

LA NUOVA RIVISTA DI FIDAL LOMBARDIA: STORIE DI SOCIETÀ, ATLETI E TECNICI

VOGLIA DI ATLETICA

NUMERO 3 - MAR-APR 2020

Speciale
RIPRESA
ALLENAMENTI

IN COPERTINA
EDOARDO
ACCETTA

LE GARE

CREMONA
HALF MARATHON

CHIARI: SALTO CON L'ASTA
IN PIAZZA

GLI ATLETI

Chiara Melon
Mario Lambrughi

I PERSONAGGI
Innocente Agostini
Stefano Longo

LE SOCIETÀ

Atletica Bergamo 1959 Oriocenter
Pro Sesto Atletica



**Milano**

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

**OFFERTA ESCLUSIVA
PER I TESSERATI**FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERAComitato Regionale **LOMBARDIA****FIDAL - LOMBARDIA**

Più vicini a voi

BCC Milano è la più grande Banca Cooperativa della Lombardia e la prima della metropoli lombarda.

Siamo una Banca differente perché **finanziamo l'economia reale** reinvestendo il risparmio dove lo raccogliamo; **sosteniamo centinaia di realtà associative** destinando parte dell'utile prodotto per contribuire alle loro attività, **siamo una Banca di relazione** perché operiamo sulla base della conoscenza e della confidenza con i nostri Clienti.

In linea con la nostra mission, offriamo ai tesserati FIDAL Lombardia conti correnti e servizi **per giovani e famiglie** alle migliori condizioni.

**MINORI 0-17 ANNI**

- 0-13 anni: libretto di risparmio a **tasso agevolato**
- 14-17 anni: conto corrente **completamente gratuito**

GIOVANI 18-35 ANNI

- nessuna spesa** di apertura conto
- conti correnti a pacchetto con **canone mensile a partire da solo 1 €**
- operazioni gratuite illimitate**
- home banking gratuito**
- carta PagoBancomat gratuita**
- prelievi gratuiti** presso gli sportelli di tutte le banche (circuiti V-Pay)
- carta di credito gratuita**

**FAMIGLIE**

- nessuna spesa** di apertura conto
- nessun canone mensile**
- ampio plafond** di operazioni gratuite
- home banking gratuito**
- carta di credito gratuita** al superamento della soglia di spesa relativa ai 12 mesi
- custodia titoli gratuita**

IN PIÙ, PER TUTTI I MAGGIORENNI**18+**

- buono di credito Satispay** da 5 €
- buono acquisto da 30€** per il portale e-commerce Ventis

Servizi di consulenza personalizzata e gratuita per gli investimenti.

**Clicca sul QR Code qui a fianco
o scansionalo per scoprire la filiale più vicina a te**





Creiamo Assieme Il Nostro Futuro

Questo terzo numero di Voglia di Atletica è un po' velato di tristezza, in questo tempo abbiamo perso dei componenti della famiglia dell'Atletica Lombarda, e troviamo doveroso (e sentito) dedicare a loro, ricordandoli, queste pagine. Il primo pensiero è per i 25 anni "interrotti" di Mario Pavan (quattrocentista di pregio della 100 Torri Pavia) un ragazzo pieno di valori e di solidarietà (con i suoi meritevoli progetti per l'Africa), e poi la vita dedicata allo sport e ai giovani di due uomini generosi come i presidenti di società Gianbattista Locatelli e Angelo Possessi, entrambi bergamaschi. Un ricordo che va anche all'uomo della corsa in montagna, Raimondo Balicco, costruttore di splendidi successi con gli azzurri. E ci hanno lasciato persone speciali come Giordano Maderna (atleta paralimpico e alfiere del Road Runners Milano) e un uomo veloce come atleta della Pro Patria Milano prima e poi come grande manager: Sergio Chiesa.

Uomini che rimarranno nei nostri cuori per quanto hanno dato e testimoniato. Ora, in epoca Covid/post Covid, ci aspetta un cammino impegnativo e complesso per un ritorno all'attività (allenamenti, ripresa di una quasi normalità, il rilancio e il sostegno delle società che lavorano sui territori e molto altro) per puntare poi a una ripresa agonistica graduale, ponderata e responsabile.

REGOLE E SORRISI E... MENO TASSE

Nei giorni scorsi abbiamo avuto momenti come il Consiglio di Presidenza e il Consiglio Regionale dove abbiamo potuto condividere le grandi difficoltà per l'apertura dei campi, l'applicazione delle norme (cambiamenti quasi quotidiani, spesso caotici e in contrasto tra loro), l'incertezza sul futuro e le difficoltà che caratterizzano la situazione attuale e futura. Tante le difficoltà... ma è bastato recarsi sulle piste riaperte per incontrare i sorrisi e la grande voglia di ripartire dei nostri atleti/e e dei nostri tecnici per capire che ce la faremo, sarà una atletica diversa ma comunque bella e da vivere a pieno con la passione e l'impegno di tutti noi. Contiamo sulla disponibilità, sulla partecipazione, sul contributo di idee, di proposte (anche critiche) di tutti e riaffermiamo con forza l'appello inviato tempo fa al Presidente Giomi e al Consiglio Federale: la nostra bella Lombardia è stata colpita in un modo devastante, serve un segnale forte di vicinanza e sostegno da parte della Federazione con l'esonero (o la riduzione) dalle tasse di affiliazione e di tesseramento per la nostra Regione e quelle più colpite.

TORNERANNO LE GARE

Serviranno inoltre sicuramente nuove modalità organizzative e di gestione; ora ci aspettano due mesi, maggio e giugno di allenamenti e di ripresa graduale ma siamo fiduciosi che, ragionevolmente, da luglio potremo proporre, a livello provinciale e regionale, in maniera sicura e progressiva, una serie di gare (su più campi e con numeri di partecipazione ridotti) per rientrare nel clima agonistico e per permettere a tutti gli atleti/e di prepararsi ai campionati italiani di categoria che, salvo una recrudescenza del virus, potremo disputare in settembre/ottobre.

Siamo certi che i nostri atleti/e correranno, salteranno, lanceranno e marceranno... più forte del virus! Buona Atletica a tutti!

Da questo numero diamo il benvenuto a **Barbara Cologni** che porterà la sua passione e competenza nella redazione.

Il nostro tifo va al collega **Cesare Barbieri** che sta "gareggiando" per vincere una sfida importante. Siamo tutti con lui!

GIANNI MAURI - Presidente FIDAL LOMBARDIA
ROBERTO GOFFI - vicepresidente
LUCA BARZAGHI - vicepresidente

TESTO DI **ANDREA BUONGIOVANNI**
(La Gazzetta dello Sport)

Giorno [UNO]

Sono trascorsi meno di tre mesi, sembrano passati anni. Era fine febbraio: in questa pagina si discuteva del senso di vuoto e di inadeguatezza successivo alla decisione di far disputare il Golden Gala 2020 al San Paolo di Napoli invece che all'Arena di Milano, là dove il meeting era stato assegnato. Questione di costi e di tempi. Che sconfitta per l'atletica lombarda e, più in generale, per tutto il movimento. Che pessima figura per lo sport regionale e nazionale, tra meno di sei anni chiamato a ospitare l'Olimpiade invernale di Milano-Cortina.

E POI TUTTO CAMBIA

Poi l'irrompere di uno tsunami, l'abbattersi della pandemia. Il Covid-19, molto in fretta, ha cancellato tutto. Anche i discorsi relativi al Golden Gala 2020. Quasi tutta l'atletica del 2020 con le sue molteplici sfaccettature. Di colpo si è entrati in un nuovo mondo. Con proprio la Lombardia quale regione italiana più colpita dal virus. Certe immagini di lutto, certe parole di disperazione rimarranno impresse nella memoria. Lo sport e i suoi tanti problemi conseguenti alla situazione, in un simile contesto, sono passati in secondo piano. Ma fino a un certo punto. Perché lo sport è vita. E le difficoltà del settore, adesso, sono le difficoltà di tutti i settori. E i guai delle 570 società lombarde, quindi, i guai di tutti coloro che gestiscono attività. Serviranno piani di aiuti molto precisi e dettagliati, finanziamenti mirati: il tener valide le quote di tesseramento 2020 anche per il 2021 per gli atleti delle categorie Esordienti, Ragazzi e Cadetti è un primo passo concreto, ma naturalmente non basta. Certe realtà sono al collasso, altre forse non riusciranno a rialzarsi. E se negli anni sono scomparse pietre miliari come la Pasqua dell'Atleta, la Notturna e la gara di marcia del 1° maggio a Sesto San Giovanni, chissà quanti eventi sono destinati all'oblio.

Intanto però, dopo oltre due mesi di stop – pochi atleti di interesse nazionale a parte, comunque a loro volta tenuti lontani dai campi per una trentina di giorni – nell'ambito di un quadro normativo complesso, si prova a ripartire. Con quali obiettivi? Dipenderà dall'evolversi della situazione. Stilare oggi un calendario-gare è impossibile. Ma sperare che, almeno a livello locale, qualche manifestazione possa disputarsi, non è vietato.

INVENTIAMO IL FUTURO

Occorrerà la stessa immaginazione e flessibilità che tanti hanno dimostrato avere durante il lockdown. Quando piste, pedane e strade si sono trasformate in stanze virtuali e anche a livello regionale si è dato vita a splendide lezioni tecniche in streaming. Proprio un atleta lombardo, in questo senso, ha brillato di luce particolarmente intensa. Il video in stop-motion del lecchese Simone Cairoli "Decathlon in my room" (le dieci prove in due minuti) ha fatto in breve il giro del mondo. Fino a meritare il riconoscimento di "Miglior momento online del mese" (di aprile), col 38% dei voti preferito a quelli prodotti dalla britannica Katarina Johnson-Thompson, iridata in carica dell'eptathlon (30%), dalla statunitense Chari Hawkins, altra specialista delle multiple (25%), e del greco Emmanuel Karalis, saltatore con l'asta (6%). Ecco, si riparta da qui. Si riparta da questa passione. Quella non verrà mai meno.

Un nuovo mondo in
cerca di un domani,
questo il quadro
generale. Una
descrizione che si
adatta benissimo anche
all'atletica chiamata a
ripartire dalla passione
e dall'entusiasmo dei
propri atleti e dirigenti.

DECATHLON IN A ROOM

(STORY OF A BORED
ITALIAN DECATHLETE)





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**



8

EDOARDO ACCETTA

Contenuti

Numero 3 anno I



54

MARIO LAMBRUGHÌ



18

HALF MARATHON CREMONA



50

CHIARA MELON



42

ATLETICA BERGAMO 1959 OROCENTER



- 3 EDITORIALE**
Gianni Mauri
- 4 PENSIERI DI CORSA**
Andrea Buongiovanni
- 8 L'INTERVISTA** di Marco Marchei
Edoardo Accetta: Chi la dura la vince
- 15 A TU PER TU** di Cesare Rizzi
Stefano Longo
- 18 LE GARE DEL MESE** di Michele Di Cesare
Half Marathon Cremona e il Salto con l'asta in piazza
- 26 SPECIALE** di Federica Curiuzzi e Cesare Rizzi
La "fase 2" dell'atletica lombarda:
la ripresa degli allenamenti
- 34 MENTE E CORPO** di Isabella Gasperini
Pronti per una nuova partenza: le linee guida
per affrontare la ripresa gradualmente e nel modo giusto
- 36 DOSSIER** di Andrea Benatti
Nuovi modelli per ottimizzare l'organizzazione
e lo svolgimento delle manifestazioni
- 40 IL PERSONAGGIO** di Matteo Porro
Innocente Agostini
- 42 LE SOCIETÀ** di Luca Persico
Atletica Bergamo 1959 Oriocenter e Pro Sesto Atletica
- 50 GLI ATLETI** di Federica Curiuzzi e Cesare Rizzi
Chiara Melon e Mario Lambrughini
- 58 I TECNICI** di Barbara Cologni e Matteo Porro
Fiorella Colombo e Giorgio Ripamonti
- 64 IL GIUDICE** di Lorenzo Grossi
Mario Sarcuno
- 66 I CONSIGLI DEL COMMERCIALISTA** di Bruno Frigeri
- 68 QUELLI CHE L'ATLETICA...** di Cesare Rizzi
Competition Support Team
- 70 NOTIZIE FIDAL LOMBARDIA** di Cesare Rizzi
- 72 I COMITATI PROVINCIALI**
Tutti i nostri punti di riferimento
- 74 I SERVIZI DEL COMITATO REGIONALE**
Una semplice guida per i tesserati

VOGLIA DI ATLETICA

Bimestrale gratuito
scaricabile all'indirizzo:
<http://www.fidal-lombardia.it/>

EDITORE: FIDAL LOMBARDIA
Via Giovanni Battista Piranesi, 46,
20137 Milano. Telefono 02744786.
www.fidal-lombardia.it
Mail: cr.lombardia@fidali.it
P.IVA 01384571004 e C.F. 05289680588

DIRETTORE RESPONSABILE
Gianni Mauri
presidente.lombardia@fidali.it

COORDINATORE EDITORIALE
Michele Di Cesare
mdicesare@allfootball.it

REDAZIONE
Cesare Barbieri
barbieri_cesare@hotmail.com
Cesare Rizzi
rizzi.cesare@gmail.com
Barbara Cologni
bacologni@gmail.com

REALIZZAZIONE GRAFICA
Luca Pranzini

COMITATO TECNICO
Luca Barzaghi, Andrea Boroni, Bruno
Frigeri, Mauro Gerola, Roberto Goffi,
Rolando Perri, Sergio Previtali e Marco Riva

HANNO COLLABORATO
Andrea Benatti, Marco Boroni, Andrea
Buongiovanni, Giorgio Bruno, Federica
Curiuzzi, Bruno Frigeri, Isabella Gasperini,
Lorenzo Grosso, Marco Marchei, Luca
Persico, Matteo Porro.

COPYRIGHT: FIDAL LOMBARDIA

La Fidal Lombardia titolare esclusiva della testata Voglia di atletica e di tutti i diritti di pubblicazione e di diffusione in Italia. L'utilizzo da parte di terzi di testi, fotografie e disegni, anche parziale, è vietato.

Informativa e Consenso in materia di trattamento dei dati personali (Codice Privacy d.lgs. 196/03). Nel vigore del D.Lgs. 196/03 il Titolare del trattamento dei dati personali, ex art. 28 D.Lgs. 196/03, è Fidal Lombardia, con sede legale in Via Piranesi 46 Milano. La stessa La informa che i suoi dati, eventualmente da lei trasmessi a Fidal saranno raccolti, trattati e conservati nel rispetto del decreto legislativo ora enunciato. La avvisiamo, inoltre, che i suoi dati potranno essere comunicati e/o trattati (sempre nel rispetto della legge) da società e/o persone che prestano servizi in favore di FIDAL Lombardia. In ogni momento lei potrà chiedere la modifica, la correzione e/o la cancellazione dei suoi dati ovvero esercitare tutti i diritti previsti dagli art. 7 e ss. del D.Lgs. 196/03 mediante comunicazione scritta a Fidal Lombardia. La lettura della presente informativa deve intendersi quale presa visione dell'Informativa ex art. 13 D.Lgs. 196/03 e l'invio dei suoi dati personali a Fidal Lombardia varrà quale consenso espresso al trattamento dei dati personali secondo quanto sopra specificato. L'invio di materiale (testi, fotografie, disegni, etc.) a Fidal Lombardia deve intendersi quale espressa autorizzazione alla loro libera utilizzazione.

Voglia di atletica è registrata presso il Tribunale di Milano il 21/11/2019 con il numero 246. Il provider che ospita il giornale è quello del CONI della Lombardia.

EDOARDO ACCETTA

Una perseveranza non comune, unita a indubbie qualità di elasticità muscolare, ha finito per premiare il triplista milanese **Edoardo Accetta**, approdato a fine febbraio al suo primo titolo italiano Assoluto. Un atleta di successo anche come videomaker, che attende solo la fine dell'emergenza Covid-19 per rilanciare le sue azioni di saltatore e riprendere in mano HUMAN, il bellissimo progetto di storytelling su cui sta lavorando.

CHI LA DURA LA VINCE



EDOARDO ACCETTA SUI SOCIAL LO TROVI QUI

Neanche il tempo di gioire per quel primo titolo tricolore Assoluto così tanto rincorso che Edoardo "Dido" Accetta si è dovuto chiudere ai domiciliari, come il resto d'Italia, per l'emergenza Covid-19. Il triplista milanese (26 anni compiuti lo scorso 28 marzo in piena quarantena) si è infatti laureato campione italiano indoor ad Ancona il 23 febbraio, saltando parecchio lungo: 16 metri e 62 centimetri. «Una settimana di stacco, di scarico fisico e mentale – racconta Edoardo – e i primi giorni di marzo, quelli della ripresa, erano state messe le prime limitazioni e i campi d'atletica chiusi. I parchi, però, erano ancora aperti, così mi sono barcamenato per una decina di giorni fino a quando mi si è offerta la possibilità, grazie alla mia qualifica di atleta d'interesse nazionale, di riprendere ad allenarmi in maniera organizzata.»

UN SALTO... IN GIARDINO

«Ho potuto infatti sfruttare l'ospitalità di Roberto Vanzillotta al Campo Dordoni di Sesto San Giovanni, quello in cui allena Alessia Trost – continua Accetta –. Tutto bene (si fa per dire) per tre settimane con un programma "di mantenimento", poi, a inizio aprile, il lockdown definitivo mi ha costretto a salutare il mio tecnico Paolo Pozzi con un rimando... a data da destinarsi.» Da allora Edoardo ha dovuto ingegnarsi, facendo lavori di forza casalinghi e sfruttando, finché possibile, il giardinetto di famiglia (una ventina 20 metri x 5) per dei balzi, ovviamente di caratura ridotta. Due allenamenti al giorno sotto la guida sapiente e lontana di coach Pozzi, affidandosi all'inventiva.

Lo "sblocco" del 4 maggio è stato vissuto come un'occasione per trasformare in spazi più ampi il lavoro fatto a casa durante il mese di aprile, più che come una vera liberazione. Resta infatti l'alea di un

futuro da affrontare al buio, in mancanza di una qualsiasi programmazione basata su elementi certi, ma la pazienza e la perseveranza non sono qualità che difettano a Edoardo Accetta.

PAZIENZA E DETERMINAZIONE

La sua storia atletica, iniziata nel 2005 a 11 anni, prima con il salto in alto, poi con il lungo, infine con il triplo, passando dall'Atletica Mugello alla Fanfulla Lodigiana e alla Virtus CR Lucca (la sua società attuale), allenato dapprima da Laura Monzani, poi da Paolo

Edoardo Accetta in azione all'ultimo campionato italiano Assoluto indoor con i colori della Virtus CR Lucca.



Pozzi (e Marco La Rosa per i lavori di forza) e frequentando i campi XXV Aprile di Milano, quello della Forti e Liberi a Monza, la palestra della Canottieri Milano, sui Navigli, e il già citato Dordoni di Sesto, dimostra infatti come sappia adattarsi alle diverse situazioni affrontando i cambiamenti, e le difficoltà che questi propongono, con lo spirito di chi sa attendere l'occasione più propizia per piazzare la zampata giusta.

IL SOGNO SI COLORA D'AZZURRO E TRICOLORE

Edoardo è stato un bel talento già nelle categorie giovanili, non da dominatore assoluto della specialità del salto triplo, ma non facendosi comunque mancare belle soddisfazioni come il titolo italiano Allievi (14,99 a Rieti nel 2011), due convocazioni per Nazionali Juniores nel

2013, tra cui gli Europei di categoria, e il titolo italiano Promesse 2016 (15,54 a Bressanone). "Soddisfazioni" intercalate da periodi anche piuttosto lunghi nei quali ha vissuto momenti difficili anche per via dell'impegno universitario (si è laureato in Fisica all'Università Statale di Milano), ma ogni volta che "il gioco si faceva duro" è riuscito a tirar fuori dal cilindro prestazioni in grado di rilanciare le sue azioni e rinnovare la sua passione e le sue legittime ambizioni. Dopo un 2017 non proprio brillante, il 2018 – col secondo posto ai tricolori indoor e il personal best di 16,28 oltre che con la convocazione per la Nazionale assoluta all'incontro per soli salti di Avila, in Spagna – ha anticipato il "ritorno" di Accetta ai massimi livelli nazionali col titolo Assoluto dello scorso 23 febbraio, per di più con un miglioramento, da 16,28 a 16,62, di ben 34 centimetri.

Accetta in gara ai tricolori al coperto 2019 con la maglia della Fanfulla.



OBIETTIVO NEL MIRINO: LE OLIMPIADI

Terminata l'esperienza universitaria e approdato a lidi più tranquilli, ora che i sogni di gloria di Edoardo cominciavano a diventare finalmente realtà, ecco irrompere sulla scena il Coronavirus con le sue incognite. «L'Olimpiade di Tokyo di quest'anno – confessa Edoardo – era oggettivamente lontana, ma lo “scivolamento” di un anno potrebbe invece giovarmi. Confido infatti nel mio percorso di crescita e ora vorrei mirare al minimo olimpico o per lo meno provare a risalire nel ranking mondiale dall'attuale 87° posto a uno dei primi 40, garanzia di convocazione ai Giochi. Sempre che non vengano annullati anche quelli del 2021...»



