tutti e i genitori si cimentano nelle gare su strada fino alla maratona. Da piccola Mara ha praticato anche nuoto, per abbandonarlo in seconda media. Cresciuta a Castegnato, in provincia di Brescia, dopo il liceo linguistico si è iscritta al corso di laurea in lingue per l'intermediazione turistica e d'impresa (inglese e tedesco) all'ateneo di Trento. Nel 2018, a settembre, si è trasferita con il progetto Erasmus per sei mesi a Dresda, in Germania. Tra le sue letture preferite, i romanzi gialli e polizieschi dei paesi scandinavi.

**Curriculum: ECCC:** 2017 (44/U23, 9T/U23).

**PB:** 4:33.60 (1500m); 9:39.52 (3000m); 16:43.68 (5000m).

### **Rebecca LONEDO**

Arzignano (Vicenza), 5.12.1996, 1.71x52kg

**Società/Club:** Atletica Vicentina

**Allenatore/Coach:** Gianni Faccin

Vicentina di Sovizzo, ha praticato danza e nuoto per entrare poi in contatto con l'atletica grazie alle campestri scolastiche che l'hanno portata al mezzofondo, seguita da Diana Tomasi. Dopo il terzo posto da allieva nel cross tricolore del 2013, è stata bloccata da un infortunio e allora nel 2016 si è spostata ad allenarsi nell'impianto di Dueville, per ricevere i consigli di Gianni Faccin. Nel 2018 ha conquistato il suo primo titolo italiano, quello dei 10.000 under 23 su pista. Entrambi i genitori, medici di professione, sono molto sportivi tant'è che la mamma è un'appassionata podista. Studentessa di scienze motorie a Padova, tra i suoi hobby c'è la fotografia.

**PB:** 4:29.10 (1500m); 9:39.72 (5000m); 16:31.27 (5000m); 35:28.49 (10.000m); 34:58 (10km).

### **Federica ZANNE**

Brescia, 14.8.1997, 1.70x55kg

**Società/Club:** Atletica Brescia 1950 Ispa Group

**Allenatore/Coach:** Adriano Serina

Insieme alla gemella Giulia ha praticato ginnastica artistica per sei anni, ma poi in terza media le due

bresciane di Bovezzo, in Val Trompia, si sono cimentate nelle campestri studentesche, iniziando l'attività nell'atletica con il tecnico Adriano Serina. Un percorso in comune nello sport, anche se a scuola non sono mai state nella stessa classe: alle elementari per volontà dei genitori, poi hanno proseguito questa scelta. Nella corsa in montagna Federica ha partecipato ai Mondiali juniores del 2016, mettendosi al collo un bronzo a squadre che mancava all'Italia da quindici anni, dopo i due tricolori di staffetta vinti insieme alla sorella. Diplomata al liceo scientifico, frequentano a Brescia il corso di laurea in scienze motorie: Federica inizialmente un po' più timida, Giulia maggiormente estroversa, ma sono molto simili anche nel carattere. Nel 2017 è rimasta ferma nella prima parte di stagione per una microfrattura al piede sinistro, lo stesso tipo di infortunio che ha poi bloccato la sorella in estate. Su pista si allena nell'impianto di Nave, nel tempo libero ama cucinare dolci e fare passeggiate con il suo cane, un golden retriever.

