



Foto D. Puosi

# Un pomeriggio con Samu e Marco



Foto C. Colombo

## Lettera aperta a Yeman Crippa

**Marcia:  
l'isola che c'è.  
Sempre!**

*Grandi numeri sulle  
piste di Milano*



Allenamenti al campo Falcone e Borsellino di Pietrasanta.  
Foto D. Puosi

*Un pomeriggio passato sul campo dove Samuele Ceccarelli e il suo tecnico Marco Del Medico hanno preparato il miracolo dell'inverno e dove stanno progettando la nuova stagione.*

Daniele Perboni

Il Monte Corchia, con il suo antro, un complesso carico immenso e lunghissimo, tutto cunicoli, grotte e gallerie, ti guarda placido come un bisonte nella prateria. Ma non siamo nel Far west. Più prosaicamente ci troviamo in provincia di Lucca, a Pietrasanta. A mezz'ora d'auto una testimonianza dolorosa del nostro passato. Più tragico e conosciuto: il Monumento Ossario di Sant'Anna di Stazzema, dedicato alle vittime del massacro (560 i morti, di cui 130 bambini) compiuto dalle SS con la collaborazione di fascisti locali, il 12 agosto 1944. Scopo del viaggio curiosare, incontrare, scoprire, parlare con l'uomo sorpresa dell'inverno: quel Samuele Ceccarelli, che per ben due volte si è lasciato alle spalle il monumento dell'atletica italiana, ed il suo allenatore, Marco Del Medico. Non lo nominiamo (il monumento), perché se non lo conoscete arrangiatevi, documentatevi. Arriviamo con leggero anticipo e già qualcuno sta aspettando il nostro arrivo, ma non sono i diretti interessati. Ci resta il tempo per un panino portato da casa. Sole caldo,

folate quasi gelide. Strano. Solitamente le Apuane fungono proprio come riparo dai freddi venti invernali. Il primo a comparire è il custode che ci invita ad entrare nel complesso, intitolato a Falcone e Borsellino e inaugurato lo scorso anno dopo un profondo *restyling* (azz... siamo in multa). Una manciata di minuti d'attesa ed ecco Samuele. Non ci riconosce e fugge verso gli spogliatoi. Quando ci presentiamo si scusa chiedendo venia e un attimo per mettersi le scarpe. Al tavolo potrebbero scambiarsi per quattro amici al bar. Manca il quinto per un perfetto poker, che arriva, arriva, il quinto incomodo... Chi distribuisce le carte? Samu, come viene affettuosamente chiamato da queste parti, inforca gli occhiali, consuma il rituale caffè («Buono, anche la schiuma») e si mette a disposizione degli scozzatori arrivati appositamente da Milano e dintorni. Non c'è molto da scoprire sulla sua vita, precedente alle volate vincenti di Ancona e Istanbul. Tutto o quasi è già stato scandagliato, approfondito, analizzato. Inutile, quindi stare a rimestare su quanti anni ha (23), perché è quando si è dedicato all'atletica (tardi, a 16 anni, dopo una decina d'anni passati indossando il tradizionale abito del karate, chiamato *gi*, composto da giacca, *uwagi*, pantaloni, *zubon*, e una cintura, *obi*, il cui colore designa il grado raggiunto dal praticante non dal punto di vista fisico ma da quello della preparazione mentale e dell'esperienza. *Wikipedia*), quali sono i suoi rapporti con i colleghi della nazionale («Buoni. È tutto Ok – seconda contravvenzione in arrivo – anche con Marcell, una per-



### I 60 indoor 2023 di Samuele

6"47	1 sf-1	Istanbul	4/3
6"48	1 f-1	Istanbul	4/3
6"54	1 f-1	Ancona	19/2
6"58	4 f-1	Berlino	10/2
6"60	1 ba-2	Ancona	19/2
6"61	1 ba-1	Ancona	15/1
6"62	2 ba-3	Istanbul	4/3
6"63	3 ba-1	Berlino	10/2
6"65	1 f-1	Ancona	15/1
6"65	1 f-1	Sabadell	28/1
6"69	1 ba-3	Sabadell	28/1

sona carinissima), che genere di musica ascolta («Tutti i generi. Però mi piacerebbe avere un grande, completo e perfetto impianto stereo»), il genere di libri che preferisce leggere («Per ora sono troppo impegnato con quelli di diritto, tomi piuttosto ostici, sono a metà del mio percorso universitario»). Insomma il ragazzo è concentrato su pochi obiettivi: migliorarsi sui 100 «E battere Ceccarelli, sì perché lo sto allenando proprio