Edoardo **Accetta** in alto in pedana a Saronno per i campionati regionali e qui sotto sul podio con al collo l'argento tricolore Assoluto indoor 2018 dietro Fabrizio **Donato**.



TRIPLE: LA VITA DA ATLETA (NON PROFESSIONISTA)

Lo spazio tiranno impone di chiudere qui la storia di Edoardo Accetta, un ottimo triplista, del quale colpisce la modestia visto che si autodefinisce “di livello medio-alto”, anche se molto altro si potrebbe scrivere per riportare gli altri suoi interessi e uno in particolare, quello di produrre video. Un'attività iniziata tre anni fa e partita con una semplice telecamerina e poi evoluta in maniera più professionale, in cui Edoardo racconta semplicemente la sua attività da atleta non professionista. Col tempo le sue “narrazioni” hanno avuto un seguito sempre maggiore (su YouTube il suo vlog Triple è vicino ai 50 video), cosicché ora sta lavorando alla realizzazione di video per lo sport (in particolare l'atletica) di genere diverso.

IL PROGETTO HUMAN

Il progetto, che ha denominato HUMAN, decisamente più elaborato rispetto alla realtà precedente, parte col nuovo intento di promuovere lo sport con veri e propri documentari su atleti di rilevanza strategica per il loro ambito, che si raccontano mettendo a nudo in maniera didattica, e comunque accattivante, gli aspetti diversi della loro carriera e della loro vita personale. Un'idea stupenda, già sviluppata con trailer visibili su YouTube, che in un momento delicato come questo registra necessariamente una battuta d'arresto. Il che, però, non può certo preoccupare Accetta, uno che ha il pregio di saper credere in quello che fa e che sa aspettare diligentemente l'occasione propizia per piazzare la zampata giusta. Pardon, il suo hop step jump migliore.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

MERCHANDISING UFFICIALE



**ACQUISTA ANCHE
UN SOLO PEZZO**

€ 2,39



SCEGLI LA TSHIRT TECNO ATLETICA ITALIANA

**ok
pubb
licità**
.com

PROFESSIONAL MERCHANDISING

www.okpubblicita.com

COSTRUIAMO PAVIMENTI SPORTIVI PER L'ATLETICA PER I FUTURI CAMPIONI

Pista atletica allo Stadio Quercia, Rovereto

Il nuovo manto **REGUPOL AG** riscuote continuamente commenti positivi per le caratteristiche di prestazionalità e comfort sia dagli atleti partecipanti alle competizioni, ma anche da quanti la frequentano quotidianamente per gli allenamenti.



www.regupol.com

Agenzia Esclusiva Italia



www.atbsport.it

REGUPOL

Referente Italia

Roberto Franz - mobile 335/8073667

TESTO DI **CESARE RIZZI**CREDIT **ANDREA CRESPI E ARCHIVIO LONGO**PAGINA
FACEBOOK

INSTAGRAM

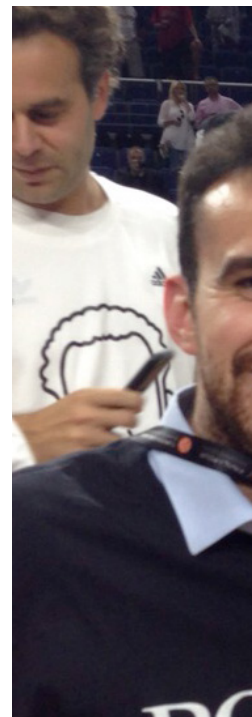
STEFANO LONGO

Cuore d'atleta e testa da dirigente con un futuro che pare già tracciato. Passione, allenamento e grande voglia di conoscere e investire su se stessi le caratteristiche del mezzofondista lombardo.



Sopra Stefano Longo ai Giochi di Rio; a lato dopo una conferenza a Francoforte nel 2017.

Correre è per **Stefano Longo** una passione quasi ancestrale, ma il suo sguardo è puntato verso il futuro: ha solo 31 anni ma già l'occhio lungo del dirigente che sa scommettere sugli orizzonti dell'atletica. Originario di San Giorgio su Legnano (Milano), Longo è oggi atleta ancora in attività (corre per la Pro Patria Arc Busto Arsizio), ma nell'atletica ha trovato pure sbocchi professionali importanti come consulente di World Athletics (l'ex IAAF, la Federatletica internazionale). Stefano è però fautore anche di un nuovo format di gara per il cross, sperimentato già nel 2018 con le "Survivor Series". «L'atletica leggera non deve avere paura di fare esperimenti e di copiare da altre discipline» dice.



PASSIONE E... TESTARDAGGINE

Longo sogna di correre fin da piccolissimo, quando vede la sua maestra d'asilo prendere parte al Cross del Campaccio: d'altronde, mezzofondo e fondo sono espressioni quasi naturali dell'essere atleta quando si vive a un tiro di schioppo dal luogo di una delle corse campestri più celebri al mondo e Stefano arriva all'atletica dopo aver vinto una "scommessa" con la mamma (fare 100 giri del proprio cortile).

Mezzofondista veloce in pista (ha personali da 1:53.19 sugli 800 metri e 3:58.82 sui 1500 metri), grande appassionato di sport fuori dal campo (sarà pure a Rio de Janeiro come volontario per i Giochi 2016: «Dovevo fornire supporto ai giornalisti e ai fotografi al torneo di boxe: un momento divertente l'ho vissuto quando la squadra di basket statunitense si è presentata in tribuna per assistere ai match, l'attenzione del pubblico è stata catalizzata più da loro che dagli incontri»), si specializza con un master in Business dello Sport a Treviso e inizia a lavorare nell'ambito dell'organizzazione degli eventi, ricoprendo anche il ruolo di direttore del Campaccio nel 2017.

Dal 2019 parte il rapporto con la federazione internazionale come coordinatore dei test antidoping nelle manifestazioni previste nel calendario "World Athletics Labels Road Race":



«Il mio è un ruolo gestionale: mi occupo di fare in modo che le gare adempiano agli obblighi previsti dalla regolamentazione Labels Road Race in termini di antidoping». Un incarico importante per un futuro da dirigente sportivo che è frutto di due capisaldi come conoscenza della materia e caparbietà: «È stato un percorso molto tortuoso, di sicuro non facile, che solo grazie a molta testardaggine ha portato a qualcosa dopo 4-5 anni. Ho viaggiato molto in Europa e nel mondo per partecipare a conferenze sul running, a eventi mondiali, anche solo per fare il volontario».



Qui sopra **Longo** con Sergio **Rodriguez** fresco vincitore dell'Eurolega di Basket con il Real Madrid nel 2015, evento cui aveva partecipato come rappresentante di un'azienda; sotto in azione alle Survivor Series; nella pagina accanto con Giovanni **Malagò** (presidente del Coni) alla consegna dei diplomi del master in Strategie per il business dello sport e in versione atleta.



UN NUOVO FORMAT PER IL CROSS

Sul piano professionale è il distributore per l'Italia di una società che si occupa di servizi fotografici negli eventi sportivi. Longo, nell'atletica, ha poi lanciato in Lombardia un nuovo modo di concepire le corse campestri, sperimentato nelle "Survivor Series" (nel 2018 a Busto Arsizio, nel 2019 in un circuito di quattro tappe): «Sono rimasto affascinato dalle gare sprint dello sci di fondo, ho pensato che si potesse fare qualcosa di simile pure nelle corse campestri». Et voilà: gare su distanza breve (1200 metri) ma da ripetere più volte con qualificazioni contro il cronometro e partenze a intervalli, primo turno a eliminazione e poi semifinali e finale. «Favoriti sono soprattutto gli specialisti dei 1500 metri – spiega Stefano – ma questo tipo di gara permette di gareggiare anche a ottocentisti e quattrocentisti. Non vedo ancora il format come gara "titolata", ma può avere futuro, anche perché è più spettacolare e televisivo del classico cross. Sarebbe importante poterlo abbinare a "classiche" come Cinque Mulini e Campaccio.»

UNO SGUARDO AGLI ALTRI SPORT

Se le "Survivor Series" nascono osservando lo sci di fondo non è tabù guardare alle altre discipline per trovare idee interessanti. «Non bisogna eliminare specialità per rendere l'atletica più attrattiva – spiega Longo – anzi alcune proposte, come l'eliminazione dell'ultimo del gruppo in una certa fase di gara nelle prove di mezzofondo in Coppa Europa, non mi sono piaciute.»

Quasi naturale chiedergli se in testa abbia idee frizzanti pure per l'atletica in pista: «Sull'anello mi appassiona la tradizione, ma una bella proposta, ovviamente non in competizioni di campionato, sarebbe correre gli 800 metri "a inseguimento" in un testa a testa come accade nei velodromi». Stavolta il riferimento è il ciclismo su pista: dare un'occhiata ai "vicini" non è un reato neanche quando si parla della regina degli sport.



HALF MARATHON CREMONA

Pensare a come realizzare una gara, al giorno d'oggi, assomiglia a un rompicapo apparentemente inestricabile. Nell'animo di ogni organizzatore convivono passione e prudenza, che si scontrano con una situazione e delle normative difficili da interpretare.

“Sarò l'ultimo a dire di no”, questo è lo spirito con cui **Michel Solzi** (presidente HMC e Cremona Runners) affronta le tante problematiche relative all'organizzazione di un evento che coinvolge migliaia di partecipanti. “Sempre a patto, ovviamente, di poter garantire la sicurezza e la salute degli atleti e di tutti coloro che lavorano dietro le quinte alla realizzazione della manifestazione” e in queste parole traspare lo scontro tra passione e razionalità, dovendo affrontare una realtà che ha superato ampiamente ogni nostra immaginazione.

UNA SFIDA DIFFICILE

E quindi come si prepara una gara in questo periodo?

«Stiamo ragionando in base ai protocolli



che abbiamo ricevuto e ci sembrano molto penalizzanti. Dobbiamo infatti pensare che la nostra è un'organizzazione composta da appassionati e volontari e, solo sul percorso, operano più di 200 persone, oltre ai vigili urbani. Ora, molti di questi volontari appartengono alla protezione civile e sono attualmente coinvolte nella lotta contro il corona virus. Di conseguenza, non vorremmo caricarle di oneri ulteriori in un momento così complesso. L'aspetto più difficile da gestire è poi quello delle distanze, oltre al protocollo di sicurezza che impone misure molto stringenti. E non dimentichiamo che oltre alla gara degli Assoluti c'è quella degli Amatori che ha senso se come sempre è una festa durante la quale vedere sorrisi e non volti tesi, offrendo loro anche la possibilità di visitare la nostra bella città. Fa poi riflettere che organizzazioni più

importanti della nostra abbiano già deciso di rinviare la loro manifestazione al 2021. L'altro aspetto che ci motiva a tentare è che questa sarebbe la diciannovesima edizione, per il prossimo anno avevamo già fatto richiesta per il campionato italiano e stavamo preparando tutta una serie di iniziative per festeggiare il ventennale.»

Su cosa state riflettendo maggiormente?

«Sulla sicurezza per gli atleti e per coloro che partecipano all'organizzazione, che è ovviamente l'aspetto fondamentale. Anche perché la sensazione, dalle informazioni disponibili, è che il virus sia ben lontano dall'essere debellato e quindi si teme anche una possibile recrudescenza verso l'autunno. Pensare di investire alla luce del rischio che poi si debba chiudere nuovamente tutto richiede



dunque più di una riflessione; basterebbe infatti che bloccassero gli spostamenti fra le regioni per evitare che i runner piacentini possano partecipare, tenendo conto che la nostra gara è gemellata proprio con quella di Piacenza e questo limiterebbe chi abita a 20 chilometri da noi. In ogni caso, entro il mese di giugno dovremo prendere una decisione.

Quali sono le maggiori difficoltà sul piano pratico?

«Le faccio un esempio concreto, riguardo al rispetto delle norme. Noi, normalmente, essendo una gara che punta a essere ecosostenibile, utilizziamo l'ottima acqua dell'acquedotto, mentre adesso ci imporrebbero delle bottigliette. Ora, di norma un atleta fa un paio di sorsi e poi si libera del fardello e quindi ci troveremmo a dover buttare acqua e a raccogliere migliaia di bottigliette. Se poi pensiamo che, sempre ai ristori, sono richiesti 10 metri di tavolo per ogni 200 partecipanti, noi dovremmo allestire 4 aree lunghe ben 100 metri, per i partecipanti alle 3 manifestazioni che comprendono anche la staffetta "You&Me". Inoltre, non possiamo offrire docce, spogliatoi, raccolta sacche, tenendo conto del fatto che la gara si svolge nel mese di ottobre, e quindi anche il confort e i servizi che potremmo offrire agli atleti sarebbero molto ridotti, figuriamoci



poi in caso di pioggia. O basti pensare che dovremmo allestire i servizi con un rapporto uno a venti. E quindi parleremmo ad esempio di 100 bagni. Oltre a questo, le iscrizioni si dovrebbero chiudere 10 giorni prima, e sappiamo benissimo che i runner tendono a farlo all'ultimo.»

UN PASSO ALLA VOLTA

Ai vostri dubbi si sommano quelli che potrebbero agitarsi nella mente dei partecipanti?

«Il dubbio è come sia possibile mantenere lo standard che abbiamo sempre garantito, altrimenti è più no che sì, perché bisogna anche capire quanta voglia abbiano i runner di



tornare a correre nelle grandi manifestazioni a queste condizioni. Immagino le difficoltà alla partenza con le distanze previste. Avremmo uno start che si srotola su un chilometro e mezzo, invece che su 300 metri. E questo allungherebbe la durata della manifestazione e il blocco della città. Oltre tutto, avendo un paio di punti nei quali il percorso si incrocia, partendo per ultimi i più lenti, i top runner rischierebbero di trovarsi di fronte la coda dei partenti, e questo imporrebbe interventi anche sul piano della logistica. L'esercizio corrente, che svolgiamo assieme a **Mario Pedroni** (responsabile organizzativo di HMC), è quello di individuare tutti gli aspetti realizzabili e poi provare a risolvere tutte le criticità. Ormai

è una sorta di sfida perché l'ultima cosa che vorremmo fare è rinviare la gara. È evidente però che, in un'ultima analisi, il fattore salute e sicurezza sarà determinante, anche per evitare che la festa si trasformi in una toccata e fuga in cui si arriva, si corre e al termine del percorso ti accolgano persone che insistono per far indossare la mascherina a chi ha il fiatone.»

Se ho ben capito, in ogni caso deciderete entro giugno?

«È il tempo limite in termini organizzativi. Basti pensare alla necessità di ordinare il contenuto dei pacchi gara, piuttosto che le magliette, il materiale per i rifornimenti e tanto altro ancora. Si dovrebbero poi risolvere problemi logistici, perché solo il dover banalmente riempire i pacchi gara, tenendo conto del distanziamento per i volontari che assolvono a questo compito, imporrebbe spazi e problemi totalmente nuovi. Un altro aspetto, dovendo utilizzare cibo confezionato, sarebbe quello di mantenere la qualità del ristoro che abbiamo sempre offerto ai concorrenti. E così via. L'obiettivo che ci siamo posti è quello di garantire uno standard che sia almeno al 90% di quello abituale, altrimenti faremo una manifestazione ancora più bella il prossimo anno quando, se non disputeremo la ventesima edizione, effettueremo comunque la gara del ventennale.»

TESTO DI MICHELE DI CESARE
CREDITS ATL-ETICAMENTE SPOT & SPORT

SALTO CON L'ASTA IN PIAZZA



L'obiettivo quest'anno è quello di saltare il virus e riuscire a far svolgere la gara per il trentaquattresimo anno di fila, il sogno per il futuro è di poter schierare con prestazioni competitive qualche giovane atleta cresciuto nell'Atletica Chiari.



ATLETICA CHIARI 1964
LIBERTAS



La sfida è quella di riuscire a non interrompere una tradizione che dura da più di trent'anni. L'Atletica Chiari 1964 Libertas ha infatti tra i suoi fiori all'occhiello la "Gara Internazionale di Salto con l'Asta"... in piazza. Per la precisione in piazza Zanardelli a Chiari nell'ambito del Palio delle Quadre. Una manifestazione in cui le Quadre (originariamente un quarto del Castrum, ovvero l'agglomerato urbano compreso nella fortezza romana), un po' come le contrade senesi, si confrontano in una gara in cui i quattro staffettisti si misurano su un percorso di 1.380 metri, dandosi il cambio proprio in piazza Zanardelli. Alla Quadra vincitrice spetta il diritto di custodire il Palio presso la propria chiesa fino all'anno successivo. E proprio in piazza Zanardelli, oltre a concerti e altri eventi, si svolge annualmente l'asta in piazza che vanta ormai un'eco internazionale e di cui parliamo con **Daniele Bianchi** (presidente dell'Atletica Chiari 1964 Libertas).

Come nasce l'idea della gara?

«Da una scommessa di tre dirigenti della nostra società che, 34 anni fa, hanno deciso di portare una manifestazione di salto con l'asta in piazza. Ed è stato in realtà un salto nel buio perché allora questo tipo di evento era abbastanza inusuale, però alla fine ce l'abbiamo fatta.»

Come si inserisce la manifestazione nel contesto del Palio delle Quadre?

«Dopo alcuni anni, la manifestazione è entrata nel contesto del Palio e questa si è rivelata un'idea vincente perché ci ha aiutato a incrementare notevolmente l'affluenza di pubblico. Negli ultimi anni poi l'installazione di una tribuna con posti a sedere ha ulteriormente favorito la partecipazione.»



PAGINA
FACEBOOK



SITO
WEB



INSTAGRAM

ATLETICA CHIARI 1964 SUI SOCIAL LA TROVI QUI

A CONTATTO COL PUBBLICO

Cosa significa organizzare una gara in piazza?

«Dal punto di vista organizzativo noleggiare una pedana che poi richiede una giornata per essere posata, anche perché essendo una gara omologata questo ha allungato i tempi per l'installazione e incrementato i costi. D'altro canto, dopo 34 anni è più facile reclutare gli atleti perché molti si propongono e a noi resta il compito di cercare qualche nome nuovo per non presentare sempre la stessa start list. In questo ci aiutano anche i social che rendono molto più immediati i contatti con i singoli atleti. Un altro aspetto complesso è quello relativo alla sicurezza, perché ormai le prefetture paragonano quasi tutte le manifestazioni ai concerti e questo comporta un diverso livello organizzativo e quindi più persone coinvolte. Da quest'anno, sempre che si riesca a fare la manifestazione, di questo aspetto dovrebbe occuparsene il comune, raggruppando in un unico evento le due serate del salto in piazza, quella della gara internazionale e quella interregionale, e quella del concerto. Questo a patto che sia possibile realizzare il palio, sul cui svolgimento il comune ha già ventilato dei dubbi. E questo comporterebbe un ulteriore problema legato al contributo che ci riconosce l'amministrazione comunale, che copre un buon 40% delle spese.»

E quindi cosa pensate di fare?

«A quel punto, dovremo valutare in primis se sarà permesso lo svolgimento della gara e poi se ci saranno le condizioni per fare una manifestazione a livello internazionale o puntare su un evento nazionale. Oltre a questo, sarà difficile riuscire a coinvolgere qualche sponsor. Di conseguenza, dovremo valutare la fattibilità e cercheremo di realizzare il miglior evento possibile nella situazione attuale, anche per non interrompere un evento che dura ininterrottamente da 34 anni. Se le cose evolvessero per il meglio 15 giorni dopo sono in calendario i campionati Juniores e Promesse e quindi la nostra gara potrebbe essere per loro un'occasione per misurarsi a ridosso della manifestazione e questo ci permetterebbe di presentare un buon livello di partecipazione.»

Gli atleti come vivono un'esperienza di questo tipo?

«Generalmente le gare in piazza sono abba-

stanza motivanti perché il contatto diretto col pubblico ti dà una carica che permette di esprimersi al meglio. Basti dire che lo scorso anno nella manifestazione femminile Roberta Bruni ha raggiunto il minimo per i Campionati del Mondo di Doha, con 4,52, ed EJ Obiena ([clicca per vedere il salto](#)) la misura di 5,81 nella competizione maschile.»



Da sinistra Roberto **Goffi** (vicepresidente FIDAL Lombardia), il presidente della Federazione Italiana di Atletica Leggera Alfio **Gioni**, le azzurre dell'asta Sonia **Malavisi** e Roberta **Bruni** e il consigliere comunale di Chiari Ludovico **Goffi**.

Per chi volesse partecipare?

«Mi contatta (danielebianchi65@gmail.com), valutiamo le sue prestazioni e nei limiti del possibile, parlando della gara interregionale, si cerca di accontentare tutti, tenendo conto che parliamo di una start list di massimo 15 persone, per un evento che si svolge nell'arco di 2 ore. E poi non dobbiamo dimenticare che occorre presentare un livello omogeneo di partecipanti per evitare che dopo 2 o 3 salti rimangano pochi atleti in lizza.»

Il contesto sociale della manifestazione aiuta a promuovere l'atletica?

«Sicuramente, perché nelle settimane successive inizia la scuola e noi partiamo con i primi corsi che si rivolgono agli studenti delle elementari e delle medie. E quindi nei momenti di pausa della gara abbiamo occasione di promuovere l'atletica e la nostra società.»