**Curriculum: ECCC:** 2016 (40jr, 7T/U20), 2017 (28/U23, 9T/U23); **WMRC:** 2016 (11jr, 3T/U20).

**PB:** 4:26.58 (1500m); 9:25.82 (3000m); 16:34.61 (5000m).

## U20 Donne/Women

### Nadia BATTOCLETTI

Cles (Trento), 12.4.2000, 1.68x49kg

**Società/Club:** Fiamme Azzurre

**Allenatore/Coach:** Giuliano Battocletti

Papà Giuliano, che è il suo tecnico, è stato un campione del mezzofondo azzurro, però anche la mamma Jawhara Saddougui ha un passato da atleta sulle piste marocchine. Nadia è una podista a tutto tondo: ha praticato con successo il cross, la corsa su strada, in montagna (ha vinto la WMRA Youth Cup del 2017) e la pista (bronzo in rimonta nei 3000 agli Europei U20 di Grosseto, ancora da allieva), e vanta già un palmarès invidiabile in ogni disciplina. Ai Mondiali di campestre, nel 2017, tra le under 20 è stata la migliore delle atlete europee vincendo poi l'argento per team alla rassegna continentale di cross. Nel 2018 con l'ottavo posto sui 3000 ai Mondiali U20 ha realizzato il miglior crono di una junior italiana degli ultimi 39 anni (9:13.45, terza di sempre), ed è diventata la prima "millennial" a conquistare un tricolore assoluto, a Pescara nei 5000 metri. Studentessa del liceo scientifico, vive a Cavareno (in Val di Non) e di norma si allena su pista a Cles, mentre a casa sfrutta lo sterrato sui percorsi boschivi. Ascolta volentieri la musica hardstyle e ama leggere romanzi.

**Curriculum (3000m): NC:** 1 (5000m: 18); **WJC:** 2018 (8); **EJC:** 2017 (3); **EYC:** 2016 (6); **WCCC:** 2017 (34jr, 16T/U20); **ECCC:** 2017 (5jr, 2T/U20).

**PB:** 2:10.53 (800m); 4:17.76 (1500m); 9:13.45 (3000m); 16:15.30 (5000m); 6:38.95 (2000st).

### Ludovica CAVALLI

Genova, 20.12.2000, 1.65x48kg

**Società/Club:** Trionfo Ligure

**Allenatore/Coach:** Sergio Lo Presti

Fino a 13 anni correva nei campi di calcio, sull'esempio di tre fratelli maschi (uno più grande e due più piccoli), padrona della fascia sinistra nell'Athletic Club di Genova nel ruolo di ala, con qualche gol all'attivo. La mamma Monica, che aveva avuto un passato da sprinter, e soprattutto la passione dei nonni l'hanno poi portata sulle piste di atletica. Grazie alle conoscenze della famiglia con il tecnico Sergio Lo Presti, nell'aprile 2015 è arrivata anche la prima vera soddisfazione: la vittoria nella finale del cross studentesco a Cesenatico. Ha provato le siepi con un certo successo fin dal 2014, per salire ai piani alti nelle liste italiane allieve di sempre e poi di quelle juniores. Abita a Genova, dove studia al liceo scienze umane, e si allena al campo Villa Gentile.

**Curriculum (3000st): WJC:** 2018 (bat); **EJC:** 2017 (bat); **ECCC:** 2017 (54jr, 2T/U20).

**PB:** 2:16.89 (800m); 4:34.58 (1500m); 9:44.12 (3000m); 17:02.64 (5000m); 10:24.41 (3000st).

### Martina CORNIA

Modena, 23.6.2001, 1.63x49kg

**Società/Club:** La Fratellanza 1874 Modena

**Allenatore/Coach:** Renzo Finelli

Vive a Corlo di Formigine, in provincia di Modena. Ha giocato per sei anni a pallavolo, come schiacciatrice e poi nel ruolo di libero, ma nel febbraio 2017 ha conosciuto l'atletica con il cross scolastico. In poco tempo, seguita dal tecnico Tiberio Muracchini, si è messa in luce a livello nazionale grazie al secondo posto tricolore nei 6 km allieve su strada. Un titolo poi vinto nel 2018, oltre a quello dei 3000 su pista. Dall'autunno 2018 il suo allenatore è Renzo Finelli. Studia al liceo scientifico e nel tempo libero si diverte a cucinare dolci.