per quello. Non deve pensare agli altri quando corre», parola di tecnico, quindi ha impostato la stagione per essere al *top* (ancora questi inglesismi accidenti a noi!) in occasione dei Campionati italiani di Molfetta (Bari), in programma dal 28 al 30 luglio. Poi si vedrà. Naturalmente un altro traguardo è riuscire a centrare un crono utile per rientrare nel ranking mondiale che concede il lasciapassare (evitiamo l'espressione *Target Number* per gli evidenti motivi pecuniari) per i Mondiali di Budapest: batterie in programma il 19 agosto (ore 19,45), semifinali (16,35) e finale (19,10) il 20 agosto. «Il minimo di World Athletics – confessa Samu – è piuttosto ostico: 10 netti. Difficile, meglio puntare sull'altra possibilità». L'attenzione, quindi, si concentra sulla stagione in divenire e sulla staffetta 4x100, dove Ceccarelli pare diventato un punto fermo anche se nel primo raduno della stagione, pur essendo presente, non ha mai interagito con il testimone e i compagni. C'è chi lo vede bene come primo frazionista. Samuele scuote la testa: «Diciamo che la curva non è proprio la mia espressione migliore». Il tutto a causa di una pronazione del piede destro, causa di diversi infortuni nel passato e che Del Medico non vede di buon occhio «Quel difetto si accentua con la corsa in curva», anche se... «Se lo alleno per i 200 penso possa arrivare subito a 20"50. È un resistente. Due anni fa l'ho visto correre in 15"20 sui 150». Per ora il duo si concentra solo sulla gara più corta, con l'esordio stagionale previsto per il 2 giugno al Golden Gala di Firenze. «Penso ad un tempo



Agenzia esclusiva per l'Italia per le pavimentazioni sportive

REGUPOL



Manti Certificati  
World Athletics



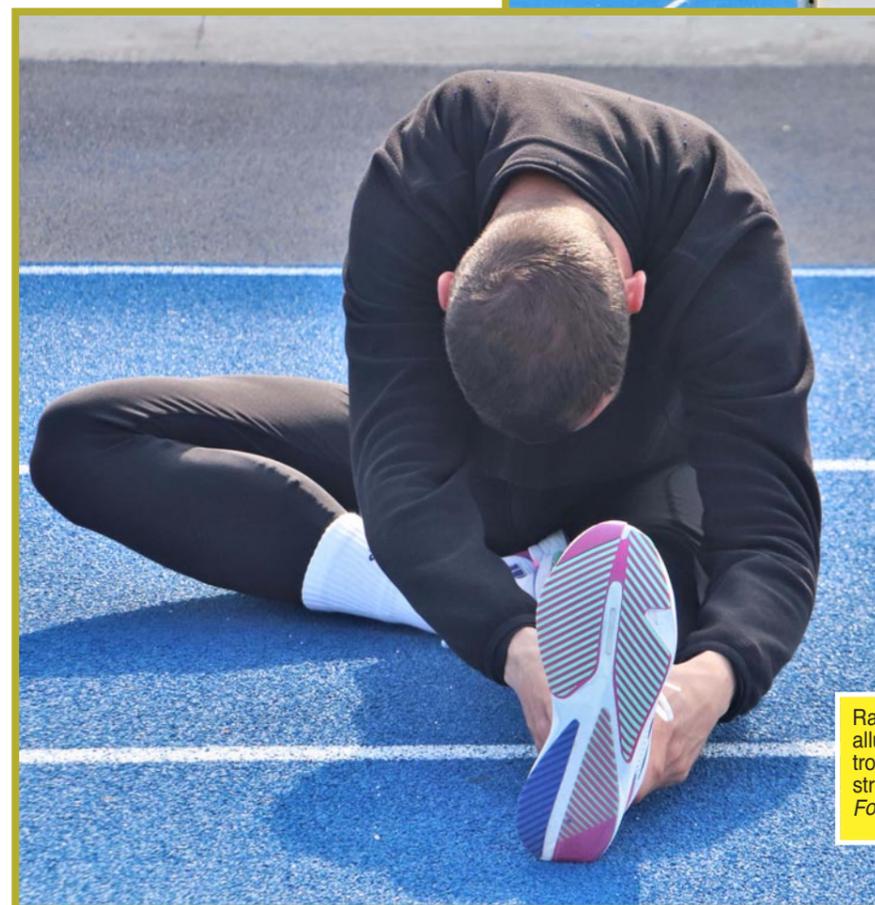
Realizzazione pista di atletica Centro Sportivo Comunale "Falcone e Borsellino" - Città di Pietrasanta



