

«Durante la pausa forzata il giardino mi ha dato una mano»

«Prima della fine dell'anno il salto in lungo e i 400 ostacoli»

# DESTER «Una grande gioia Peccato solo per il personale»

**IL RE DEL DECATHLON** Se il vento non mi avesse intralciato nel salto con l'asta avrei fatto ancora meglio. Sogno i cinque cerchi nel prossimo futuro e di potermi giocare le mie carte nella disciplina multipla



**NOME** Dario  
**COGNOME** Dester  
**NATO A** Gavardo  
**ABITA** Casalbut-tano  
**ETÀ** 20  
**PESO** 78  
**ALTEZZA** 1.85  
**FIDANZATO** Sì  
**TITOLO DI STUDIO** Iscritto al primo anno di Giurisprudenza a Brescia  
**PALMARES** 2019 quinto classificato agli europei under 20 record italiano prove multiple record italiano nelle prove multiple ai campionati italiani indoor under 20 Campione italiano salto in lungo under 20 outdoor campione italiano under 20 prove multiple outdoor 2020 Titolo italiano assoluto Campione italiano under 23 prove multiple Campione italiano under 23 salto in lungo Record italiano under 23 prove multiple

## DECATHLON

È una specialità sia maschile che femminile dell'atletica leggera, composta da dieci gare di diverse discipline. Fa parte delle prove multiple. Nelle competizioni internazionali il decathlon è ufficialmente riservato agli uomini.



Nella 1ª giornata si svolgono

- 100 metri piani
- salto in lungo
- getto del peso
- salto in alto
- 400 metri piani

Nella 2ª giornata si svolgono

- 110 metri ostacoli
- lancio del disco
- salto con l'asta
- lancio del giavellotto
- 1500 metri piani

L'EGO - HUB



Soddisfazione per Dario Dester campione italiano di decathlon

## DICONO DI LUI

«HA QUALITÀ E IN QUESTO MOMENTO NON HA RIVALI NELLA SPECIALITÀ»

■ Frittoli è il tecnico anche di Dario. «Lui non ha rivali nella sua specialità e sa fare bene anche nelle discipline singole. Come nel caso di Sveva Gerevini ci siamo allenati ognuno a casa propria, ottimizzando l'ambiente durante la pausa forzata. Dai cortili di casa, al tonnellaggio dei pesi portati a domicilio, creando una condizione sufficiente per continuare a lavorare. Dal punto di vista mentale, il lockdown non poteva che giocare a sfavore. Gli avversari non sempre hanno tenuto lo stesso passo. Altri non hanno retto la preparazione cambiata in corsa. Quest'anno poi, gli obiettivi a livello europeo e mondiale sono saltati e lavorare in assenza di ranking non è stato facile. Dario e Sveva sono un passo avanti a tutti in Italia quanto a prove multiple, ma hanno anche chance in alcune discipline singole. E vogliamo cercare di valorizzare queste loro attitudini, di svilupparle in modo da fare poi in prospettiva delle scelte. Nei 400 ostacoli sicuramente. Per preparare le gare ai livelli di questi ragazzi, dobbiamo fare una preparazione dura e dispendiosa, soprattutto mentalmente. In questi giorni ci prendiamo una piccola pausa, per poi ripartire con il massimo impegno e la più totale dedizione. Dobbiamo conquistare l'Olimpiade e ce la faremo».

■ **CREMONA** Anche Dario Dester è ovviamente felice per il risultato centrato, ma già proiettato alle prossime conquiste. A Padova, nello stadio Colbacchini, si è laureato campione italiano assoluto nel decathlon. Sfiando per soli 3 punti il primato personale ottenendo 7.652 punti. Una medaglia d'oro comunque bellissima. Dario è il primo atleta italiano nato nel 2000 a vincere un titolo italiano assoluto e soprattutto ha ancora tanti margini di miglioramento.

«Sono contentissimo anche se non sono riuscito a battere il mio record personale perché il vento mi ha creato qualche problema nella gara di salto con l'asta. Di certo è stato un anno molto particolare che si concluderà per quanto mi riguarda con il campionato italiano promesso in programma a fine settembre a Grosseto. Da un certo punto di vista sono stato fortunato perché nel periodo di lockdown sono riuscito ad allenarmi a casa avendo cortile e giardino a disposizione. Un po' più difficile è stato mantenere la concentrazione e la testa sulle competizioni in un momento in cui c'era una tale incertezza che non si sapeva davvero quando e se avremmo potuto ripartire. La situazione generale mi ha un po' assorbito, è stato tutto nuovo, complicato, a tratti anche preoccupante. Noi alla fine chiusi in casa siamo dovuti rimanere circa un mese, poi piano piano abbiamo potuto tornare ad allenarci individualmente al campo, anche se con tutte le precauzioni del caso. Una situazione particolare tra distanziamenti e vari presidi sanitari da utilizzare. In più, a causa del Covid abbiamo dovuto spalmare la preparazione che è durata due mesi di più del previsto. Speriamo che piano piano si possa tornare alla normalità, anche se non sarà facile riprendere le vecchie abitudini. In ogni caso ora penso al futuro. Prima della fine dell'anno mi cimenterò nelle prove del salto in lungo e dei 400 ostacoli visto che sto rendendo bene e potrei ancora migliorare e magari giocarmele come prove singole. Il mio allenatore Pietro Frittoli mi sta dando una grande spinta. Ora dopo qualche giorno di riposo, inizierò a prepararmi per le gare di settembre per poi focalizzare tutta l'attenzione sugli Europei Under 23 del prossimo anno, sperando che la situazione mondiale si sia normalizzata. Il mio sogno, come quello di qualunque atleta, è quello di arrivare presto all'Olimpiade e quando succederà di giocarmela nelle prove multiple». **LU.GRA**

© RIPRODUZIONE RISERVATA