La presentazione della prova maschile del Salto con l'asta in Piazza 2019.

ASTA E GIOVANI

Come si promuove invece una disciplina particolare come l'asta, soprattutto verso i giovani?

«Parlando da allenatore di questa disciplina, posso dire che è una bella domanda. Questo perché ricordo 2 o 3 atleti che si sono presentati dicendo voglio fare salto con l'asta. In pratica si deve avere la pazienza di farla provare a tutti, a rotazione. Poi si vede a chi piace e chi ha delle attitudini. L'occhio cade in genere sul ragazzino alto, coordinato e con un pizzico di spregiudicatezza. Poi si inizia a lavorare selezionando i più veloci, con buone capacità di stacco che posseggano anche elevate doti neuro-muscolari.»

Come li si aiuta a vincere il timore del salto?

«Con i più piccoli si procede per gradi. Prima di arrivare a saltare sul materasso si compie un percorso che inizia dai salti nella sabbia, per poi proseguire con quelli che partono da piani rialzati sul materasso. Si lavora con una serie di esercitazioni propedeutiche che preparano il giovane atleta ad affinare le proprie doti e a vincere i timori che potrebbe causare altrimenti il primo salto vero e proprio. Poi dai primi salti a livello giovanile a quelli veri e propri degli adulti si effettua un altro percorso, prima di imparare a infilare e ribaltare, che permette all'atleta di prendere confidenza e consapevolezza nei propri mezzi. Basti pensare che partendo con un Cadetto si arriva ad avere un atleta di buon livello nella categoria Juniores, dopo 4 o 5 anni. L'età ideale per iniziare è quella della categoria Ragazzi (12-13

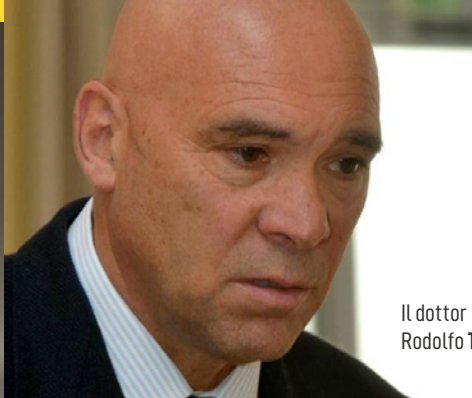
anni) perché nelle esercitazioni propedeutiche di ginnastica artistica è più facile fargli assistenza, sono un più "incoscienti", nel senso buono del termine, e non hanno schemi motori già consolidati. La realtà, però, è che difficilmente iniziano in questa fascia d'età perché non è previsto il salto con l'asta. E quindi io cerco di avviarli a settembre dell'anno in cui passano Cadetti, per sfruttare almeno gli ultimi mesi della categoria Ragazzi e avere a disposizione tutto l'inverno per i lavori propedeutici e quindi apprendere una tecnica embrionale di salto che ci permetterà poi di sfruttare a pieno la bella stagione.»

Un tecnico dell'asta deve quindi essere bravo anche ad affascinare l'atleta?

«Occorre anche questo per convincerli a provare, così come a superare i problemi psicologici dell'adolescenza che a volte bloccano completamente un giovane e richiedono attenzione, pazienza e ascolto per trovare la chiave che permette di aiutarlo a superarli. E quindi se non lavori sul piano mentale non riesci a ottenere risultati, perché quando hai problemi non stacchi e perché sono tante le componenti, anche sul piano psicologico, che intervengono in un gesto tecnico così complesso. Non ultimi i periodi di crescita nei quali l'atleta deve ricostruire la propria immagine motoria e va in crisi sul piano coordinativo rendendo difficile il riequilibrio del gesto tecnico.»

SI RIPARTE! ISTRUZIONI PER L'USO

Una raccolta di consigli e utili indicazioni da non sottovalutare. Alcune potranno apparirvi scontate, ma proprio per questo è facile trascurarle. Prevenire gli infortuni è invece l'unico modo per evitare sicuramente nuovi stop.



Il dottor
Rodolfo Tavana

I consigli del medico dello sport

di CESARE RIZZI

È conosciuto soprattutto come stimato medico di grandi club del calcio, con 21 stagioni al Milan (tra il 1987 e il 2017) e un presente come responsabile sanitario nelle "file" del Torino: il dottor **Rodolfo Tavana** ha però anche un passato importante nell'atletica leggera e al suo primo "amore" sportivo si rivolge nell'intervista concessa a "Voglia di Atletica", parlando di una ripresa degli allenamenti in pista che per tanti ragazzi (che non figurano tra gli atleti di interesse nazionale o hanno come riferimento impianti che non hanno ricevuto l'ok per la riapertura dalle amministrazioni locali) è una prospettiva ancora da fissare sull'orizzonte.

Tavana in gioventù fu buon mezzofondista: 1'56"4 di personale sugli 800, 4'02" sui 1500 e una finale conquistata ai Campionati Italiani Juniores nel 1971 a Pisa. Tesserato prima per la Comense e poi per la Pro Sesto, all'Arena di Milano ebbe (con la guida tecnica di Carlo Venini) compagni di fatiche del calibro di Antonio Ambu, Francesco Bianchi e Gianfranco Sommaggio. L'atletica leggera l'avrebbe vissuta poi pure da medico della Pro Patria ai vertici europei di club (dal 1983 al 1987, nell'epoca d'oro di Alberto Cova e Francesco Panetta) e poi della Nazionale nel biennio 1986-1987 (nel frattempo aveva seguito pure l'Italia dello sci di fondo ai Giochi olimpici di Sarajevo 1984).

Atlete e atleti scalpitano, ma ripartire dopo oltre tre mesi di attività ridottissima o nulla sarà molto complicato. Quali consigli si sente di dare a chi attende la ripresa degli allenamenti?

«Il Sars-CoV-2 è un virus infido che a volte non dà

nemmeno sintomi ma si insedia in parecchi organi e può aggredire anche il muscolo cardiaco. Gli asintomatici sono sicuramente di più di quelli che sono stati censiti: io consiglio per prima cosa di sostenere un nuovo esame di idoneità sportiva all'agonismo. Il Covid-19 può provocare piccole cicatrici sul cuore senza dare "segnali": queste cicatrici possono essere causa di aritmie. È un'eventualità rara per gli asintomatici, ma non è da escludere a priori e può essere capitare anche dopo una semplice influenza. Qualche anno fa capitò che un calciatore non venne acquistato perché gli riscontrammo un'aritmia che non era apparsa neppure all'esame di idoneità che aveva sostenuto solo tre mesi prima con un altro club. Esaminare il sangue può essere allo stesso modo importante: scoprire attraverso un test sierologico se si hanno gli anticorpi conferisce più sicurezza perché cala il rischio di ammalarsi.»

In pista e in pedana come ci si potrà muovere?

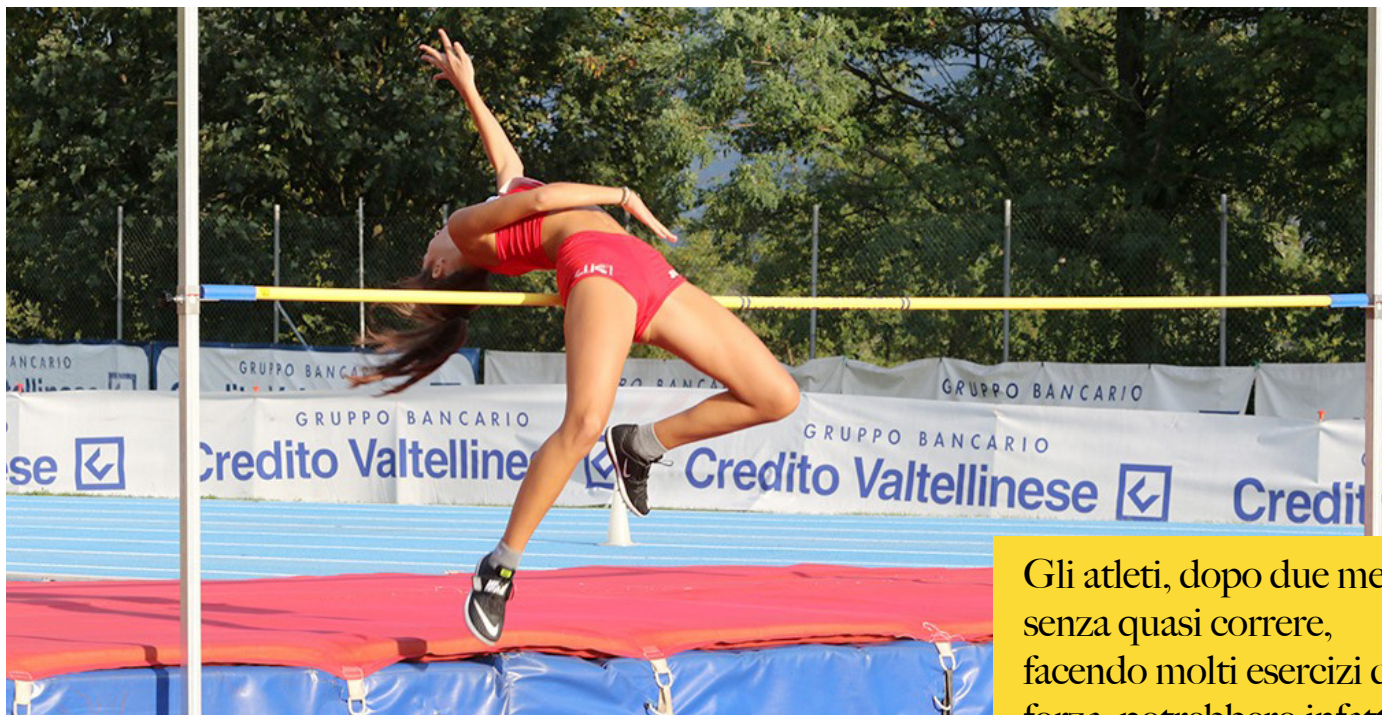
«In primis, con una prudenza enorme: arrivare al campo in auto o possibilmente evitando i mezzi pubblici e già cambiati e pronti per allenarsi, cambiarsi dopo la seduta fuori dagli spogliatoi a prescindere che questi siano o meno fruibili, farsi la doccia a casa. Il riscaldamento andrà effettuato in solitaria, il corpo andrà riattivato in modo non aggressivo. Lo spettro in questa fase sono gli infortuni.»

Si parla in questo periodo di "distanziamento sociale": qual è la distanza ideale?

«Quando ci si allena si è in iperventilazione: uno o due metri non possono bastare, meglio tenerne cinque. In campo occorrerà sfruttare al meglio gli spazi, come proposto anche dal disciplinare d'uso degli impianti di atletica leggera: fondamentali sono anche le indicazioni proposte dalla Federazione medico-sportiva italiana (Fmsi).»

Mascherina e guanti devono essere utilizzati anche durante gli allenamenti?

«No, la mascherina non può essere usata in allenamento. Si continuerebbero a ispirare microbi rilasciati dalla pelle attraverso la sudorazione e ristagnanti nella mascherina: sarebbe molto più dannoso che utile, è una cosa verso la quale bisogna porre attenzione. I guanti possono essere una forma di sicurezza e sono utili da usare anche dopo l'allenamento. A proposito di precauzioni, un'ultima e importante indicazione sull'abbigliamento: è più che mai importante lavarlo dopo ogni allenamento.»



L'ENDURANCE: MEZZOFONDO, FONDO E MARCIA

Riprendere gli allenamenti su strada? Sì, ma in modo responsabile. Cautela d'obbligo nel momento in cui scriviamo: si tratterebbe del ritorno a una routine che permetta a tutti gli atleti di uscire dalle proprie abitazioni e ricominciare in modo graduale gli allenamenti estensivi, che il settore dell'endurance ha dovuto necessariamente sospendere o diminuire. Con gli impianti soggetti ad accessi limitati ad atleti di interesse nazionale e alle scelte delle singole amministrazioni locali, gli allenamenti individuali su strada possono essere il mezzo da cui riprendere una preparazione per i futuri impegni, la cui programmazione è tutta in fieri.

A tal proposito, abbiamo ascoltato la linea che attuerà il Comitato Regionale dei settori Mezzofondo e Marcia, attraverso le parole dei rispettivi responsabili **Rosario Naso** e **Ruggero Sala**. «Tutti i settori del Comitato Regionale – ci informa Naso – si sono riuniti digitalmente per discutere le modalità e la logistica dell'allenamento. Si è parlato sia di ciò che riguarda la fase che stiamo attraversando sia dell'immediato futuro. L'atteggiamento è di grande attenzione, soprattutto per ciò che riguarda la

salvaguardia degli atleti.» Questi, dopo due mesi senza quasi correre, facendo molti esercizi di forza, potrebbero infatti trovarsi con buone sensazioni e carichi di energie, sia fisiche sia mentali: il timore è quindi che possano subito “strafare”. Compito del tecnico è guidare gli atleti in una ripresa graduale, con un percorso guidato, anche in collaborazione con il settore medico e fisioterapico. Si tratta insomma di partire con intensità ridotte, per poi ritornare a regimi normali nel tempo. Il focus è quello di

Gli atleti, dopo due mesi senza quasi correre, facendo molti esercizi di forza, potrebbero infatti trovarsi con buone sensazioni e carichi di energie, sia fisiche sia mentali: il timore è quindi che possano subito “strafare”.

evitare gli infortuni in cui si potrebbe facilmente incorrere, tenendo conto del fattore climatico, che in questo periodo favorisce le prestazioni.



È fondamentale effettuare le prime sedute, prima di aumentare il carico chilometrico, sotto stretta osservazione dell'allenatore, pronto a intervenire per correggere eventuali errori.

LE LINEE GUIDA PER L'ENDURANCE

Dello stesso avviso anche il coordinatore della Marcia, Sala, che in comune accordo con il collega della corsa ha stabilito le linee guida valide per tutto l'endurance. Aggiunge, oltre alla raccomandazione di prevedere infortuni, quella di curare in modo particolare la tecnica. «In una specialità come questa, i cambiamenti radicali dell'allenamento avvenuti negli ultimi tempi, possono determinare nelle prime uscite una diversa sensibilità dell'atleta. Ration per cui è fondamentale effettuare le prime sedute, prima di aumentare il carico chilometrico, sotto stretta osservazione dell'allenatore, pronto a intervenire per correggere eventuali errori.»

La marcia è stata infatti portata in secondo piano da altre esercitazioni mirate al potenziamento, agli aspetti di propriocettiva, alla stabilità e alla mobilità, in modo da facilitare una pronta ripresa del gesto.

Resta indubbio che, tenuto conto della necessaria calma nell'effettuare le prime sedute e dell'occhio di riguardo alla tecnica del gesto, ci sia da "fare i conti" con quelle che potrebbero essere ulteriori misure di tutela da parte della Regione. Per ora, la scelta del comitato è stata quella di essere parte attiva al fianco di tecnici e atleti: si è puntato su informazione, formazione e socialità, seguendo l'esempio e le direttive del settore tecnico nazionale; ne è un esempio la grande partecipazione dei tesserati lombardi ai webinar organizzati dalla Federazione Italiana di Atletica



Leggera o – a livello di piccoli gruppi – la testimonianza che ci arriva da molti atleti che si sono riuniti quotidianamente sulle varie piattaforme per gli allenamenti. L'auspicio generale è uscirne più forti e più motivati, consapevoli di ciò che serve per arrivare al 100%, ma soprattutto di quello che l'atletica è in grado di darci.



LE SPECIALITÀ "DI CASA" IN PISTA

Se i settori dell'endurance possono trovare cittadinanza in modo proficuo anche attraverso gli allenamenti su strada per alcune specialità l'unica via utile per un ritorno a una "vera" sessione di training è l'accesso a piste e pedane. La "fase 2" è iniziata con questa chance riservata a pochi atleti di livello nazionale e a discrezione delle singole amministrazioni comunali: per molti il momento di tornare in pista è ancora da definire.

Gli atleti dei settori Velocità, Ostacoli, Salti, Lanci e Prove Multiple mordono il freno: quando avranno il semaforo verde dovranno però stare attenti a non voler "mangiare la pista". Ma quale dovrà essere l'approccio alla ripresa? «Nessuno può avere una risposta inconfutabile – spiega **Fausto Frigerio**, ex azzurro oggi coordinatore regionale del settore Ostacoli per FIDAL Lombardia – quella che stiamo affrontando è una situazione mai verificatasi prima. Non esistendo una regola o uno storico sul quale basarsi, ognuno adotterà soluzioni o rimedi affidandosi all'esperienza, a tanto impegno e altrettanto buon senso. Gli allenatori si ritroveranno atleti che hanno mentalmente ancora obiettivi importanti e ben precisi da perseguire, ma

sono frenati psicologicamente dall'angoscia di non sapere se questi eventi alla fine avranno luogo o meno: nessuno a casa avrà potuto curare gli aspetti fondamentali quali la corsa, la velocità e non ultima la tecnica.»

Sarà una ripartenza piena di insidie con due aspetti fondamentali dei quali tenere conto, come analizza il coordinatore regionale del settore Salti **Daniele Bianchi**: «In primis la condizione fisica dei nostri atleti, che in questo lungo periodo di lockdown avranno svolto prevalentemente lavori di forza, sia a carico naturale sia con leggeri sovraccarichi oppure con vere e proprie sedute di forza: balzi, pliometria e core. Probabilmente la corsa è stata tralasciata, motivo per cui gli atleti potrebbero sentire le gambe "imballate" a causa della mancanza di elasticità. In secondo luogo, gli allenatori dovranno fare i conti con l'entusiasmo del ritorno all'atletica, che li potrebbe portare a spingere da subito sull'acceleratore. Pertanto, noi tecnici dovremo innanzitutto munirci di tanta pazienza, privilegiare una ripresa graduale e moderata, evitando allenamenti ad alta intensità. Inoltre, visto che la programmazione dell'attività agonistica



I tempi minimi per arrivare a una "onesta" preparazione alla gara sono da stimare in almeno un mese o poco più.

su pista sembra essere un'idea lontana e poco realizzabile allo stato attuale, potrebbe essere d'aiuto vedere il 2020 come un anno di transizione, spostando già il nostro focus sulla stagione 2021».

Dalla ripresa della preparazione in

pista al debutto ipotetico in gara quanto tempo occorrerà? Risponde Frigerio: «Penso che i tempi minimi per arrivare a una "onesta" preparazione alla gara siano da stimare in almeno un mese o poco più».



I PREAMBOLI

Tutti gli atleti nel periodo della quarantena si sono allenati come hanno potuto a casa. Il coordinatore regionale del settore Lanci **Marco Mozzi** suggerisce uno step da non trascurare in questi allenamenti "domestici": «È necessario informarsi sulle strategie per migliorare il sistema immunitario soprattutto in funzione delle nostre esigenze specifiche. Ad esempio, con della ginnastica respiratoria, fondamentale in questo momento in cui la malattia colpisce le parti più profonde dell'apparato respiratorio, con tutte le esercitazioni per implementare il meccanismo di espansione/rilassamento e l'elasticità delle strutture». Daniele Bianchi propone poi di partire utilizzando superfici meno "esigenti" del manto gommoso degli anelli e



delle pedane: «Se possibile portiamo i nostri atleti in un prato o comunque su un terreno morbido, almeno per i primi 10-15 giorni. Cerchiamo di fare tesoro di quello che i nostri atleti hanno imparato allenandosi a casa. Probabilmente hanno dedicato molto tempo allo stretching, alla mobilità, alla propriocettività e al potenziamento del core, tutti elementi che spesso vengono trascurati durante l'allenamento ordinario. Un lavoro utile, anche in chiave preventiva, che sarà bene proseguire in questo periodo».

CONSIGLI "MULTIPLI" UNA VOLTA IN PISTA

A tracciare alcuni esempi pratici di esercitazioni per la ripresa delle diverse specialità e delle Prove Multiple sono **Raffaele Specchio** e **Alvaro Di Federico**, i coordinatori regionali del settore, che fissano una premessa: «Qualunque consiglio è ovviamente subordinato all'esperienza del tecnico e alla sua conoscenza di ogni singolo atleta». Di ognuno, infatti, va valutata la condizione con cui si presenta alla ripartenza. Cruciale per

Specchio è «lavorare per almeno tre settimane sulle posture in ogni specialità: la postura può essere inquadrata attraverso le andature tecniche per la corsa, come per esempio i molleggi, il passo saltellato, lo skip stretto e ampio, lo skip alternato, la corsa balzata e la rullata». Il tecnico brianzolo propone poi, alla base, anche lavori coordinativi di mobilità, equilibrio e acrobatica, inserendo lavori di forza con elastici ed esercitazioni di forza specifica come balzi alternati o, per chi li ha a disposizione, salite sui gradoni in rapidità.