**PB:** 4:33.23 (1500m); 9:50.46 (3000m).

**Francesca MARANGI AGOSTINO**

Torino, 10.3.1999, 1.68x47kg

**Società/Club:** Cus Torino

**Allenatore/Coach:** Gianni Crepaldi

Nata a Torino da mamma nigeriana e papà italiano. Da quando ha 6 anni vive con i genitori affidatari e poi adottivi da cui ha preso il primo cognome e che l'hanno portata al campo di atletica, all'età di 8 anni, dopo aver provato nuoto e danza. Si allena allo stadio Nebiolo di Torino nel gruppo seguito da Gianni Crepaldi, al quale è particolarmente legata. Nel futuro punta a migliorarsi soprattutto sui 1500 metri. Diplomata al liceo scientifico, studia scienze motorie.

**PB:** 2:11.5 (800m); 4:25.99 (1500m).

**Angela MATTEVI**

Trento, 12.12.2000, 1.59x45kg

**Società/Club:** Atletica Valle di Cembra

**Allenatore/Coach:** Ivano Pellegrini

Cresciuta a Segonzano, in Trentino, nel giro di un paio di mesi è passata nel 2018 dalla prima gara di corsa in montagna al titolo europeo conquistato a Skopje, in Macedonia. Con l'atletica ha cominciato invece da cadetta nel 2014, dopo aver provato pallavolo e nuoto. È sempre stata una ragazza a cui piace muoversi: allora Antonio Casagrande, il presidente della sua società, le ha proposto di allenarsi e si è subito appassionata. Ha studiato all'istituto professionale indirizzo sportivo di Civezzano e conta di mettere a frutto i diversi brevetti che ha già ottenuto: nordic walking, mountain bike, assistente bagnanti e personal trainer. Frequenta due volte a settimana il campo di Trento, altrimenti ama correre in libertà su strada o nei boschi. Tra le sue passioni anche la bici, la musica hip hop moderna e rap, oltre ai libri sullo sport.

**Curriculum: WMRC:** 2018 (5jr, 2T/U20); **EMRC:** 2018 (1jr, 1T/U20).

**PB:** 4:43.94 (1500m); 10:07.55 (3000m); 17:20.76 (5000m).

**Elisa PALMERO**

Pinerolo (Torino), 10.7.1999, 1.67x49kg

**Società/Club:** Atletica Pinerolo

**Allenatore/Coach:** Luca Tizzani

Vive a Perosa Argentina (Torino) ed è cresciuta nell'Atletica Pinerolo, spinta alla corsa dalle giocose Miniolimpiadi della Val Chisone dopo aver praticato ginnastica artistica e danza classica, mentre il papà è maestro di sci. Ha iniziato sotto la guida di Simonetta Callegari, passando poi ad allenarsi nel 2017 con Luca Tizzani. Il primo podio tricolore già da cadetta, con il secondo posto sui 1200 siepi nel 2014, quindi da allieva nel 2016 (terza nei 1500), arrivando al salto di qualità nel 2018: due volte seconda alle indoor (800 e 1500) per la chiamata in azzurro nell'incontro internazionale di Nantes, stesso piazzamento nei 1500 all'aperto che le ha dato la convocazione mondiale. Diplomata al liceo scienze umane, studia scienze motorie a Torino. Nel tempo libero ama il cinema e la lettura, anche su testi di filosofia.