“Posture” è la parola chiave, “non esasperare i ritmi biologici della ripresa” il mantra. Specchio entra poi nel dettaglio delle esercitazioni per la ripresa (almeno tre settimane di allenamento iniziali) settore per settore: «Nella velocità occorre lavorare inizialmente su una ritmica di corsa più “stretta” che può essere utile per intervenire sulla postura. Altri lavori possono essere accelerazioni, sempre con il controllo della postura, su 20, 30 e 40 metri, esercitazioni su frequenza e ampiezza e resistenza alla velocità su distanze variabili tra i 60 e i 150 metri, ma con intensità sub massimale. Molto rischioso è invece inserire precocemente sessioni di potenza lattacida. Nell'ambito degli ostacoli i consigli possono essere relativi a lavori specifici centrali e laterali a tre o a cinque appoggi e lavori sintetici come il cambio gamba nel passaggio centrale della barriera. Per i salti in estensione esercizi da annotare sono passo, stacco ed entrata nella buca della sabbia, magari con “ostacoli” da superare a un metro di altezza; per l'alto stacchi dorsali ed esercitazioni di acrobatica come verticale, verticale con caduta in raggruppamento e flop; per l'asta imbucata “tenuta”, entrata “tenuta” e salti completi ma ad altezze basse. Anche sui lanci ritengo fondamentale osservare la postura in ogni singola specialità: si possono proporre lavori di poli-concorrenza con la parte finale dell'allenamento dedicata a un singolo attrezzo. Per finire la resistenza aerobica con due



ipotesi di lavoro: 3x1000 oppure la piramide 1200-800-600-400 corsi all'80 per cento con recuperi di 4' o 5'; 4x200 con recupero di 1' corsi su tempi di passaggio in gara sui 1500 metri (prova che conclude il decathlon, n.d.r.).»

PROGRAMMI DI LAVORO: IPOTESI PER I SALTATORI

Di seguito proponiamo invece uno schema di lavoro di ripresa redatto dal coordinatore dei Salti Daniele Bianchi. «Inseriamo quasi tutti i giorni un buon riscaldamento di corsa, anche con leggeri lavori di variazioni di velocità.»

Esempi:

10' lenti + 5' moderati

5' lenti + 2' moderati + 5' lenti + 3' moderati

10' lenti + 10 tratti di corsa più veloce su 100 metri con recupero 50 metri al passo

15' lenti + 2' moderati

10' lenti + 2' moderati + 10' lenti + 2' moderati

15' lenti + 5' moderati

15' lenti + 5' moderati terminando con leggera progressione

«La corsa tecnica è fondamentale e va inserita almeno due volte a settimana. Valutiamo la forma del movimento, lasciamo un buon recupero e diamo la possibilità agli atleti di riabituarlo al proprio corpo allo stimolo della corsa. È importante non forzare le intensità, che dovranno aumentare in modo graduale: aspettiamo quindi a riprendere in mano il cronometro e a far indossare le scarpe chiodate.»

Esempi:

5-6 allunghi su 50-60 metri

8 allunghi su 60 metri

4 allunghi su 60 metri + 4 progressivi su 80 metri

3 allunghi su 50 metri + 2 progressivi 80 metri + 2 progressivi 100 metri

2 allunghi 60 metri + 4 progressivi 100 metri + 2 allunghi 150 metri, mantenendo velocità costante senza forzare il movimento

2 allunghi 50 metri + 4 progressivi 150 metri + 2 allunghi 60 metri

«Anche per quanto riguarda la tecnica di salto, la parola d'ordine è la gradualità.»

Esempi:

Semplici andature coordinative con funicella

Balzi stop alternati e successivi

Balzi alternati e successivi su prato in forma estensiva, aumentando gradualmente i passi di rincorsa

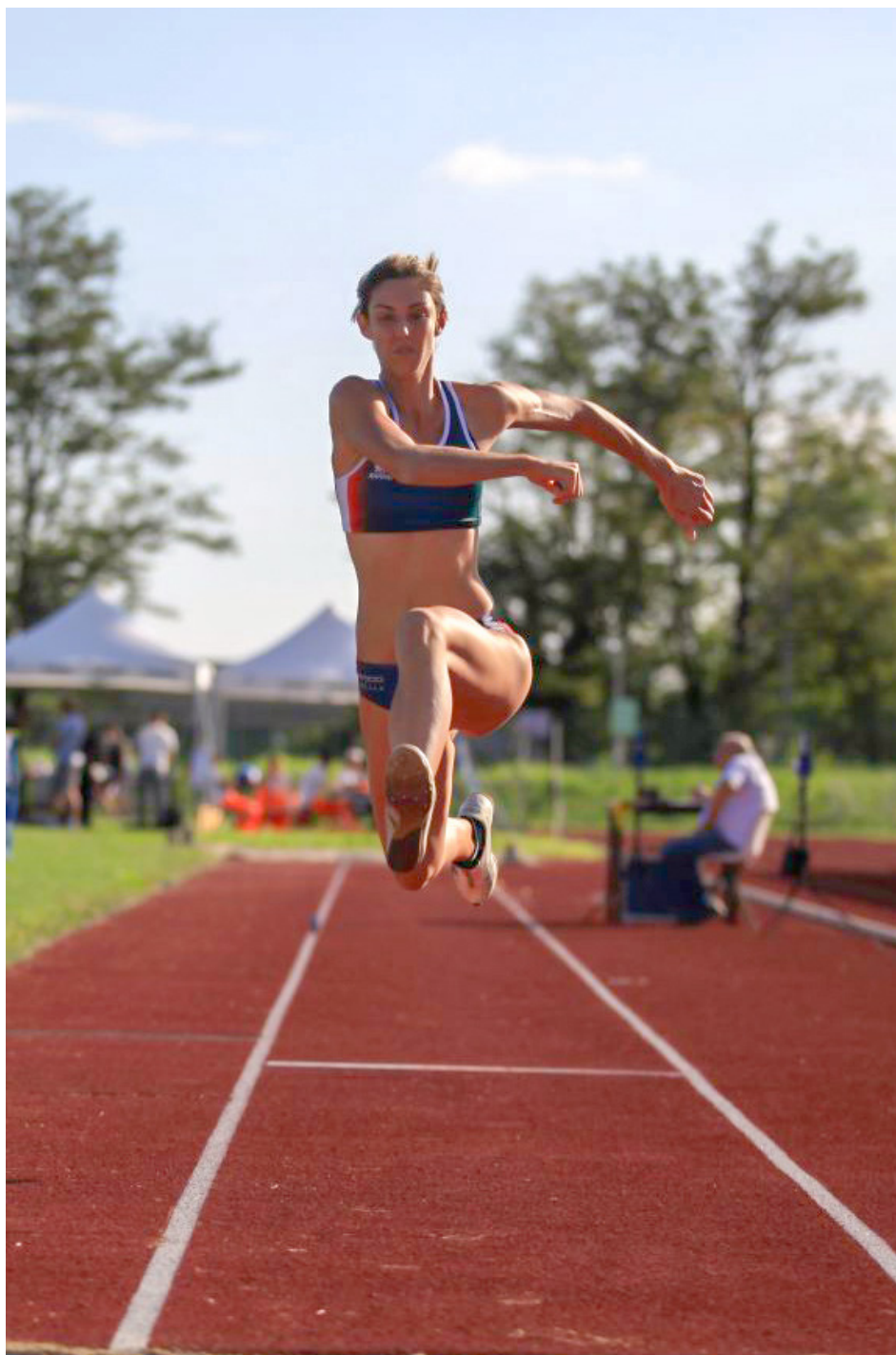
Imitativi di stacchi

Salti con pochi passi di rincorsa

Salti con rincorse più lunghe ad intensità media

A MONTE DI TUTTO

A chiosa di tutti i consigli pratici per la ripresa c'è una premessa che è anche una sorta di monito firmato Marco Mozzi: «Al primo posto metterei proprio l'attenzione quotidiana ai nostri cari più anziani, facendo sentire loro una presenza costante anche se non può essere fisica. Un bell'esempio che possiamo dare come atleti». Un messaggio di attenzione verso i propri cari che va ben oltre la mera attività sportiva.





**Alta tecnologia
per l'analisi del movimento**

PRENOTA SUBITO LA TUA GAIT ANALYSIS

ORThesys®
ALTA TECNOLOGIA ORTOPEDICA

Vieni a scoprire te stesso

Avanzati strumenti di analisi permettono di analizzare le caratteristiche dell'atleta per aiutarlo a esprimersi al meglio e prevenire gli infortuni.

Orthesys è un'azienda milanese specializzata da oltre trent'anni nella progettazione e realizzazione di prodotti ortopedici personalizzati. Ricerchiamo con passione le ultime tecnologie d'avanguardia per stare sempre al passo con i tempi. Grazie a tecniche avanzate di analisi del movimento quali cinematica, stabilometria, baropodometria, elettromiografia di superficie, è possibile **analizzare nel dettaglio**

il gesto atletico di ogni specialità, evidenziandone i deficit. Lo scopo è ridurre il rischio infortuni e garantire una preparazione atletica personalizzata e scientifica, grazie ai dati ottenuti dai test. La ripetibilità e affidabilità dei test permette di poter monitorare l'atleta durante tutto il suo percorso sportivo.

I nostri bioingegneri specializzati nel campo clinico-sportivo sono a disposizione per formare preparatori atletici e coach sulla corretta interpretazione e sull'utilizzo dei dati ottenuti con il sistema di analisi (golden standard) **GAIT ANALYSIS**.



Per informazioni e contatti:

ORThesys®
ALTA TECNOLOGIA ORTOPEDICA

Via A. Bazzini 2,
20131 Milano (MM2 Piola)
Tel 02.66.98.97.99

info@orthesys.com

Riceviamo dal lunedì al venerdì
dalle ore 10:00 alle 14:00 e
dalle 15:00 alle 19:00. Il Sabato
dalle ore 10:00 alle ore 14:00.

**Scopri il mondo
ORThesys**

**ORTHEYSYS È AL FIANCO DI FIDAL LOMBARDIA PER SOSTENERE
IL PROGETTO "PREVENZIONE INFORTUNI" NELL'ATLETICA LEGGERA**

Pronti per una nuova PARTENZA

La ripresa va affrontata gradualmente, ricercando le sensazioni positive che il nostro corpo sa trasmetterci. I risultati richiederanno la costanza che avete sempre applicato per raggiungerli e proprio la consapevolezza delle vostre capacità sarà la linea guida ideale dei vostri allenamenti.



Ci siamo trovati catapultati dalla nostra vita frenetica scandita da ritmi abituali a una quotidianità del tutto diversa, fatta di spazi ristretti e di limitazioni, che però ci ha dato l'opportunità di poter vivere una condizione più intima con noi stessi. Ora che si ricomincia è questo l'aspetto su cui dobbiamo fare presa dentro di noi per trovare un approccio corretto alla quotidianità. Una quotidianità che si è trasformata, perché probabilmente dovremo usare mascherine e guanti, rispettare le distanze ancora per un po', ma adesso la cosa più deleteria per noi sarebbe rimpiangere i vecchi tempi e le abitudini precedenti. Il cambiamento va affrontato di petto e con una forte dose di resilienza, l'arte di risollevarsi, una capacità che abbiamo tutti e che in questo momento siamo obbligati a ricercare dentro di noi per resistere, fronteggiare e ricostruire.

TORNO AD ALLENARMI E SPACCO TUTTO!

Aver interrotto gli allenamenti in corsa può indurci a voler recuperare velocemente. Attenzione perché questo potrebbe trasformarsi in un boomerang. Nella ripresa non bisogna avere fretta, è accaduto proprio in questi giorni che un calciatore del Borussia Dortmund si sia rotto i crociati per essere stato imprudente non avendo ripreso gradualmente l'attività sportiva. Per evitare questo rischio è auspicabile porsi obiettivi a breve termine, concentrandosi quindi sui miglioramenti quotidiani. E quindi senza pensare troppo alle gare in calendario sfumate, accettando con serenità gli eventi che non si realizzeranno. Del resto, sono state rinviate anche le Olimpiadi e questo per gli atleti non significa rinunciare, ma posticipare.

DA DOVE RIPARTO?

Come abbiamo vissuto la quarantena in funzione di noi stessi e delle nostre emozioni? Fare chiarezza sullo stato d'animo da cui si riparte è fondamentale, perché avremo bisogno di pazienza, motivazione e perseveranza. E per affrontare questo grande impegno nel modo migliore, prima di ogni altra cosa, dobbiamo accettare, senza giudicarci né rimproverarci, le nostre incertezze e il nostro possibile disorientamento. Anzi, da sportivi, dobbiamo essere determinati nel recuperare la forma fisica e il livello di performance che avevamo acquisito prima dello stop con fatica e impegno. Il lavoro svolto in precedenza ha lasciato in noi una traccia e quindi se riprenderemo con costanza e fiducia gli allenamenti, i risultati ci sorprenderanno.

COME MI ORGANIZZO?

È bene distinguere degli obiettivi, a breve, medio e lungo termine. Come afferma un detto: "l'elefante si mangia un pezzetto alla volta". Ora è il momento di concentrarci sul presente, stabilendo giorno per giorno il da farsi e fissando perlopiù obiettivi a breve termine che ci concedano un appagamento immediato a fine allenamento, concentrando la nostra attenzione sui miglioramenti che si consolidano. Qui e adesso.

COME MI RELAZIONO AGLI ALTRI?

Sia negli sport singoli, che in quelli di gruppo probabilmente bisognerà rispettare le distanze, senza che questo determini frustrazione per la mancanza di quel senso di vicinanza di cui ci ha privato la quarantena. Sopprimeremo piuttosto a tale carenza attraverso l'ascolto, l'essere ascoltati, il sorridersi e l'incoraggiarsi a vicenda. In momenti come questi la solidarietà emotiva è fondamentale. Poter esprimere le proprie emozioni e condividerle non solo solleva ma consente di metabolizzare tutto il peso frustrante che ci è caduto addosso con un evento così insolito e inaspettato.

PRIMO OBIETTIVO: PENSARE POSITIVO

A ogni pensiero corrispondono specifici neurotrasmettitori. Si stima che la persona produca mediamente 60.000 pensieri al giorno e che il 90% di questi sia uguale a quelli del giorno precedente. Ciò significa che si creano continuamente gli stessi modelli di energia.

Se date spazio all'incertezza, vi indebolite. Cercate di riconoscere quei pensieri che possono togliervi motivazione e forza. In questa ripresa siamo tutti obbligati a stare bene, e quindi dobbiamo riconoscere e superare i nostri aspetti più vulnerabili. I pensieri possono incidere sulla ripresa della vostra attività fisica sia dal punto di vista motivazionale sia sul piano fisico. I pensieri sono campi magnetici che influenzano le nostre cellule e attraverso i neuropeptidi si amplificano dalla mente in tutto il corpo. I pensieri negativi possono influenzare il benessere psicofisico e incidere sulle capacità performanti in maniera incisiva. E allora cercate di sintonizzarvi con il positivo affinché le trappole mentali nelle quali si può cadere scoppino come una bolla di sapone.

STOP ALLE INCERTEZZE

Cercate di giocare in anticipo sui pensieri negativi, prevenendoli prima che si inneschino nella vostra mente. E se vi accorgete che qualcosa sta accadendo usate delle parole chiave che possano riportarvi a una condizione auspicabile. Nella pratica della mindfulness si suggerisce di ripetere la parola STOP – S = stop (fermati) T = take a breath (fai un bel respiro) O = observe (osserva/apriti) P = proceed (procedi) – perché questo acronimo ha lo scopo, nel corso della giornata o durante l'allenamento, di ripristinare l'equilibrio ottimale tra mente e corpo per riacquisire la consapevolezza della realtà vissuta evitando di scivolare nelle incertezze.

E SE MENTRE MI ALLENO VADO IN TILT?

Un conto è provare le emozioni, un altro è farsi trascinare dalle emozioni. Bisogna riconoscerle e accettarle in maniera neutrale. Senza farsi sopraffare. Se siamo consapevoli di come filtriamo le emozioni possiamo gestire lo stress. Se ci stiamo allenando e abbiamo un momento di sconforto, facciamo un bel respiro e osserviamo quello che sta succedendo (emozioni, sensazioni, tensioni fisiche) senza giudicarci. Fermiamoci un momento, facciamo due o tre respiri profondi percependo come il nostro addome si alzi e si abbassi con il flusso del nostro respiro e quando siamo pronti riprendiamo a fare l'esercizio con naturalezza.



Rassegnarci o cogliere le opportunità?

Ci troviamo di fronte a difficoltà indiscutibili, così come all'opportunità di resettare il nostro mondo cercando di sperimentare nuovi modelli organizzativi che permettano di ottimizzare l'organizzazione e lo svolgimento delle manifestazioni. Cambiare per migliorare.





Qualche giorno fa il manager dei leggendari Bislett Games di Oslo, nel presentare la sua creatura "a prova di coronavirus" (gare a coppie su corsie distanti, lepri luminose, tentativi di record su gare spurie in solitaria), ha dichiarato: «Abbiamo due opzioni: rassegnarci o guardare alle possibilità che abbiamo di fronte». E così ha creato gli Impossible Games, una manifestazione corona-free a misura di TV, con pochi atleti, ma scelti, e rispettando l'arcinota distanza sociale.

Pandemia, a tutto questo si è arrivati in meno di un mese: ci sarà un tempo in cui li ricorderemo come i giorni che sconvolsero il mondo, l'evento che più di tutti ha cambiato i comportamenti degli esseri umani dalla seconda guerra mondiale. Ma intanto ogni cosa è cambiata. La vita va avanti, e, come scrivevo qualche giorno fa, peggio di una pandemia c'è solo una pandemia senza speranza.

Per quanto le ripercussioni sullo sport siano catastrofiche (anche se certamente trascurabili di fronte alle conseguenze generali) il virus ci ha messo di fronte, fra le tante difficoltà, a un'opportunità senza precedenti: quella di riscrivere in maniera funzionale il modello organizzativo del nostro sport, l'atletica.

La variabile dipendente è ovviamente legata al quando il virus deciderà di andarsene, in che tempi, se dovremo convivervi. O, ultime ipotesi circolate, se bisognerà attrezzarsi per un suo ritorno.

L'ATLETICA SU STRADA È L'INCOMPATIBILITÀ COL VIRUS

Bisogna mettere sul tavolo i dovuti distinguo tra la pista e la corsa su strada. Quest'ultima, per le proprie modalità di attuazione, presenta percorsi organizzativi difficilmente compatibili col virus: le mass start di maratone, maratonine, oltre alle competizioni su ogni distanza (ma anche i cross!) sono e resteranno il cuore del problema con la pandemia.

Difficile pensare a gare su strada conservando il distanziamento sociale. Partire accalcati sulla linea di partenza è al momento impossibile, a meno di snaturare completamente questa disciplina. La corsa su strada potrà rivivere purtroppo solo quando ci saranno le condizioni di sicurezza sufficienti.

PISTA: È IL MOMENTO DI CAMBIARE MINDSET

Per l'attività in pista, all'opposto, ci sono diversi piani, come la possibilità di trovare nuove e più efficaci formule vincenti, da utilizzare anche quando si tornerà alla normalità, e capaci di promuovere questo sport verso l'esterno. C'è un grande bisogno che l'atletica su pista ritorni a essere appetibile e che non si accartocci su sé stessa.

Dal lato della convivenza con il virus si stanno studiando modalità in cui l'attività agonistica (e gli allenamenti) potrebbe svolgersi con alcune restrizioni: sprint in corsie alterne, blocchi di partenza personalizzati; l'utilizzo di teli individuali per l'alto e l'asta; personali dovrebbero essere anche gli attrezzi nei lanci. Grossi problemi, ma non insuperabili come nelle gare di mezzofondo e marcia.

La grande opportunità potrebbe derivare dal sistema organizzativo che potrebbe essere realizzato per reagire ai vincoli del virus, vista una stagione contratta a una cinquantina di giorni.

Le bozze che sono circolate sui possibili scenari agonistici, preparate da Fidal nazionale, rappresentano un fatto, nel suo piccolo, storico. Un'apertura verso idee innovative, prima mai prese in considerazione. La cosa importante è che se ne parli, se ne scriva, si considerino modelli alternativi di gestione degli eventi di atletica.

IL NUOVO MODELLO ORGANIZZATIVO

Nelle bozze si suggerisce di accorpare i campionati di società e quelli individuali in alcune categorie. Finalmente! Capisco che molti team tengano ai campionati di società come jolly da giocare sul tavolo contrattuale dei piccoli sponsor, privati o istituzionali che siano, ma l'accorpamento dei campionati consentirebbe una diminuzione delle spese da sostenere per le trasferte, che nell'economia di un club sono le voci a più alto impatto.

Nei prossimi mesi si assisterà inoltre a una contrazione delle sponsorizzazioni dovute alla recessione, con una conseguente minor liquidità. Nel lungo periodo, però, contrarre le spese per i viaggi (accorpare manifestazioni) consentirebbe una miglior gestione delle risorse umane ed economiche.

La soluzione suggerita, peraltro, impone una profonda riflessione sull'isteria dei calendari della pista. Troppi eventi, randomizzati, in competizione tra loro, privi di un effettivo valore agonistico, organizzati nelle più sperdute località e che spesso si riducono a incontri tra pochi intimi.

In un'ipotetica fase post-pandemica dovrebbero essere ricostruiti "funzionalmente" gli eventi. I c.d.s. occupano manu militari l'intero mese di maggio, costringendo gli altri eventi (come i meeting a premi) a schiacciarsi tra le prime fasi dei societari e gli italiani di categoria. È necessaria una struttura





stabile nel tempo, credibile, non liquida, per rendere il prodotto atletica comprensibile anche verso l'esterno.

Bisogna dotare ogni evento della sua sacralità, mettendo fine alla catena di montaggio di risultati di questi anni. Se non c'è sacralità (intesa come costruzione dell'evento-funzione), non ci sono nemmeno i fedeli che vorrebbero assistervi.

I RANKING, QUANDO L'OFFERTA SI ADEGUA ALLA DOMANDA

Ed è apprezzabile lo sforzo, sempre negli scenari ipotizzati, dell'introduzione dei ranking (i primi atleti delle liste dell'anno guadagnano il diritto di partecipazione) per determinare l'accesso agli italiani individuali, cancellando il meccanismo dei minimi.

Perché meglio? Per due motivi: il primo è quello di fissare in anticipo il numero di partecipanti, consentendo quindi di aver sin da subito chiaro il piano di lavoro e i numeri che si dovranno affrontare.

Il secondo è che così la partecipazione al massimo evento stagionale sarà data dall'effettiva consistenza delle risorse umane a disposizione e non da una decisione presa prima di conoscere cosa offra il "mercato". E consentirà una continua "tensione" agonistica tra gli atleti per raggiungere il target. Sarebbe il sistema-atletica ad adeguarsi a quello che ha a disposizione e non il contrario: l'offerta che si adegua alla domanda. Dal punto di vista aziendale una rivoluzione copernicana.

ABBATTERE I BIZANTINISMI DELLA PISTA

I meccanismi di iscrizione e pianificazione delle gare, a qualunque livello, si dovrebbe cercare di renderli molto più virtuali rispetto a oggi. Ci sono troppi bizantinismi nelle procedure di accredito degli atleti, tra code ai pagamenti delle iscrizioni, conferma delle stesse, oceaniche letture delle serie, specie qui in Lombardia.

È necessario remotizzare quanto più possibile, imponendo meccanismi di protezione dalle iscrizioni a pioggia di atleti associati a diversi eventi che si svolgono in contemporanea, senza parteciparvi. Questa variabile impedisce sino al giorno della gara di generare serie e ordini di partenza, laddove già a ore di distanza si potrebbe avere tutto a disposizione e gli atleti saprebbero già orario, serie e avversari con anticipo.

Sapremo affrontare queste sfide? Sapremo sfruttare questa emergenza per produrre un prodotto organizzativo migliore di quello precedente? Pur nelle grandi difficoltà di questi tempi, ci si è proposta una situazione più unica che rara, un'opportunità che peraltro molte aziende stanno cercando di sfruttare nei loro ambiti: sarebbe un errore non cercare di cambiare in meglio questo piccolo mondo che è l'atletica.

TESTO DI **MATTEO PORRO**
CREDITS **ARCHIVIO FIDAL LOMBARDIA**

INNOCENTE AGOSTINI

Al servizio dell'atletica da più di sessant'anni con una carriera ricca di successi e soddisfazioni. Testardaggine e un fiuto incredibile per i talenti le qualità che lo distinguono.



Innocente **Agostini** e Paolo **Gosio**

Un personaggio di grande rilievo per la storia dell'atletica bresciana, lombarda e nazionale. **Innocente Agostini**, fondatore dell'Atletica Vallecamonica, si appresta a spegnere le ottanta candeline con tanta atletica alle spalle e ancora parecchio da regalare alle nuove generazioni: «Ho dedicato con grande passione oltre la metà della mia vita a questo sport, raccogliendo grandi gioie e soddisfazioni».

La lunga carriera di Agostini prende il via con gli studi all'ISEF di Bologna nei primi anni Sessanta, che gli daranno la possibilità di diventare insegnante di educazione fisica: «Mi accorsi che l'atletica leggera mi consentiva di educare al movimento i miei alunni più di qualsiasi altra disciplina sportiva. I ragazzi erano stimolati dalla competizione e appassionati da ciò che insegnavo loro. Fu così che insieme ad altri colleghi della zona iniziai a organizzare piccole gare scolastiche, anticipando di qualche anno l'avvento dei Giochi della Gioventù. Nel '68, alla prima edizione dei Campionati Studenteschi, un mio alunno riuscì addirittura a raggiungere la finale nazionale di Roma, cogliendo l'argento tricolore».



Agostini con tre atlete della squadra Allieve dell'Atletica Vallecamonica di qualche anno fa: la seconda da destra è la futura azzurra Chiara **Spagnoli**

PASSIONE E FORZA DI VOLONTÀ

Grazie al grande lavoro nelle scuole sul territorio camuno, Agostini e altri undici colleghi indirizzano all'atletica un gran numero di ragazzi talentuosi: nasce così nel 1970 la Fiat Om, che rappresenterà una realtà importante dell'atletica bresciana per dodici anni, fino a quando – per motivi finanziari – la Fiat sarà costretta a chiudere con l'attività sportiva.

«A quel punto io e il professor Romele – prosegue Agostini – dovevamo mandare avanti ciò che con dedizione e sacrificio avevamo costruito nel decennio precedente: fu così che nel febbraio 1982 nacque l'Atletica Vallecamonica, con primo presidente Aldo Giovanelli.»

A due anni dal quarantesimo anniversario della sua nascita, il club bresciano può vantare una storia ricca di successi e di soddisfazioni: «I nostri colori hanno raccolto ben 51 titoli italiani –ricorda orgogliosamente Innocente – senza contare i successi dei numerosi atleti che dopo essere sportivamente nati e cresciuti qui hanno proseguito la loro carriera altrove». Certo, non è stato sempre facile.

Agostini ricorda, per esempio, quanto sia stato difficoltoso (soprattutto inizialmente) organiz-

zare le trasferte: «Avevamo un gran numero di atleti tesserati ma potevamo contare su un ristretto numero di tecnici e accompagnatori. Ora la situazione è migliorata, abbiamo forze nuove e anni fa abbiamo acquistato un comodo pulmino di squadra: siamo riusciti a creare un presente e un futuro solido per la società».

DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE

Gran parte dei successi biancoblu sono arrivati anche grazie alla diretta discendenza del suo fondatore: i tre figli di Innocente hanno contribuito in maniera consistente al blasone del club. Il primogenito Paolo, dopo anni da ottimo atleta con numerosi titoli italiani, ha raccolto appieno l'eredità professionale del padre, diventando professore e allenatore; Andrea è stato campione iridato Juniores di corsa in montagna nel 1989; Marco, che ha vestito per anni la maglia del Corpo Forestale, ha raggiunto ottimi risultati sia in pista sia in montagna, cogliendo nel 2003 il titolo mondiale a squadre in Alaska proprio nella corsa sui sentieri. Attualmente è il nipote di Innocente, Francesco Agostini (figlio di Marco e ora in forza all'Atletica Casone Noceto), a portare avanti a livello agonistico la grande tradizione di famiglia.

UN VIVAIO DI TALENTI

Oltre alla dinastia Agostini, la società bresciana ha saputo sfornare, negli anni, numerosi atleti di livello e non solo nel mezzofondo o nella corsa in montagna: tra le ultime promesse del vivaio camuno spiccano il saltatore in alto Christian Falocchi, il velocista Roberto Rigali e l'ostacolista Paolo Gosio, che ha regalato a Innocente Agostini (suo allenatore) l'ultima gioia in ordine di tempo, trionfando ai Tricolori indoor di Ancona 2020 sui 60 metri ostacoli Allievi.

«Sento di aver costruito con i miei collaboratori una realtà importante – conclude Agostini. Nel 2022 raggiungeremo i quarant'anni di storia, motivo per festeggiare e per guardare ancora una volta al futuro.»

ATLETICA BERGAMO 1959 ORIOCENTER

Tempra e carattere da vendere. Soprattutto in un periodo come questo e in una città, la sua, in ginocchio. Tra gare di solidarietà e 60 anni di atletica da ricordare scritti da campioni fatti in casa.

L'Atletica Bergamo 1959 Oriocenter sta disputando una staffetta. È quella, solida, attraverso cui il sodalizio giallorosso sostiene l'Ospedale Papa Giovanni XXIII, colpito al cuore dall'emergenza Covid-19. Se tutta Italia ne è stata travolta, Bergamo è fra le città messe maggiormente in ginocchio dalla pandemia da coronavirus. Il club si è così posto al servizio della propria città aderendo alla rete "Dono anche io" e sostenendola da un paio di mesi sui propri canali social.

IN PRIMA LINEA

L'atleta simbolo di questo periodo è **Monica Roncalli**, entrata nella storia del team per aver centrato il primato sociale sui 400 metri ostacoli e aver mostrato una poliedricità invidiabile: nel 2019 ha centrato il pass per i Tricolori in quattro specialità diverse all'aperto. Negli ultimi mesi la sua vita è cambiata: per il momento ha smesso di saltare gli ostacoli sul tartan per correre nelle corsie del reparto di medicina d'urgenza



dell'ospedale nel quale lavora come infermiera. La ventiduenne di Curno, in realtà, preferisce tenere privata questa sua parte di vita: «Ma noi non possiamo che ringraziarla, è un nostro grande orgoglio – le parole del presidente **Achille Ventura**. Gli ultimi sono stati mesi drammatici: abbiamo perso più di una persona cara, mi piace ricordare Battista Locatelli, presidente dell'Atletica Curno, uno dei nostri nove club satellite ai quali dobbiamo tanto».

Qui accanto la specialista dei 400 metri ostacoli e infermiera **Monica Roncalli**; a centro pagina l'ex martellista **Federica Castelli** e due grandi azzurre della squadra Assoluta come **Raffaella Lamera** e **Marta Milani**



atletica bergamo
1959

ATLETICA BERGAMO 1959 ORIOCENTER

Anno di fondazione: 1959

Sede: via delle Valli 154, Bergamo

Presidente: Achille Ventura

Direttore tecnico: Saro Naso

Numero atleti: 203 (113 uomini, 90 donne)

Titoli italiani (settore agonistico): 221 (23

Assoluti, 25 universitari, 30 Promesse, 72 Juniores, 71 Allievi)

Titoli di società: 29

Maglie Azzurre: 282 (56 Assolute, 26 Under 23, 153 Under 20, 47 Under 18)

Atlete più rappresentative: **Marta Zenoni** (pluri-primatista italiana giovanile, 7 volte campionessa italiana Assoluta, bronzo ai Mondiali Allievi 2015 sugli 800m, bronzo agli Europei Under 23 2019 sui 1500m); **Abdelhakim Elliasmine** (6 titoli italiani tra Allievi, Juniores e Promesse e fra 800, 1500 e 3000 indoor e outdoor); **Federica Curiazz** (19 maglie azzurre tutte le categorie dagli Allievi agli Assoluti nella marcia); **Nicholas Nava** (salto in alto, sesto agli Europei Under 20 2017, un titolo italiano Under 20 e uno universitario).



AI BLOCCHI DI PARTENZA

Sembra passata una vita dal mese di febbraio, quando il club orobico era sceso ad Ancona, sede dei Campionati Italiani indoor senza parecchie punte di diamante e con qualche speranza divenuta realtà. Gli Allievi Arianna Algeri e Gioele Tengattini hanno conquistato l'argento e il bronzo rispettivamente su 1500 metri e getto del peso; la Junior Erika Maccherone è salita sul terzo gradino del podio nei 60





Sopra i quartetti maschile e femminile campioni d'Italia di staffette di cross; sottola squadra **Assoluta** femminile alla finale Oro 2019



metri ostacoli; Denis Rigamonti (salto in lungo) e Nicholas Nava (salto in alto) hanno centrato rispettivamente il secondo e terzo posto tra gli Under 23. «Il bilancio non è stato come quello dell'anno precedente, forse irripetibile – continua Ventura, anni 74, la metà dei quali spesi all'interno del club – considerato l'alto numero dei finalisti, siamo comunque soddisfatti.»

L'ANNO DEI RECORD

L'anno del sessantesimo di fondazione, per il sodalizio con sede ai piedi delle "mura venete", è stato tra i migliori di sempre. Da "30 e lode" l'hanno ribattezzato all'ultima festa sociale in virtù delle medaglie tricolori e dello storico bronzo ottenuto agli Europei under 23 di Gavle da sua maestà Marta Zenoni, pluri-primatista italiana giovanile e atleta simbolo dell'ultimo lustro: «Zenoni è un patrimonio della nostra atletica – continua Ventura riferendosi all'allieva di Saro Naso. Mi piace sottolineare anche lo spirito di ragazze come Beatrice Foresti, Federica Curiazzi o Federica Putti: gente che da senior continua nella non semplice impresa fare attività ad alto livello conciliando l'atletica con gli impegni della vita». Impossibile (ci vorrebbe altro che qualche riga) elencare tutti i talenti attuali del club: per uno, il promettente mezzofondista Abdelhakim Elliasmine, si spera si dipani il prima possibile la matassa relativa alla cittadinanza italiana, il via libera per la rincorsa dei sogni.

L'OLIMPO

C'è chi, vestendo la maglia giallorossa sotto quella azzurra, ha partecipato alle principali manifestazioni mondiali ed europee. **Vincenzo "Charlie" Guerini** ha gareggiato in staffetta 4x100 alle Olimpiadi di Monaco '72 e Montreal '76. **Stefania Lazzaroni**, specialista del lungo, è stata invece bronzo agli Europei Indoor di Goteborg '84. Tanti anche quelli arrivati in alto entrando in corpi sportivi militari: in tempi recenti, **Marta Milani** (due bronzi in 4x400 agli Europei indoor), **Matteo Giupponi** (marcia, ottavo sui 20 km a Rio de Janeiro), **Andrea Bettinelli** (alto, presente a Pechino 2008) e **Raffaella Lamera** (azzurra ai mondiali di Daegu '11).



Marta Zenoni

LA FILOSOFIA

Nel tempo la Bergamo 1959 ha cambiato otto sponsor e sette presidenti (il più longevo Daniele Eynard, in carica per 19 anni), mantenendo sempre una linea ben precisa: mai fare il passo più lungo della gamba. «Uno dei nostri vanti, come quello di arruolare nel settore Assoluto quasi esclusivamente atleti fatti in casa – continua Ventura, in carica del 2013. Di questo dobbiamo ringraziare dirigenti, allenatori e tutte le persone che fanno volontariato per portare avanti una storia di cui siamo orgogliosi.» Oltre che alla bacheca (Campionati di Società inclusi) il riferimento è sul fronte organizzativo: un centinaio di appuntamenti indoor organizzati dall'apertura del Tunnel di via Gleno, datata 2014.

TESTO DI LUCA PERSICO

CREDITS COLOMBO/FIDAL, MARIO GRASSI, MICHELE MARAVIGLIA E ARCHIVIO PRO SESTO



La Pro Sesto femminile festeggia la promozione in Serie A Oro dei Societari Assoluti

PRO SESTO ATLETICA

L'anno era partito alla grande, ma poi la frenata imposta dal Covid ha costretto allo stop. L'obiettivo però resta quello di portare tutte le squadre, dagli Allievi agli Assoluti, in Serie A Oro.

Il paradosso sta nello stemma sociale raffigurante una tartaruga: avrà pure il suo bel significato mitologico, ma non è propriamente sinonimo di velocità. Invece, la **Pro Sesto Atletica**, 63 anni di storia, scatta velocissima a cavallo tra gennaio e febbraio: peccato che lo stop all'attività causa emergenza sanitaria abbia momentaneamente interrotto un 2020 iniziato in maniera decisamente sprint.

I COMPLIMENTI

Lo scorso 9 marzo, il sodalizio brianzolo ha ricevuto dal presidente della Fidal Alfio Giomi una lettera di congratulazioni per i risultati raggiunti agli ultimi campionati italiani indoor Juniores e Promesse. Il bottino individuale è stato di un oro, cinque argenti e due bronzi con la formazione femminile tornata alla



Qui accanto Adolfo **Rotta**, secondo da sinistra, in uno scatto all'Arena di Milano in cui sono ritratti anche la moglie, l'atleta Gabriella **Buizza** e il tecnico Carlo **Venini**; sotto **Rotta** all'ultima festa dell'Atletica Lombarda



base con lo scudetto indoor Under 23: «L'ennesimo premio – le parole di **Adolfo Rotta**, storico presidente del club – a un modello in cui abbiamo sempre creduto, sotto il profilo tecnico, organizzativo e umano».

PIANETA PRO

Da sempre il club, con sede a Cernusco sul Naviglio (ma nato a Sesto Giovanni: primo presidente fu il filantropo Gino Messedaglia), è una delle stelle più lucenti sul pianeta lombardo e dall'inizio del nuovo millennio anche grazie all'apporto di club satelliti: «Oggi ne abbiamo una quindicina, siamo stati fra i primi in Italia ad avere questa intuizione – continua Rotta, anni 78 e non dimostrarli –. Gli atleti confluiscono in Pro Patria dalla categoria Allievi, in virtù degli ottimi rapporti di collaborazione instaurati sia in provincia sia fuori».

Presupposti che si sono rivelati importanti anche nell'inverno tricolore di Ancona, impreziosito dalle prove di Micol Majori (oro sui 3000 metri e bronzo sui 1500 metri tra le Promesse), Camilla Grandi (triplo), Laura Pirovano (asta) e della 4x200 femminile (Gala, Viganò, Carlos, Bonicalza), senza dimenticare la staffetta veloce al maschile (Masiello, Monolo, luorio, Raimondi): per loro un argento al collo che vale platino in prospettiva.

L'ORGOGGIO

Tutti insieme, athleticamente, sperano di ripercorrere le orme che furono di **Simone Collio** e **Marisa Masullo**, gente partita da qui prima di scrivere la storia dell'atletica, vedi record italiani e partecipazioni a Mondiali e Olimpiadi: «Di Marisa sono stato allenatore – continua Rotta, pioniere della lotta al doping e che due anni

PRO SESTO ATLETICA
DAL 1957

PRO SESTO ATLETICA

Anno di fondazione: 1957

Sede: via Giorgio Amendola 4/9 Segrate (MI)

Sede operativa: Stadio comunale Scirea, via Michelangelo Buonarroti, Cernusco sul Naviglio (MI)

Presidente: Adolfo Rotta

Vicepresidenti: Grazia Maria Vanni e Cesare Brambilla

Direttore tecnico: Vincenzo Leggieri

Numero atleti: 257 (144 uomini, 113 donne)

Titoli italiani (settore agonistico): 67 (9 Assoluti).

Titoli di società: 7 (tra cui il Campionato di Società Allieve su pista 2014).

Maglie Azzurre: 61.

Atleti più rappresentative: **Klaudio Gjetja** (campione mondiale Under 20 2018 e campione europeo Under 20 2017 nella 4x400), **Silvia Oggioni** (oro ai Campionati Mediterranei Under 23 2016 sui 5000 metri), **Sofia Bonicalza** (semifinalista europea Under 20 2017 nei 200 metri, finalista europea Under 23 2019 nella 4x100)), **Micol Majori** (campionessa italiana Promesse 2020 dei 3000m indoor), **Chiara Gala** (finalista europea Under 20 2019 nella 4x100), **Marco Bigoni** (semifinalista mondiale Under 18 2015 dei 110 metri ostacoli), **Federico Cesati** (semifinalista mondiale Under 18 2015 dei 400 metri ostacoli).





1

(1) Mattia Donola; (2) Sofia Bonicalza; (3) Klaudio Gjetja; (4) Silvia Oggioni; (5) Il quartetto Juniores campione d'Italia 2019 nella 4x100; (6) Micol Majori



2



6



5



3



4

fa è stato premiato dalla European Athletics -. E non dimenticherei neanche Francesco Bianchi, un fenomeno del mezzofondo negli Anni Sessanta che arrivò sino alle Olimpiadi di Tokyo: allora, il presidente era **Carlo Venini**, che è stato anche fiduciario tecnico della Lombardia». E proprio da quest'ultimo Rotta prese il testimone nel 1992, facendo della società di oggi (270 fra atleti e dirigenti) una sorta di famiglia allargata: «Molti dei coach di oggi sono ex atleti - racconta con orgoglio -. Se il sistema regge è grazie a loro e a chi ci dà una mano: fra i tanti è obbligatorio fare almeno il nome di **Grazia Vanni**, per anni infaticabile direttore tecnico e oggi vicepresidente».

PROSPETTIVE AZZURRE

Lo scorso anno, il club, ha fatto incetta di presenze in Nazionale. L'ultima in ordine di tempo è stata la partecipazione di Silvia Oggioni in rappresentativa Assoluta agli Europei di cross di Lisbona (Portogallo). In estate c'erano state le storiche falcate di Mattia Donola, bronzo individuale sui 200 metri e argento nella 4x100 agli Europei Under 20 di Borås (Svezia), a cui ha partecipato anche Beatrice Zeli. A Gavle (Svezia), per la kermesse continentale Under 23, sono stati invece convocati Leonardo Cuzzolin (800 metri) e Sofia Bonicalza (finalista nella 4x100), prendendo idealmente il testimone da Klaudio Gjetja, primo oro continentale del club nella 4x400 agli Europei Under 20 di Grosseto 2017 e poi campione del mondo con la staffetta del miglio sempre tra gli Juniores a Tampere 2018: «Qualcuno di loro è entrato in un club militare, punta di un iceberg più vasto - racconta il presidente -. Da sempre, la nostra missione, è anche sociale: l'atletica è un mezzo per creare le persone di domani».