**Curriculum (1500m): WJC:** 2018 (bat).

**PB:** 2:12.58 (800m); 4:23.06 (1500m); 9:39.67 (3000m)

### **Staffetta Mista/Mixed Relay**

**Mohad ABDIKADAR**

Bulahawo (Somalia), 12.6.1993, 1.75x63kg

**Società/Club:** Aeronautica Militare

**Allenatore/Coach:** Massimo Pegoretti

**Presenze in Nazionale/Caps:** 8

È arrivato in Italia, a Sezze (Latina), nel gennaio 2006 in compagnia di due fratelli uno dei quali, Mohamed, è un discreto mezzofondista. La famiglia proviene però dal Nord-Est della Somalia, una zona di confine teatro di una feroce guerra civile condotta dai guerriglieri islamisti: da qui lo status di "rifugiato" e il dimezzamento a cinque anni del termine previsto per la naturalizzazione. Cittadino italiano dal maggio 2011, ha esordito lo stesso anno in maglia azzurra agli Europei juniores di Tallinn, dove nel 2015 ha conquistato l'argento europeo under 23. Ha invece cominciato con l'atletica nel luglio 2007, tramite un amico che conosceva Andrea Orlandi, poi diventato il suo allenatore fino al dicembre 2016 quando si è trasferito a Trento per farsi seguire da Massimo Pegoretti. Al Golden Gala di Roma nel 2018 ha realizzato il miglior tempo di un italiano sui 1500 negli ultimi dieci anni con 3:36.54. Diplomato in ragioneria, studia scienze politiche.

**Curriculum (1500m): NC:** 3 (14-15, ind. 16); **ECh:** 2014 (bat), 2016 (bat), 2018 (10); **EIC:** 2013 (bat); **WJC:** 2012 (10); **EJC:** 2011 (8); **U23 ECh:** 2015 (2); **MedG:** 2018 (5); **ECup:** 2014 (12); **ECCC:** 2017 (6/MR).

**PB:** 1:48.43 (800m); 3:36.54 (1500m); 8:09.09 (3000m)

### **Giulia APRILE**

Augusta (Siracusa), 11.10.1995, 1.62x49kg

**Società/Club:** Esercito

**Allenatore/Coach:** Claudio Guizzardi

**Presenze in Nazionale/Caps:** 1

La famiglia è siciliana e anche il papà Antonio è stato un mezzofondista. Ma nel 2008 Giulia si è trasferita da Augusta a Firenze, con la mamma, per giocare in un'accademia a tennis, il suo primo amore sportivo, dopo aver provato anche judo, equitazione e nuoto. Poi ha deciso di cambiare e si è dedicata all'atletica, sempre nel capoluogo toscano, crescendo nell'Atletica Firenze Marathon sotto la guida di Giovanni Fraghì. Nel 2015 ha scelto di allenarsi a Padova con il tecnico Alessandro Briana, nell'ottobre di quell'anno è entrata nell'Esercito, ma dal 2016 vive a Livorno e si è affidata ai consigli tecnici di Claudio Guizzardi in collaborazione con Elisa Cusma, primatista italiana e bronzo europeo degli 800 indoor, svolgendo periodi di preparazione a Modena.

**Curriculum (1500m): NC:** 3 (17-18, ind. 17); **WJC:** 2014 (bat); **U23 ECh:** 2015 (bat), 2017 (7); **WCCC:** 2017 (10/MR).

**PB:** 2:09.39 (800m); 4:15.80 (1500m); 9:30.09i/9:37.92 (3000m).

### **Eleonora VANDI**

Pesaro, 15.3.1996, 1.81x58kg

**Società/Club:** Atletica Avis Macerata

**Allenatore/Coach:** Faouzi Lahbi

Ha iniziato molto presto a frequentare il campo scuola di Pesaro: il papà Luca è stato un mezzofondista negli anni Ottanta (1:48.18 sugli 800 e 3:38.60 nei 1500), la mamma Valeria Fontan azzurra dei 400 (54.32 di personale). Una passione trasmessa anche alla sorella Elisabetta (primatista italiana under 20 dei 400 metri), più piccola di quattro anni. Ha dominato la scena nazionale del mezzofondo nella categoria cadette e anche al debutto tra le allieve. All'inizio del 2014 ha cominciato a farsi seguire dall'ex campione marocchino Faouzi Lahbi, ora tecnico di stanza a Mogliano Veneto (Treviso), dove Eleonora si è trasferita nell'ottobre 2015 per allenarsi, mentre studia beni culturali indirizzo archeologico alla Ca' Foscari di Venezia dopo il diploma al liceo classico. Nonostante alcuni infortuni, dal 2016 sale regolarmente sul podio agli Assoluti negli 800 e anche sui 1500 metri. Tra le sue passioni la cucina, il teatro e la lettura: soprattutto autori classici, che ha imparato ad apprezzare con la scuola.