ANDARE SEMPRE AVANTI

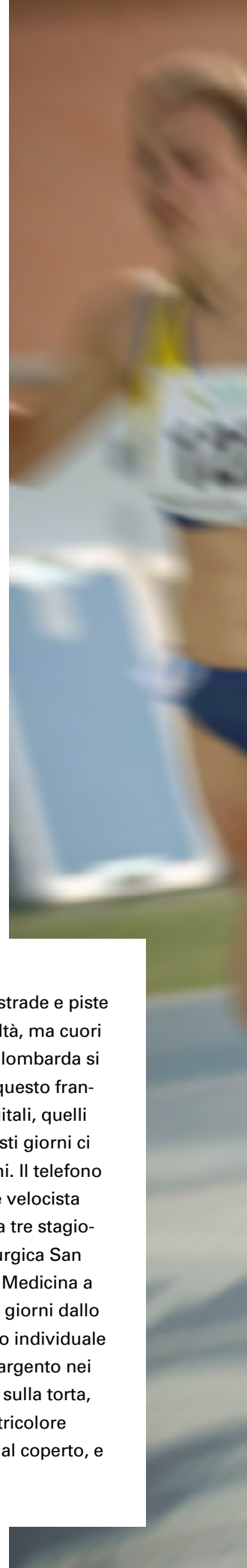
Se chiedi a Rotta come vede il suo club fra cinque anni non ha dubbi: «Con tutte le squadre, dagli Allievi agli Assoluti, in Serie A Oro: già quest'anno ce ne sarebbe stata l'opportunità». Ancora una volta con la maglia illibata, ovvero senza sponsor, mosca (pardon tartaruga...) bianca in un mondo in cui già di per sé sudore e sofferenza sono inversamente proporzionali ai quattrini: «Fino a che riusciamo rimarremo così. Le risorse? Un terzo ad atleti e allenatori in base a tabelle-premio, un terzo per le trasferte, una parte per l'abbigliamento». Il mix giusto per far tornare i conti anche sotto il profilo agonistico.

CHIARA MELON

ATLETICA BRESCIA 1950 METALLURGICA SAN MARCO

Calma e naturalezza sono i tratti caratteriali che la distinguono, prima di esplodere in pista tutte le sue energie nelle prove di velocità. Atletica e lo studio per diventare radiologa i suoi obiettivi.

Sono settimane particolari: strade e piste deserte, ospedali in difficoltà, ma cuori in ascolto. Anche l'atletica lombarda si è fermata, da tempo. È in questo frangente che si riscoprono i contatti digitali, quelli di cui spesso abusiamo e che in questi giorni ci aiutano a riallacciare i rapporti umani. Il telefono squilla: è **Chiara Melon**, promettente velocista vigevanese di vent'anni, tesserata da tre stagioni con l'Atletica Brescia 1950 Metallurgica San Marco e studentessa della facoltà di Medicina a Novara. Nell'ultimo inverno, a pochi giorni dallo stop alle gare, ha colto il primo podio individuale ai Campionati Italiani Assoluti con l'argento nei 60 metri indoor. La classica ciliegina sulla torta, avendo già colto la seconda maglia tricolore Promesse, sempre nello sprint puro al coperto, e un notevole personale da 7.41.





CHIARA MELON SUI SOCIAL LA TROVI QUI

Chiara Melon
impegnata nei
Campionati Italiani
Promesse sui 100
metri a Rieti 2019
dove è stata argento

RADIOLOGIA E SPRINT

Sogno nel cassetto: diventare medico radiologo e continuare il più a lungo possibile a praticare atletica leggera ad alti livelli. Punto di riferimento sui 100 metri: un exploit da 11.42 la scorsa estate. Allenata da Fabio Sangermani, ha iniziato a frequentare lo stadio comunale vigevanese a 9 anni dopo una gara scolastica sullo sprint, preferendo l'atletica alla ginnastica artistica.

Velocità primo e unico amore, dunque: dopo aver provato altre specialità durante le categorie giovanili, la promessa lombarda approda ai Campionati Europei Under 23 di Gävle (Svezia) nel 2019 sui "suoi" 100 metri. «Sto frequentando le lezioni online del primo anno – racconta – che in questo periodo hanno interamente sostituito la presenza obbligatoria in aula, così come gli allenamenti al campo sono sospesi e mi sto mantenendo in forma grazie allo spazio del giardino e al quotidiano aggiornamento con il mio allenatore che oltre al programma, prevalentemente esercizi e forza, mi mantiene in contatto con il gruppo e ci aiuta a tenere alti gli stimoli.»

La quotidianità di Chiara è solitamente scandita da lezioni e allenamento: sei giorni a settimana fuori dalla stagione agonistica e cinque sessioni durante il periodo agonistico. Studio serale, tanta determinazione e continuità: atletica e università sono due grandi passioni che la assorbono completamente, ma non rappresentano un sacrificio, piuttosto una grande avventura.

Al campo sportivo trova i suoi affetti al di fuori della famiglia, ciò che ora manca maggiormente è il legame con l'allenatore e il tempo passato con il gruppo di lavoro formato da una dozzina di elementi, per la maggior parte coetanee. È un gruppo giovane, affiatato e stabile, che ha visto la recente aggiunta di due giovani cadette e di un'atleta master.



CALMA E NATURALIZZAZIONE

L'allenamento – il più delle volte – si svolge in gruppo, ma non mancano certo sedute personalizzate in funzione delle gare di ciascuno: come la scorsa estate, quando Chiara affrontava la preparazione dei Campionati Europei e i compagni avevano appena concluso la prima parte di stagione su pista.

Calma e naturalezza sono sicuramente gli elementi chiave nei suoi risultati più brillanti: alla faticosa domanda "te lo aspettavi?", esce la consapevolezza di chi sa che il vero obiettivo è ancora lontano.

Chiara è la seconda da sinistra nel quartetto azzurro finalista agli Europei Under 23 nella 4x100 (con lei Laura **Fattori**, Sofia **Bonicalza** e Zaynab **Dosso**)



FUTURO INCERTO

Ora lo sguardo va tutto a ciò che accade fuori dal mondo agonistico; ci troviamo infatti in un periodo di grande incertezza, non solo atleticamente parlando: non possiamo porci obiettivi e programmare l'immediato futuro.

Sulle prime Olimpiadi della storia in anno di spari Chiara è certa: «È stata una scelta doverosa e necessaria. Nel rispetto di chi non sta bene, di chi lavora per salvare vite umane e anche degli atleti che si allenano ogni giorno per parteciparvi e non possono prepararsi adeguatamente. Non ricalcherebbe lo spirito olimpico».

A livello personale la prossima meta cronometrica all'aperto, dopo la grande stagione indoor, resta top secret per scarsa manzia e buon senso: la strategia rimane quella di dare sempre il massimo, in attesa di raccogliere i risultati che sarebbero dovuti confluire nei Campionati del Mediterraneo Under 23.

Poche parole per molto lavoro da affrontare: «Non mollare mai e crederci sempre» la chiosa di Chiara Meloni, sprinter abituata a far parlare il cronometro. Arrivederci sulle piste!

MARIO LAMBRUGHI

ATLETICA RICCARDI MILANO 1946

Talento e capacità di lanciare il cuore oltre gli ostacoli, in tutti i sensi, sono le caratteristiche principali di un atleta che, superata la pandemia che sta condizionando tutti noi, si lancerà verso la prossima Olimpiade a Tokyo.





Mario Lambrughi nei
400 metri ostacoli agli
Europei 2016 in cui è
stato semifinalista



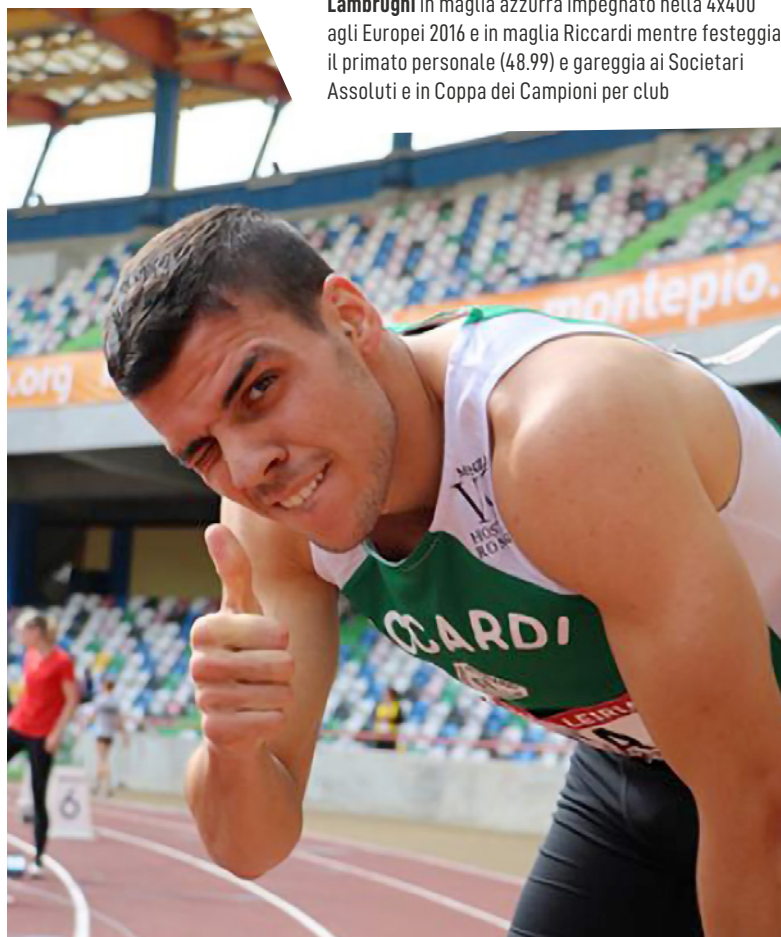
MARIO LAMBRUGHI SUI SOCIAL LO TROVI QUI



La motivazione nasce nei momenti difficili: per **Mario Lambrughi** è diventato ormai un mantra. Dopo tre stagioni molto problematiche per gli infortuni (che non gli hanno impedito di salire però al quarto posto delle liste italiane Assolute all time dei 400 metri ostacoli con il 48.99 del maggio 2018), il brianzolo di Biassono, 28 anni compiuti a inizio febbraio, stava vivendo finalmente un inizio anno tranquillo in cui dedicarsi alla conquista del pass olimpico: lo slittamento dei Giochi di Tokyo al 2021 ha però cambiato tutte le carte in tavola. «Difficile dal mio punto di vista trovare vantaggi nel rinvio – spiega l’alfiere dell’Atletica Riccardi Milano 1946 – sto bene, la voglia di fare e l’ottimismo c’erano, ma sono sensazioni che ho già vissuto. Sono già “vaccinato” a vedere il lavoro fatto non essere ripagato, occorre accettare la realtà e rialzarsi. A 28 o 29 anni si resta comunque nelle stagioni della maturità: per fortuna i Giochi non sono stati annullati. Tokyo nel 2021 sarà l’occasione del riscatto per l’Italia e per l’intero pianeta.»

CADUTE E RISALITE

La carriera di Mario (studi in Economia in Bicocca magari da riprendere proprio in questi mesi) è tutto un intreccio di cadute e di ritorni in auge. Lambrughi inizia a fare atletica nel 2007 dopo un’esperienza non proprio esaltante nel basket: lo sport l’ha sempre avuto “in casa”, con il papà Luigi appassionato podista e la mamma Roberta docente di educazione fisica. Mentre uno dei suoi principali avversari tricolori, il coscritto José Reynaldo Bencosme de Leon, è già bronzo iridato Under 18, l’atleta brianzolo debutta (con i colori dell’Atletica Vedano) ai Campionati Italiani nella categoria Juniores proprio sui “quattro acca”. Siamo a Pescara, è il 2010, Mario cade due volte in batteria ed è eliminato: «Lì cambiò la mia carriera: fu la prima vera delusione, ma imparai a gestire i momenti difficili». Il suo rapporto con i Tricolori è complesso: a Misano 2012 è stoppato da una falsa partenza sui 110 metri ostacoli («Perché gli ostacoli alti? Perché a Vedano erano più facili da preparare: avevamo solo un rettilineo da 80 metri»); nel



Lambrughi in maglia azzurra impegnato nella 4x400 agli Europei 2016 e in maglia Riccardi mentre festeggia il primato personale (48.99) e gareggia ai Societari Assoluti e in Coppa dei Campioni per club

2013 a bloccarlo sul più bello è la pubalgia, in un momento che si rivelerà catartico («Durante una crisi o si molla o si diventa più forti: in quell'anno scoprii di essere 10 volte più forte di prima»); dopo il ritorno ai 400 metri ostacoli, coglie da promessa la prima finale a Torino 2014 (quinto).

UN APPROCCIO PROFESSIONALE

Il 2014 è l'anno del "cambio di passo". Lambrughi scende a 50.84 e nel 2015 con 50.20 coglie la prima medaglia tricolore Assoluta con l'argento. Ormai è l'uomo nuovo dell'atletica italiana per la specialità: la sua stagione più bella arriva nel 2016 con il bronzo tricolore Assoluto e la semifinale europea, giunta assieme al primo crono "sub 50" della carriera e quindi al personale a 49.35, minimo olimpico per Rio 2016 centrato però due giorni troppo tardi. Il triennio successivo vivrà purtroppo di lampi abbaglianti nel buio dei guai fisici, ma l'ostacolista della Brianza approccia l'atletica in un modo diverso: «Ho scelto di vivere da professionista e ci sto investendo, ma spesso è difficile cambiare abi-

tudini e punti di riferimento, però è necessario».

Mario passa dal campo di Veduggio a Giussano e Sesto San Giovanni e quindi al XXV Aprile di Milano, dal 2016 gareggia per la Riccardi e dall'autunno 2018 è seguito da Alessandro Nocera dopo essere stato scoperto e "lanciato" da Simone Vimercati. «Ringrazio chi mi ha affiancato nel mio percorso – dice – e in primis i miei genitori, i miei allenatori e la Riccardi con il suo presidente Sergio Tammaro sempre presente.»

LA REGINA DELLE SPECIALITÀ

Nonostante crono interessanti pure sui piani (46.37) il suo cuore batte per il giro di pista con barriere: «I 400 metri ostacoli sono la specialità più completa. Se l'atletica leggera è la regina degli sport, i 400 metri ostacoli sono la regina delle specialità».

L'epidemia da Covid-19 ha solo rinviato i sogni: «Il primo obiettivo è confermarmi sotto i 49 secondi, già nel 2018 potevo valere 48.60. Poi ci sono le ambizioni più grandi: una medaglia agli Europei e una finale olimpica». Per aspera ad astra.

Dal dolce caratteraccio, con i suoi ragazzi usa il metodo "bastone e carota". Negli anni è riuscita a far crescere e portare sui podi più importanti d'Italia diversi atleti. Come i suoi ultimi gioielli: Marta Amouhin Amani e Franck Koua.



FIGURE FIORELLA COLOMBO

Il destino le ha strizzato l'occhio 45 anni fa. Quando le ha fatto capire quanto fosse affascinante passare dall'altra parte dell'ostacolo. Da amante dello sport ad allenatrice. Fiorella Colombo, tecnico dell'Atletica Bienate Magnago, si è ritrovata a insegnare atletica per caso. Dopo il liceo, un impegno nelle attività parascolastiche estive per guadagnare qualcosa e l'incontro con uno sconosciuto che passa da quelle parti in bicicletta e che la invita ad andare a trovarlo nella società del suo paese: il gruppo sportivo Emanuele Ricci di Lonate Pozzuolo (MI).

«Ho cominciato ad andarci una volta alla settimana, poi due, tre fino ad arrivare a

cinque – racconta Fiorella. La cosa mi appassionava e così ho deciso di “crescere”. Non mi è mai piaciuto improvvisare tanto meno fidarmi ciecamente di quanto mi viene detto. Così ho iniziato a frequentare i corsi di formazione per Tecnici della Fidal, ho letto, mi sono documentata e sono andata a osservare i migliori allenatori per capire e carpire più segreti possibili.»

CHE SCUOLA A MILANO!

Qualcuno le dice che a Milano ci sono degli ottimi allenatori. Sale sul treno a Magnago, dove abita, e scende alla Stazione Centrale di

A sinistra Fiorella Colombo insieme a Franck Brice Koua sotto Colombo impegnata in una staffetta a Pavia



Uno sport senza giovani talenti è destinato a morire. E allora lei che fa? Si informa e stila un vero e proprio elenco di tutti i professori di educazione fisica delle scuole secondarie della zona. Li chiama uno a uno e li invita a suggerirle un talento appena ne scovano uno. Così ha conosciuto e ha cominciato ad allenare Franck Koua.

Milano da dove raggiunge l'Arena e il Palazzetto, a due passi dallo Stadio San Siro, quello distrutto dalla nevicata del 1985: «Mi sedevo sulle tribune dell'Arena con il mio quadernetto, ascoltavo il grande Franco Sar (ex decatleta, olimpico a Roma 1960 e Tokyo 1964, ndr), prendevo appunti. Andavo al Palazzetto e la scena si ripeteva con Ennio Preatoni (ex velocista, tre volte olimpico, ndr)».

L'AMORE PER GLI OSTACOLI

Il (solito) destino le fa quindi incontrare le prove multiple e gli ostacoli: «La mia passione nasce negli anni dei viaggi a Milano (Colombo ha circa vent'anni, ndr). Sar allenava Fausto Frigerio, grande ostacolista e lunghista azzurro. Una volta preso il tesserino di istruttore del settore giovanile, ho trovato naturale dedicar-

mi a quelle specialità, gli ostacoli su tutte le altre. Chi corre gli ostacoli sa fare tutto, dal punto di vista della coordinazione è la gara regina».

MAESTRA DI VITA

Testarda e con "un bel caratteraccio" – così si descrive – deve dire grazie anche a un'altra figura femminile che ha contribuito a scrivere diverse pagine importanti dell'atletica: Lella Grenoville, fondatrice dell'Atletica Fanfulla e in quel periodo una delle poche, se non l'unica donna, a essere entrata nel giro degli allenatori che contano.

Allena campioni del calibro di Daniele Ruggeri e Carla Barbarino. «Quell'incontro mi ha cambiato la vita. Tornata a casa mi sono detta: se è riuscita lei, posso farlo anch'io.»

QUELLO CHE FIORELLA (NON) DICE

Fiorella è una che non le manda a dire. Anzi: dice, fa, si muove, si inventa modi e iniziative per dare linfa all'atletica e ai suoi ragazzi.

Uno sport senza giovani talenti è destinato a morire. E allora lei che fa? Si informa e stila un vero e proprio elenco di tutti i professori di educazione fisica delle scuole secondarie della zona. Li chiama uno a uno e li invita a suggerirle un talento appena ne scovano uno. Così ha

Marta Amouhin Amani e Fiorella Colombo



conosciuto e ha cominciato ad allenare Franck Koua.

C'è una cosa però che Fiorella non dice e non dirà mai: «In allenamento non prendo mai i tempi e se li prendo, non li comunico ai miei atleti. Lo faccio da sempre, è il mio modo di allenare. La seduta di allenamento non deve avere come obiettivo un risultato, è invece un momento in cui l'atleta impara e cresce tecnicamente, il risultato viene poi in gara».

Il risultato, che per lei, nasce soltanto da un ambiente sano, in cui tutti si allenano seguiti da persone competenti: «Come i "nostri" Ivan Luigi Ferraresi, che segue il mezzofondo e il lavoro funzionale anche di atleti di altre specialità (Marta Amouhin Amani fa forza a corpo libero con lui), ed Enrico Piantanida, che cura lanci, lavori di forza e salto con l'asta. Senza di loro sarebbe impossibile centrare qualunque obiettivo».

MARTA E FRANCK, I SUOI GIOIELLI

Il giorno e la notte. Lei tutta scuola e concentrazione. Lui genio e sregolatezza. Lei che prima della partenza "ripassa" la gara nella mente, lui una bestia selvatica, tutta adrenalina, che si calma solo quando sente lo sparo.

Marta Amouhin Amani, anno 2004. L'incontro con Fiorella è avvenuto nel 2018 ai Campionati Italiani Cadette a Tradate (VA): «Era tesa e nervosa, anche se non aveva avversarie che potessero preoccuparla, saltava già attorno ai 5.40. Vicino a me c'era Valerio Caso, consigliere del Cus Milano, che mi chiese di darle qualche suggerimento. Evito sempre di dare consigli ad atleti che non conosco, ma la ragazzina era in lacrime e mi limitai a dirle delle banalità per rassicurarla. Non so ancora perché qualche giorno dopo è venuta a chiedermi di poter allenarsi con noi. So solo che è rimasta».

Hanno iniziato a lavorare insieme e i risultati non hanno tardato: il 18 febbraio scorso, ad Ancona, nel suo primo anno tra le Allieve ha conquistato due titoli italiani: nel lungo, con una prestazione internazionale, 6.23 metri, terza misura nazionale di sempre a soli 13 centimetri dal primato di Larissa Iapichino; e nei 200 metri (25"15).



Sofia e Martina Ronchetti e Fiorella Colombo

Franck (Brice Koua), anno 2001, è una storia da raccontare. In prima media inizia ad allenarsi con Fiorella, prima esclusivamente nel salto in alto, a cui affianca poi gli ostacoli. Tre anni fa venuto a mancare improvvisamente il padre, la madre si trasferisce in Francia e lo porta con sé. Crisi totale, due bocciature in due anni e telefonate chilometriche con la sua allenatrice, che si decide, parla con la madre e la convince a farlo tornare in Italia. «Ora vive da uno zio a 500 metri da casa mia. Lo seguo nei compiti, lo porto e lo vado a prendere a scuola. Mi sono impegnata per fargli avere una borsa di studio e per questo ringrazio la Fidal e il Cus Pro Patria Milano. Questa nuova dimensione gli ha dato fiducia e i risultati si sono visti: quest'inverno è arrivato il titolo italiano 60 metri ostacoli Junior, a 6 centesimi dal record nazionale di categoria.»

IL CUS PRO PATRIA MILANO

Amani e Koua vestono la maglia del Cus Pro Patria Milano e con loro anche altri giovani atleti allenati da Colombo: «I ragazzi devono avere la possibilità di fare gare di livello e noi, come Atletica Magnago, siamo una piccola realtà. Da qui la decisione: appoggiarci a una società come il Cus per garantire agli atleti, dagli Allievi in poi, un futuro. Ci troviamo bene con loro, è una società seria. Chi lavora in Pro Patria fa atletica perché la ama, in primis il grande Giorgio Rondelli».

I NOMI NEL CUORE

Non che il passato di Fiorella Colombo sia stato scarso di talenti e risultati: «Carlo Alberto Mainini si è tolto diverse soddisfazioni... E pensare che mi era stato presentato dal suo professore di educazione fisica e voleva a tutti i costi fare salto in lungo perché riusciva a saltare una vecchia 500 che aveva nel campo di casa».

Ci sono stati anche Viola Crespi, un titolo italiano nei 400 metri ostacoli Juniores nel 2003, e Martina Cesco, maglia tricolore nel lungo Allieve nel 2006.

Ora gli occhi di Fiorella si soffermano anche su Marco Ribolzi (prove multiple), Martina Zanellati, che nel 2019 ha chiuso in quinta posizione i campionati italiani 100 metri ostacoli Promesse, le gemelle Sofia e Martina Ronchetti, la prima maglia azzurra la seconda pronta a uscire dall'ennesimo infortunio.

«Da ricordare ce ne sarebbero tanti altri, che magari non hanno conseguito grandi risultati, ma hanno mostrato un cuore grande e un impegno infinito. Ho sempre seguito tutti nello stesso modo e penso che ognuno di loro lo abbia capito. Ora alcuni di loro mi mandano i loro figli, Martina (Cesco, ndr) mi sta aiutando seguendo i più piccoli, i bambini di 4 e 5 anni. Se fossero stati traumatizzati, non lo farebbero, giusto?»

Perché prima di tutto sono (stati) i suoi ragazzi. Poi i suoi atleti.

TESTO DI **MATTEO PORRO**

CREDIT: **ARCHIVIO FIDAL LOMBARDIA, COLOMBO/FIDAL**

Una lunga carriera al fianco dei migliori ostacolisti italiani, un presente solido e ricco di aspettative in compagnia di cinque atleti con prospettive azzurrissime. Con la stessa passione del primo giorno.



GIORGIO RIPAMONTI

Un tecnico ormai affermato a livello nazionale, al fianco di alcuni degli ostacolisti più talentuosi d'Italia: **Giorgio Ripamonti**, allenatore brianzolo appartiene alla struttura tecnica nazionale del settore ostacoli insieme a Gianni Tozzi, segue dal 2016 atleti di caratura internazionale come il saronnese Lorenzo Perini (Aereonautica Militare), la piemontese (ormai monzese d'adozione), Linda Olivieri (Fiamme Oro Padova) e la neo-campionessa italiana Assoluta al coperto Linda Guizzetti (CUS Pro Patria Milano). Dalla scorsa stagione si sono aggiunti al suo gruppo di lavoro altri due ottimi prospetti, quali Rebecca Sartori (Fiamme Oro) e Mattia Montini (Cs Carabinieri).





ALLENARE E FORMARE

La lunga carriera da tecnico di Ripamonti inizia alla Forti e Liberi Monza. Dal 1994 si occupa di settore promozionale: l'attività con le categorie Esordienti, Ragazzi e Cadetti lo forma e lo arricchisce. In questi anni organizza e tiene convegni sull'allenamento in età giovanile, riscuotendo consensi. Successivamente si dedicherà al salto con l'asta (specialità che lo interessa sia da tecnico sia da atleta) e alla velocità: «Ho fatto lunga gavetta – spiega Ripamonti che anno dopo anno mi ha permesso di acquisire l'esperienza necessaria per crescere come tecnico».

I primi successi a livello nazionale arrivano con atleti da lui cresciuti sin da bambini: uno su tutti Luca De Maestri (Atletica Monza), campione italiano Juniores dei 110 metri ostacoli nel 2014. «Dopo l'esperienza da responsabile tecnico del settore ostacoli lombardo, dal 2012 al 2016, ho ricevuto da parte di Perini, Olivieri e Guizzetti la richiesta di diventare loro allenatore: la collaborazione con tutti e tre è nata nello stesso periodo, nemmeno si fossero messi d'accordo. Poi lo scorso anno ho iniziato a lavorare con Montini e Sartori, altri due promettenti atleti militari. Al momento mi concentro soltanto sui cinque atleti di punta: tutti ragazzi volenterosi e con una gran testa. Possono crescere ancora.»

TEAM VINCENTE

I passi da gigante compiuti in questi anni dal "Team Ripamonti" sono sotto gli occhi di tutti: lo stesso Perini è diventato un atleta solido, tra i fari della Nazionale maggiore. Linda Olivieri e Rebecca Sartori nella finale degli Europei Under 23 a Gavle (Svezia) sono state rispettivamente argento (ma era in testa fino a pochissimi metri dal termine!) e quarta sui 400 metri ostacoli. Il lungo lavoro con Linda Guizzetti ha portato la bresciana a un grande miglioramento e al titolo tricolore Assoluto 2020 sui 60 metri ostacoli al coperto; lo stesso Montini ha conquistato il titolo U23 con annesso primato italiano di categoria.

L'inverno si era perciò concluso nel migliore dei modi, avviando questo 2020 su binari solidi. Con lo scoppio della pandemia il coach monzese è stato però costretto a rimescolare le carte in tavola: «In questo momento particolare, nel quale non è permesso svolgere gli allenamenti regolarmente, stiamo gestendo la stagione in modo inconsueto. Dopo il raduno di inizio marzo a Formia, eravamo fiduciosi per gli impegni estivi, ma dopo questo brusco stop è stato necessario rivedere i piani. L'augurio è quello di poter tornare a lavorare sul campo al più presto con la testa agli obiettivi futuri».



TESTO DI **LORENZO GROSSI**
CREDITS **MARIO GRASSI/FIDAL LOMBARDIA**



MARIO SARCUNO

Passione e capacità di applicare le regole rispettando gli atleti, questa la ricetta dopo 34 anni di attività come arbitro di calcio, pallavolo e, infine, atletica.

Fare il giudice di atletica è la cosa più semplice di questo mondo.» Potrà sembrare anche una boutade, ma in realtà questa frase di **Mario Sarcuno** descrive in maniera eloquente il motivo per cui continua a svolgere questo ruolo, ormai da 34 anni, con immensa passione: «Se manca questo, il giudice non lo puoi fare». Anche perché l'indennità che si percepisce non può consentire minimamente di vivere solo di questo ruolo. Sarcuno è fiduciario provinciale per il Gruppo Giudici Gare (GGG), nonché figura storica nel gruppo dei Giudici di Varese. Originario della Basilicata, si è trasferito a 16 anni in Lombardia dove ha cominciato a praticare sport: prima come calciatore, poi come arbitro di calcio e di pallavolo.

LUCIDITÀ E PAZIENZA

Sarcuno è stato giudice a vari livelli (specializzato sia come starter sia come giudice di marcia, è stato spesso designato come Direttore di Riunione) e spiega quali dovrebbero essere, secondo lui, le qualità migliori per adempiere questo ruolo: «Alla base di tutto c'è ovviamente la conoscenza del regolamento. È necessario poi avere una certa freddezza, voglia di stare all'aperto e in mezzo alla gente, ma soprattutto un grande rispetto per tutti. Non può essere una divisa a permetterti di essere arrogante: la lucidità e la pazienza sono indispensabili per applicare bene il regolamento, facendosi anche aiutare dai colleghi». Del resto, un giudice deve sapersi relazionare con il ragazzino di 7 anni come con il signore che ne ha 80... e le proteste sono sempre dietro l'angolo.

«Noi siamo quelli che devono fare rispettare le regole imposte dall'alto e la polemica da parte degli atleti è quasi sempre gratuita.



Essendo umani, anche noi siamo soggetti agli errori, ma vengono sempre commessi in buona fede. Non abbiamo interessi di parte, l'errore ci può stare; l'importante è il confronto con la gente per spiegare il motivo della regola e poi chiarirsi. Non è mai facile dire "ti punisco", mi si passi il termine, ma tu devi imparare che in ogni attività c'è sempre una norma da onorare e io sono qui per farla applicare nel rispetto di tutti gli altri.»



Ma quanto impegno viene profuso in questa passione? «Nel periodo invernale ci sono poche gare; avendo due campi indoor tra Saronno e Varese, ne abbiamo una media di due a settimana. Nel periodo primaverile-estivo sono invece circa quattro a settimana. Il Gruppo Giudice di Varese deve dirigere tra le 80 e le 90 gare all'anno, quindi siamo un po' sotto pressione.»

LA STIMA RESTA

Di certo in tutti questi anni non sono mancate a Sarcuno le soddisfazioni a livello personale. «Ho avuto la fortuna di svolgere un'attività che mi piace e mi diverte e ho potuto conciliare il tutto con il mio lavoro. Si possono instaurare rapporti duraturi con tanta gente. Ho squalificato atleti con cui poi mi sono confrontato e con i quali tuttora, quando ci vediamo sui campi, c'è stima reciproca. Quando incontri per strada allenatori che avevi giudicato ai tempi, questi ti salutano e ti ricordano qualche gara particolare del passato e tutto ciò fa estremamente piacere.»

Per sua scelta, Mario Sarcuno ha rinunciato alla "carriera" a livello nazionale e vuole quindi inviare un consiglio ai giovani che si apprestano a diventare atleti: «Non devono assolutamente guardare al "dio denaro": lo sport deve essere sempre praticato nell'interesse della propria salute e per potersi divertire. Se viene a mancare tutto questo, allora è meglio starsene a casa.»

IL BILANCIO

Il D.L. 18/2020, c.d. "Cura Italia", è stato definitivamente convertito in legge. Pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale il 29 aprile, analizziamo le novità introdotte in sede parlamentare che riguardano il mondo dello sport e del terzo settore.

Al terzo comma dell'articolo 35, per le Onlus, organizzazioni di volontariato e associazioni di promozione sociale **vengono introdotte**, oltre alla conferma della **possibilità di approvare il bilancio consuntivo entro il prossimo 31 ottobre**, anche la possibilità di svolgere, **entro lo stesso termine**, "le attività correlate ai fondi del cinque per mille per l'anno 2017". Tale scadenza viene confermata anche per la **rendicontazione di eventuali progetti** assegnati sulla

ENTRIAMO NEL
DETTAGLIO DI CIÒ CHE
VIENE RICONOSCIUTO
AGLI ENTI NON
COMMERCIALI DAL
D.L. "CURA ITALIA"
CONVERTITO IN LEGGE
ALLA FINE DI APRILE.

base di **leggi nazionali e regionali**.

Viene **introdotto** un comma 3 bis che prevede, per il solo 2020, la possibilità, per i beneficiari del riparto delle somme del cinque per mille, di redigere l'apposito rendiconto entro 18 mesi dal ricevimento delle somme, invece dei dodici previsti dall'articolo 8 D.Lgs. 111/2017.

Il nuovo comma 3 ter estende la possibilità, **per il corrente anno**, di approvare i propri **bilanci entro il 31 ottobre** anche a tutti gli enti non commerciali e comunque a tutte le associazioni, riconosciute e non riconosciute, comitati e fondazioni.

Pertanto anche le **associazioni sportive e quelle culturali**, inizialmente escluse dalla proroga, ove il periodo statutariamente previsto per l'approvazione del rendiconto cadesse nel periodo emergenziale, potranno, indipendentemente dall'indicazione del loro statuto, approvare il bilancio entro il prossimo **31 ottobre**.



SCRIVETEMI

Se desiderate informazioni su temi particolari, che potrei sviluppare nei prossimi numeri, potete scrivere al mio indirizzo e-mail bruno.frigeri@studiofrigeri.com

Tutte le novità per le associazioni sportive

LA POSSIBILITÀ DEL VOUCHER

L'articolo 88 conferma la possibilità, anche per gli **spettacoli sportivi** che non hanno avuto luogo a causa del blocco degli impianti, di evitare la ripetizione in numerario delle quote degli abbonamenti non goduti e di **restituire un voucher di pari importo al titolo di acquisto** da utilizzare entro un anno dalla emissione.

Inalterate le previsioni dell'articolo 95, inerente la sospensione del canone di locazione e concessione di impianti sportivi pubblici che potranno essere versati senza applicazione di sanzioni e interessi "in un'unica soluzione entro il 30 giugno 2020 o

mediante **rateizzazione fino ad un massimo di 5 rate mensili** di pari importo a decorrere dal mese di giugno 2020".

Contrariamente alle aspettative, nessuna modifica degna di nota è stata apportata all'articolo 96 per le **indennità ai collaboratori sportivi** percettori delle indennità di cui all'articolo 67, comma 1, lett. m, Tuir.

Il provvedimento rimane finanziato con il già dimostrato insufficiente fondo di 50 milioni di euro. Pertanto, al momento, rimane confermata la preferenza, in sede di assegnazione dei fondi, ai soggetti che avevano percepito, nel 2019, un **corrispettivo inferiore ai diecimila euro**.

IL BONUS PER I COLLABORATORI SPORTIVI

Il Ministero Sport e Salute ha gestito in modo efficiente l'accesso alla piattaforma informatica per la richiesta del bonus di euro 600,00 per i collaboratori sportivi ai sensi dell'art. 67 primo comma lettera m) del D.P.R. 22/12/1986 N. 917. Le molte richieste permetteranno al Ministero di avere una quantità di dati significativi sul mondo dello sport in generale.

Per quanto riguarda le a.s.d. e le s.s.d., l'Agenzia delle Entrate potrà riscontrare, tramite il codice fiscale, il corretto adempimento degli obblighi fiscali ovvero l'avvenuta trasmissione delle CU e se è stata preventivamente inviata la comunicazione al Centro Impiego dei collaboratori amministrativi gestionali.

I requisiti richiesti per la concessione del bonus permettono di registrare, ad esempio, i soggetti che percepiscono solo compensi sportivi, chi percepisce compensi entro limite della franchigia di euro 10.000,00 e chi supera questo il limite, i titolari di contratto amministrativo gestionale e altri dati che serviranno per riformare i compensi sportivi nel settore dilettantistico.

Il Ministro Spadafora ha ribadito che questa situazione va disciplinata diversamente ossia deve garantire anche a questi lavoratori una copertura previdenziale e assicurativa. Chiaramente non è possibile stabilire quanto e come entreranno in vigore, ma che gli intendimenti siano questi è quasi certo.

In termini economici le a.s.d. e le s.s.d. avranno un incremento di costi imprevisti e ciò si aggiunge alla crisi finanziaria conseguente alla pandemia. Auspichiamo che il Ministro tenga presente le difficoltà della ripartenza e possa prevedere provvedimenti e risorse per facilitare la ripresa.

ASSEMBLEE DI SOCIETÀ

L'articolo 106, invece, vede integrata la rubrica, che recitava: **"Norme in materia di svolgimento delle assemblee di società"** con un inciso **"ed enti"** senza ulteriore specificazione.

Viene infatti introdotto un nuovo comma 8 bis che estende l'applicazione dell'articolo anche **"alle associazioni e alle fondazioni"** che non siano già Onlus, organizzazioni di volontariato o associazioni di promozione sociale. Va rimarcato che non vengono citati i **comitati** per i quali si ritiene, comunque, che, in via interpretativa, possa essere applicata la norma in esame. Il contenuto dell'articolo rimane **sostanzialmente immutato** rispetto alla stesura originale.

Il comma 1 dispone che, **in deroga** agli articoli 2364 e 2478 bis cod. civ., il termine per lo svolgimento della assemblea ordinaria convocata entro il periodo di vigenza della emergenza da Coronavirus è prolungato a **180 giorni dalla chiusura dell'esercizio**. Se appare pacifica questa proroga per le società del libro quinto del codice civile, anche se con divieto di scopo di lucro (vedi imprese sociali e

società e cooperative sportive dilettantistiche), ci troviamo di fronte, per gli enti non profit non appartenenti al terzo settore, comprese quindi le associazioni sportive, a due norme in apparente contrasto. Il nuovo comma 3 ter dell'articolo 35, che consente lo svolgimento dell'assemblea **entro il 31 ottobre 2020**, e questo nuovo comma 8 bis che, in combinato disposto con il comma 1 del medesimo articolo, **sembra limitare questa proroga al 31 luglio prossimo**.

Il comma 2 prevede la possibilità di **svolgimento delle assemblee** anche solo mediante "mezzi di telecomunicazione che garantiscano l'identificazione dei partecipanti, la loro partecipazione e l'esercizio del diritto di voto". Il successivo comma consente che **l'espressione del voto** possa avvenire anche mediante consultazione scritta o per consenso espresso per iscritto. Il tutto **anche in deroga alle eventuali diverse previsioni statutarie**. Si apre, pertanto, per tutte le associazioni la possibilità di svolgere le assemblee a distanza. Una opportunità che anche per le **Federazioni sportive nazionali** potrebbe essere di estremo interesse.

LA SOSPENSIONE DELLE SCADENZE PER GLI ENTI

Lunedì 13 aprile l'Agenzia delle Entrate ha emanato la circolare n. 9/E a chiarimento del Decreto Legge n. 23 dell'8 aprile 2020, denominato "Decreto Liquidità". In merito alla sospensione dei versamenti tributari e contributivi per i mesi di aprile e maggio, ai punti 2.2.3 e 2.2.4 ha fornito risposte che riguardano gli Enti non commerciali.

Sintetizziamo soggetti e tributi interessati alla sospensione:

SOGGETTI INTERESSATI:

il Decreto Legge richiama l'art. 73 comma 1, lettera C) del Tuir ricomprendendo quindi anche le **Federazioni Sportive Nazionali, gli enti di promozione sportiva, le associazioni e le società sportive, professionistiche e dilettantistiche**.

TRIBUTI/CONTRIBUTI INTERESSATI:

versamenti sia delle ritenute alla fonte sui redditi di lavoro dipendente e assimilato sia dei contributi e premi previdenziali e assistenziali inerenti i mesi di marzo e aprile 2020. I versamenti sono da effettuare entro il 30/06/2020 in un'unica soluzione o in 5 rate mensili a decorrere da giugno 2020.

Se l'Ente non commerciale svolge anche un'attività commerciale in modo non prevalente o esclusivo, potrà usufruire della sospensione dei versamenti suddetti e dell'IVA alle condizioni previste dai commi 1 e 3 dell'art. 18 del D.L. n. 23 del 8/3/2020 ossia aver avuto una diminuzione del fatturato o dei corrispettivi riferiti al 2019:

del 33% per ricavi fino a 50 milioni di euro

del 50% per ricavi superiori a 50 milioni di euro

Questa opportunità non riguarda solo i soggetti tenuti al versamento mensile dell'IVA, ma anche i soggetti con versamento dell'IVA trimestrale.

SCRIVETE ALL'AVVOCATO

Per questo numero "L'Angolo Legale" del dottor Andrea Boroni è sospesa, ma è sempre possibile contattare il consulente legale FIDAL Lombardia all'indirizzo e-mail: avv.boroni@my.com. La prima consulenza è gratuita per tutte le associazioni/ società o gruppi del territorio lombardo con regolare affiliazione.

Astrid Gagliardi
e Stefano Frascoli



Un gruppo di giovani al servizio dell'atletica per conoscerla a 360 gradi e maturare le esperienze necessarie per diventare i dirigenti del futuro.

COMPETITION SUPPORT TEAM

C'è una squadra che non ha i "colori" dei club tradizionali, ma che come le nostre società fremente per l'attesa di tornare a respirare l'aria delle competizioni: loro (almeno nei campi delle gare istituzionali regionali su pista in cui sono convocati) non corrono, non saltano, non lanciano e non marciano, ma sono allo stesso tempo lodevoli protagonisti delle competizioni. Sono i componenti del Competition Support Team, la squadra che nel 2019 ha affiancato il circuito delle competizioni regionali su pista all'aperto (rassegne individuali e Societari Assoluti e giovanili) intervenendo una volta al fianco dei giudici di pedana, un'altra al fianco dello speaker, un'altra ancora nella sistemazione degli ostacoli o nel cerimoniale delle premiazioni.