**Curriculum (800m): EJC:** 2015 (bat); **U23 ECh:** 2017 (bat); **WYC:** 2013 (bat).

**PB:** 55.28 (400m); 2:03.50 (800m); 4:18.07 (1500m); 9:36.81 (3000m).

### **Ala ZOGHLAMI**

Tunisi (Tunisia), 19.6.1994, 1.80x57kg

**Società/Club:** Fiamme Oro Padova

**Allenatore/Coach:** Gaspare Polizzi

**Presenze in Nazionale/Caps:** 1

Una vita e una carriera svolta praticamente in parallelo con il gemello Osama, che ha vinto il bronzo sui 3000 siepi agli Europei under 23 nel 2015 davanti ad Ala, quarto in quella gara. È arrivato in Italia insieme alla famiglia all'età di due anni, ma è riuscito ad ottenere la cittadinanza, che i genitori non avevano mai chiesto, nel 2013 all'immediata vigilia degli Europei juniores di Rieti. Cresciuto a Valderice, nel Trapanese, fino a 17 anni giocava soprattutto a calcio nel ruolo di difensore e l'atletica era solo un hobby estivo, dopo essere stato avviato da Enrico Angelo al mezzofondo. Dal 2012 ha scelto invece di trasferirsi a Palermo con il Cus per farsi allenare da Gaspare Polizzi, tecnico del grande Totò Antibo.

**Curriculum (3000st): NC:** 1 (17); **WCh:** 2017 (bat); **EJC:** 2013 (12); **U23 ECh:** 2015 (4).

**PB:** 1:52.48 (800m); 3:43.68 (1500m); 14:11.11 (5000m); 31:23 (10km); 8:26.18 (3000st).

---

## LEGENDA

**Presenze in Nazionale:** si intendono solo quelle assolute; **NC:** titoli italiani, si intendono solo quelli individuali assoluti all'aperto, indoor o invernali; **OG:** Giochi Olimpici; **WCh:** Campionati Mondiali; **ECh:** Campionati Europei; **WIC** e **EIC:** Campionati Mondiali ed Europei indoor; **WJC** e **EJC:** Campionati Mondiali ed Europei juniores; **U23 ECh:** Campionati Europei under 23; **YOG:** Giochi olimpici giovanili; **WYC:** Campionati Mondiali allievi; **EYOF:** Giornate olimpiche della Gioventù Europea, ribattezzate dal 2003 Festival olimpico; **EYOT:** Trials Europei per i Giochi olimpici giovanili; **WUG:** Giochi Mondiali Universitari o Universiadi; **Gym:** Gymnasiadi o Giochi Mondiali Studenteschi; **MedG:** Giochi del Mediterraneo; **Euroch:** Challenge Europeo, dei 10.000m o dei lanci, poi ribattezzato Coppa Europa; **WCup** e **ECup:** Coppa del Mondo e Coppa Europa, poi ribattezzata Campionati Europei a squadre; **WCCC** e **ECCC:** Campionati Mondiali ed Europei di corsa campestre; **H Mar WCh:** Campionati Mondiali di mezza maratona; **WMRC** e **EMRC:** Campionati Mondiali ed Europei di corsa in montagna.

Nelle abbreviazioni dei piazzamenti (o dell'ultimo turno eliminatorio raggiunto dall'atleta in una determinata competizione) nei curriculum sono state utilizzate le diciture: **bat** (batteria), **sf** (semifinali), **fin** (finale), **rit** (ritirato), **squal** (squalificato).