COLTIVIAMO DIRIGENTI

Un gruppo su cui FIDAL Lombardia conta parecchio: «L'idea del Competition Support Team non è mia

– spiega il presidente Gianni Mauri – è del fiduciario tecnico regionale Sergio Previtali: io l'ho solo assecondata e sostenuta. Mi piace molto vedere giovani che si mettono in gioco e che, con entusiasmo e impegno, lavorano per le nostre gare istituzionali, in primis i campionati regionali individuali e i campionati di società delle varie categorie. Sono convinto che da questi giovani, e da altri che verranno a vivere "da dentro" questa esperienza organizzativa, usciranno i dirigenti del futuro dell'atletica lombarda. Ringrazio di cuore coloro che hanno dato la loro disponibilità e con loro il vicepresidente FIDAL Lombardia Luca Barzaghi che li segue: colgo l'occasione per invitare altri giovani a venire a dare una mano a un'atletica bella e speciale, quella della Lombardia!».

UNA SQUADRA SPECIALE

Nel 2019 sono stati 13 ad aver collezionato almeno una presenza: Jamal Souak, Stefano Frascoli, Stefano



Luca Barzaghi,
vicepresidente FIDAL Lombardia

Longo, Alberto Ciceri, Alessio Conti, Saverio Lorefice, Alessandro Galbiati, Mattia Castellazzi, Astrid Gagliardi, Matteo Franzi, Maurizio Lorenzini, Aurel Garonfalo e Linda Boerci. Solo per fare alcuni esempi: Castellazzi è un ex pesista che solo quattro anni fa ha messo nell'armadio una maglia azzurra Under 20, Longo è dirigente di spessore in prospettiva e ne parliamo in questo numero, Boerci è un'atleta ancora in attività ma anche un giovane medico, Lorenzini è una conosciuta firma di Podisti.net.

Frascoli, che i lettori di *Voglia di Atletica* hanno già conosciuto nello scorso numero come componente della Gang degli Atleti Disagiati, ha vissuto ancor più "dall'interno" il suo mondo, apprezzando meglio il lavoro dei giudici: «Quando il presidente Giovanni Mauri mi ha chiamato per parlarmi di questo progetto, non ho esitato un attimo e gli ho risposto immediatamente di sì. Ciò che mi ha spinto ad accettare è stata l'idea di poter rendermi utile per il mio sport, l'atletica. In Lombardia possiamo vantare numerose competizioni in cui gli atleti possono cimentarsi, ma ho imparato col tempo che questa garanzia non è per forza scontata. Nelle gare su pista, infatti, l'ambiente è popolato da giovani, tuttavia i pilastri per far funzionare tali manifestazioni sono in mano a poche persone, spesso anziane, che devono sobbarcarsi un carico di lavoro molto pesante. Pertanto, anche per dovere morale verso lo sport che amo, ho capito che avrei potuto fare qualcosa di utile, mettendomi al servizio della Fidal per garantire un adeguato svolgimento delle gare. Ciò che facevo, nella sua attuazione prati-

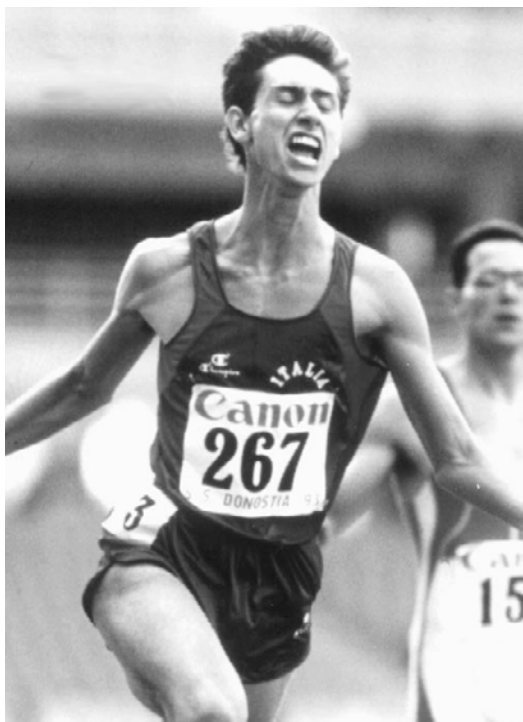
ca, comprendeva i più svariati compiti: fare le spunte prima delle gare, fare l'appello prima delle batterie, aiutare nelle misurazioni dei salti, con tanto di attività manuali come rastrellare la sabbia e raccogliere il peso durante i lanci. Queste attività di supporto al movimento atletico mi hanno arricchito ulteriormente e mi hanno fatto comprendere certi meccanismi organizzativi che, da fuori, con gli occhi dello spettatore, del genitore o dell'atleta, non si possono facilmente capire. È stata un'esperienza bellissima che spero di replicare quando tutto si sistemerà: nelle gare nelle quali ho prestato servizio ho conosciuto persone nuove, ho constatato l'enorme lavoro che deve svolgere un giudice (a volte sotto il sole cocente per sei ore di fila) ed è stato gratificante poter dare una mano a tutti. Spero che altri atleti come me si rendano conto che nel nostro sport nulla è scontato e che se un atleta corre è solo grazie alla passione e all'impegno di persone in pensione che sacrificano il weekend per un "bene comune". Grazie giudici!».

DA TUTTI I PUNTI DI VISTA

La testimonianza di Astrid Gagliardi, atleta specializzata in lunghe distanze (mezze maratone e maratone) ma anche fotografa e ambassador per alcune gare su strada, è un autentico inno alla nostra disciplina: «Amo l'atletica e avere l'opportunità di "servirla" è appagante: lo sport è vita, è formazione sana, è contatto con la natura, è armonia del corpo con i muscoli. All'inizio ero emozionata come una scolaretta alla scoperta "dall'interno" delle varie specialità della pista: alla fine della stagione sono stata allo stesso modo emozionata di vedere all'opera Larissa Lapichino, la campionessa europea Under 20 del lungo, nella finale A dei Societari Allievi a Bergamo. Mi sono approcciata a questo nuovo compito con umiltà, sempre all'ascolto dei giudici. È stato singolare il fatto che in ogni competizione ogni giudice mi raccontasse dal suo punto di vista la specialità nella quale stavo intervenendo. Più di una volta sono rimasta ammaliata nell'ascoltare racconti di gare iniziati con la frase "Ti ricordi quella volta?" e anche nel percepire la passione con la quale venivano snocciolate le regole e le prassi di ogni gara. Essere parte attiva del cerimoniale di premiazione, come ho fatto ai campionati regionali individuali Allievi, è il riassunto della fase finale di mesi di preparazione. Ringrazio il comitato per avermi dato questa bellissima occasione: è anche così che si respira l'atletica e io voglio viverla a 360 gradi».

TESTO DI **CESARE RIZZI**
 CREDITS **ARCHIVIO FIDAL, COLOMBO/FIDAL**

Alleniamoci nella VIRTUAL ROOM



Stiamo affrontando una realtà che ci spinge ad applicare nuove tecniche di allenamento, anche sul piano mentale. Prepariamoci al rientro con Andrea Colombo.

“Non mi alleno da oltre un mese”, “Non si gareggia fino all’estate”, “Come staranno vivendo questo periodo gli atleti che alleno?”: considerazioni e interrogativi comuni agli atleti e ai tecnici in un periodo di inattività forzata per la grave emergenza sanitaria che sta colpendo la Lombardia da oltre cinque settimane.

Per questo motivo il Comitato Regionale FIDAL Lombardia, in accordo con il Settore Tecnico Regionale, ha proposto una serie di appuntamenti (prima settimanali e poi bisettimanali) nel mese di aprile: grazie al dottor Andrea Colombo (che oltre a essere psicologo dello sport ha un passato da atleta di primissimo piano: oro europeo Under 20 1993 sui 200 metri e finalista olimpico 2000 con la 4x100) la virtual room FIDAL Lombardia, attraverso l’app Zoom, è divenuta sede di confronto, di condivisione, di mental coaching e anche di allenamenti home made.

PIAZZA VIRTUALE

La prima proposta è stata una “piazza virtuale” denominata Walk, Run, Jump & Throw Agora in cui esprimere le proprie sensazioni, le proprie necessità e raccontare i propri dubbi. Il dottor Colombo ha mostrato agli allenatori alcuni spunti importanti per lavorare con gli atleti sul piano mentale: l’allenamento ideomotorio e l’esercizio dell’A-B-C.

L’allenamento ideomotorio si è svolto attraverso una sessione di “visualizzazione” (o “imagery”), una tecnica di allenamento mentale che tutti possono svolgere anche a casa attraverso la tecnologia (basta un dispositivo con la possibilità di accesso a file video) e in una stanza tranquilla e senza rumori esterni. Andrea Colombo ha tracciato le linee guida per questo tipo di allenamento utilizzando in un esempio pratico il salto



Roberto Bertolini in azione agli Europei 2018 (a fianco) e mentre segue i giovani atleti in azione nella virtual room FIDAL Lombardia (sotto); nella pagina accanto il dottor Andrea Colombo impegnato in una competizione durante la luminosa carriera da atleta.



in alto. La premessa è individuare un video della propria azione tecnica o del gesto tecnico di un grande atleta («Le immagini possono essere anche di altri atleti, le sensazioni saranno le nostre» ha spiegato Colombo): occorre poi “isolare” un singolo fotogramma riguardante un particolare dell’azione (nell’esempio proposto il valicamento dell’asticella). Il primo passo “operativo” è poi una fase di rilassamento, da svolgere preferibilmente a occhi chiusi e da affrontare focalizzando su singole parti del corpo. In seconda battuta si immagina poi da lontano il particolare tecnico fissato nella premessa, come se si fosse sulle tribune di uno stadio e si osservasse un atleta in gara: quel momento tecnico si vive poi in una prospettiva sempre più vicina fino a farla diventare “interna” e a vivere le proprie sensazioni (già percepite in gara) in quell’istante e durante quel particolare tecnico. Nella fase finale di questo tipo di lavoro ideomotorio ci si “allontana” spostandosi nuovamente da una prospettiva interna a una esterna.

UN ESERCIZIO PER VOI

Nella tecnica dell’A-B-C un esercizio introduttivo ha portato atleti e allenatori a focalizzare la propria attenzione sul respiro: «Se ci focalizziamo sul respiro notiamo che la nostra mente si svuota, ma non è un’operazione facile» ha spiegato Colombo. L’esercizio di A-B-C vero e proprio proviene invece dalla psicologia cognitiva che ha in Albert Ellis il maggiore riferimento. “A” sta per “Attivatore”, cioè la situazione prati-

ca in cui ci si trova. “C” sta per “Conseguenza”, ovvero la realtà percepita sul nostro corpo. In mezzo c’è “B”, cioè “Belief”, dall’inglese “pensiero”: l’A-B-C è un esercizio di consapevolezza nel quale l’atleta scopre il proprio dialogo interiore, positivo o più spesso (pochi istanti prima del proprio gesto atletico in gara) negativo. Compito di un allenatore è riconoscerlo e aiutare l’atleta ad “attraversarlo”. «Non c’è modo di fermare il pensiero: mentalmente si può fare, emotivamente è impossibile» ha spiegato Andrea Colombo. “Attraversare” il proprio dialogo interiore significa assumere un atteggiamento intenzionale, focalizzarsi sul presente e ascoltare i propri pensieri senza giudicarli.

TRAINING DURING COVID

Entrambi gli spunti sono stati poi affrontati anche nella pratica con gli atleti durante le sessioni di Training during Covid-19, la seconda proposta della virtual room FIDAL Lombardia: momenti molto partecipati con una “doppia anima”. Ragazze e ragazzi hanno affrontato sia una parte dedicata alla preparazione mentale, con Andrea Colombo, sia una fase di preparazione fisica (tramite circuiti di esercizi dedicati a forza e coordinazione, creando un’abbinata fondamentale con il lavoro svolto sul piano mentale) guidata da un “coach” d’eccezione come il giavellottista Roberto Bertolini, milanese, terzo italiano di sempre nella specialità con 81.68, quattro volte campione italiano Assoluto e argento ai Giochi del Mediterraneo 2018.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

I COMMITATI

La FIDAL è presente anche a livello locale, ecco

VARESE

Via Jacopo Barozzi da Vignola, 21
21050 CAIRATE (VA) - Frazione Bolladello
M cp.varese@libero.it

Presidente: **Fabio Ferrazzi**
Vice-Presidente: **Alvaro Di Federico**
Segretario: **Angelo Petazzi**
Fiduciario tecnico: **Alessandro Torno**
Consiglieri: **Emanuele Calveri**
Giulio Lenzi,
Roberto Marchetto

[vai al SITO](#)

COMO/LECCO

Viale Masia, 42 Como
T e F 031 573605
Orario di apertura: giovedì (non festivi) 21.00 - 22.30

Presidente: **Giampaolo Riva**
Vice-Presidente: **Maurizio Longoni**
Segretario: **Carla Francesca Pirota**
Fiduciario tecnico: **Claudio Tagliabue**
Consiglieri: **Antonio Campana**
Ettore Lai
Erika Simonetta

[vai al SITO](#)

MILANO LODI/MONZA BRIANZA

Viale Repubblica Cisalpina 1 - 20154 Milano
T 02 33605803 • **F** 02 34535111
M segreteria@fidalmilano.it

Presidente: **Paolo Galimberti**
Vice-Presidente: **Roberto Dallù**
Segretario: **Monica Riva**
Fiduciario tecnico: **Alessandro Staglianò**
Consiglieri: **Potito Gilberti**
Agostino Rossi

[vai al SITO](#)

PAVIA

Via Dei Mille 94 - 27100 Pavia
M fidalpavia@libero.it

Presidente: **Claudio Baschiera**
Vice-Presidente: **Davide Galaschi**
Fiduciario tecnico: **Andrea Albanesi**
Consiglieri: **Paolo Destro**
Enzo Ruffini
Marcello Scarabelli

[vai al SITO](#)



PROVINCIALI

tutti i riferimenti cui rivolgersi e le persone che li animano.

SONDRIO

c/o CONI - Piazza Valgoi, 5 - 23100 Sondrio
T e F 0342218856
M info@fidalsondrio.com

Presidente: **Giovanni Del Crappo**
Vice-Presidente: **Riccardo Lerda**
Segreteria: **Manuela Pedrola**
Fiduciario tecnico: **Fabrizio Sutti**
Consigliere: **Ivano Paragoni**

[vai al SITO](#)

CREMONA

c/o C.O.N.I. Provinciale
Via F. Filzi, 35 - 26100 Cremona
Indirizzo corrispondenza Via Ocasali, 5 - 26100 Cremona
M info@fidalcremona.it - segreteria@fidalcremona.it
F 0372 453349

Presidente: **Mario Pedroni**
Vice-Presidente: **Monica Signani**
Fiduciario tecnico: **Stefano Cosulich**
Consiglieri: **Paolo Bisaia, Massimo Chiodelli, Pinuccio Vailati e Paolo Zanini**

[vai al SITO](#)

BRESCIA

c/o Centro Sportivo San Filippo 3° piano
Via Bazoli 6 25100 Brescia
T e F 030 2410017
Orario di apertura: martedì 18.30 - 21.30
sabato 8.30 - 9.30 (chiamare prima)

Presidente: **Federico Danesi**
Vice-Presidente: **Rolando Perri**
Segretario: **Enrico Bregoli**
Fiduciario tecnico: **Daniele Bianchi**
Consiglieri: **Francesco Foletti, Davide Farimbella, Laura Avigo**

[vai al SITO](#)

BERGAMO

Via Gleno, 21 - 24124 - Bergamo (BG)
T 035 249461 • **F** +39 035 220743
M comitato@fidalbergamo.it
Orari di apertura: lunedì 15.00 - 18.00
martedì e giovedì 19.00 - 20.30

Presidente: **Dante Acerbis**
Vice-Presidente: **Maurizio Oberti**
Consiglieri: **Giuseppe Bonicchio, Walter Guerinoni, Felice Roberto Lodovici, Maurizio Vanoncini**

[vai al SITO](#)

MANTOVA

Viale L. Guerra, 2 - 46100 Mantova
T e F 0376 222652 • **M** cp.mantova@fidal.it

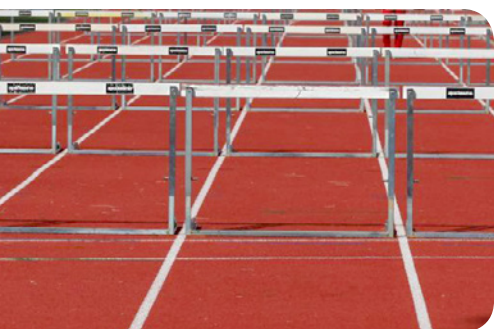
Presidente: **Gianni Truschi**
Vice-Presidente: **Sergio Bonfà**
Segretario: **Alessandro Balboni**
Fiduciario tecnico: **Roberta Benedini**
Consiglieri: **Giovanni Grazioli, Osvaldo Marangio**

[vai al SITO](#)





FIDAL LOMBARDIA: UN COMITATO AL SERVIZIO DI ATLETI E SOCIETÀ



1

PSICOLOGIA SPORTIVA

Il progetto FIDAL Lombardia di psicologia sportiva è coordinato dal dottor Andrea Colombo, oggi psicologo dello sport dopo essere stato grande atleta in passato (campione europeo Under 20 sui 200 metri a San Sebastian 1993 in una delle finali più serrate della storia). Andrea sarà presente in numerosi eventi tecnici FIDAL Lombardia, per svolgere un lavoro di supporto ai tecnici attraverso momenti formativi e di relazione sia con gli allenatori sia con gli atleti. Una parte del progetto è il **corso di mental coaching online** "Allenati a eccellere". Si tratta di una serie di video (che affiancano alle immagini e alle parole dello psicologo un riassunto scritto di quanto proposto) che mostrano alcuni esercizi utili per migliorare sul piano mentale: uno strumento che ha riscontrato buon successo

nella passata stagione, come ben spiegano alcune recensioni postate nell'area a disposizione degli utenti del corso. *"Molto bello che tramite alcuni video sia stato fatto tesoro di scoperte e intuizioni che diventano insegnamenti per tutti gli atleti"*: è la testimonianza di Marta Maffioletti, capitana della Bracco e più volte azzurra nelle Nazionali giovanili.

2

PROGETTO SANITARIO

Con il supporto di alcuni qualificati professionisti e attraverso le convenzioni con alcuni centri specializzati il Comitato Regionale garantisce un'assistenza primaria (con particolare riferimento al first aid e alla fase post infortunio) agli atleti e alle atlete di livello della nostra Regione. Il servizio (sino a un massimo di tre interventi an-



Alcuni componenti dello staff del Comitato Regionale.

Da sinistra in piedi:

Anna Jane **Lori**, Mara **Inglese**, Elisabetta **Tatoli**, Grazia **Lorusso**.

Da sinistra accosciati:

Paolo **Destro**, Cesare **Rizzi** e il presidente Gianni **Mauri**.

nuali per ogni atleta e con un tetto massimo di spesa) viene garantito agli atleti delle categorie Allievi/e, Juniores, Promesse e Seniores M/F di interesse nazionale.

Per maggiori informazioni il riferimento è l'indirizzo e-mail cr.lombardia@fidal.it.

3

IMPIANTI

Lo Sportello Impianti è una "finestra" mensile in cui dirigenti e allenatori possono porre domande e confrontarsi con Roberto Franz, referente di BSW Regupol per l'Italia e consulente del Comitato Regionale in tema di piste e pedane.



5



PISTINO

Grazie a un accordo con Regupol FIDAL Lombardia mette a disposizione gratuitamente di società, Comitati Provinciali e di chiunque voglia utilizzarlo un pistino per promuovere l'atletica anche al di fuori dei campi: tale struttura è composta da nove stuoie di 12 millimetri di spessore che vanno a comporre un rettilineo di tre corsie per 60 metri complessivi e a breve avremo un altro pistino da 60 metri.

6

ACCESSI GRATUITI AGLI IMPIANTI INDOOR

Il Comitato Regionale FIDAL Lombardia si fa carico degli accessi gratuiti degli atleti di maggiore livello nei settori di interesse per l'attività in sala, ovvero Velocità (100, 200 e 400), Ostacoli (110/100 ostacoli e 400 ostacoli), Salti (alto, asta, lungo e triplo) e Prove Multiple (decathlon/eptathlon).

Lo sportello è "aperto" negli uffici del Comitato Regionale FIDAL Lombardia (Via Piranesi 46, Milano) il primo lunedì del mese dalle ore 18:00 alle ore 19:00: a tale iniziativa dirigenti di società, atleti, allenatori ma anche rappresentanti

di enti proprietari di impianti e professionisti della progettazione possono prendere parte anche senza appuntamento. Nel caso si volesse incontrare il dottor Franz in giorni e orari diversi; l'adesione allo Sportello Impianti è possibile anche su appuntamento inviando una e-mail a cr.lombardia@fidal.it.



4

AVVOCATO

Una consulenza gratuita sul piano amministrativo e legale è fornita dall'avvocato Andrea Boroni, contattabile via e-mail all'indirizzo avv.boroni@my.com oppure telefonicamente al 388/4747194.