ATB sport srl  
Via G.B. Pirelli, 26  
20124 Milano

tel. 02.6709983  
info@atbsport.it  
www.atbsport.it

attorno ai 10"25, comunque sotto i 10"30» si augura il tecnico toscano. Molti pronosticano un crono ancora migliore, stante il tempo ottenuto sui 60 metri, anche se in atletica non sempre due più due fa quattro... Ora il neo campione continentale sta "caricando" al massimo. «Siamo nel periodo di maggior concentrazione fisica e tecnica – spiega Marco – ancora un paio di settimane e andremo a "scaricare". Sono un tecnico "ispirato" dalle metodologie di Carlo Vittori, però ho variato completamente i carichi di lavoro. Questa, secondo il mio parere, è la ragione per cui in Italia abbiamo avuto e stiamo avendo una certa abbondanza di velocisti. Sono diminuiti i carichi di lavoro. Di Mennea ne abbiamo avuto solo uno. Non oso immaginare che cosa avrebbe potuto ottenere uno sprinter come PierFrancesco Pavoni con un tipo di preparazione diversa». Attorno ai noi diversi gruppi di lavoro. «Molti di questi ragazzi provengono dal nord Europa. Cercano temperature più miti. Questi vicino a noi arrivano dalla Svizzera, mentre quelli sul rettilineo sono di Modena». Fra loro anche la figlia di Stefano Baldini, Alessia.



Razione giornaliera di allungamento muscolare, troppo pericoloso parlare di stretching, e balzi con ostacoli.  
Foto D. Puosi



# Ora pensiamo agli ultimi 40 metri e poi...

*A tu per tu con Marco Del Medico, allenatore di Samuele Ceccarelli. Il tecnico toscano ex velocista che in gioventù*

Walter Brambilla

**S**ignori, gradite un caffè?». La domanda coglie i presenti abbastanza di sorpresa. Ad ogni buon conto rispondiamo sì, grazie. Sveliamo subito il perché del nostro improvviso stupore. Siamo seduti attorno a un tavolino nell'impianto di atletica intitolato a Falcone & Borsellino di Piastrasanta, in provincia di Lucca. C'è il sole ma fa abbastanza fresco. Cosa diavolo ci siamo andati a fare sulla riviera della Versilia? Riavvolgiamo il nastro e torniamo all'inizio. Dopo la du-

*vestì anche la maglia della mitica Pro Patria Milano, svela alcuni piccoli "segreti" del successo del suo allievo.*

plice vittoria nei 60 metri indoor di Samuele Ceccarelli (Ancona e Istanbul) dove ha prevalso su MJ (non Michael Johnson) ma Marcell Jacobs che nell'altro articolo il mio sodale definisce il "monumento" dell'atletica italiana, l'idea di un'intervista in loco ci è balenata subito. In altre occasioni l'impresa è stata impossibile ed è andata a vuoto, invece con Filippo Tortu, ad esempio, chi scrive ha avuto la possibilità di seguire una sua seduta di allenamento per ben tre volte, di cui due sulla pista di Pian di Poma a Sanremo. Non chiedeteci come siamo arrivati ad avere il numero di cellulare del suo tecnico Marco Del Medico, non lo diremo mai, pertanto inutile

insistere. L'appuntamento si è concretizzato via WhatsApp. Ora non si telefona più, si manda uno scritto di poche parole e si attende la risposta.

Questo il primo lancio. Ore 19,01 di sabato 1° aprile: "Buonasera, sono Walter Brambilla, avrei bisogno di parlarle, quando la posso chiamare"?

Risposta. Ore: 20,56: "Ho visto adesso il messaggio, questa sera sono impegnato in un palazzetto affollato fino a tardi le mando un messaggio domani mattina". Tre minuti dopo rispondo: "Ok. domani sono alla Maratona di Milano. Lei mandi lo stesso e ci accordiamo".

2 aprile ore 10,54. Ricevo: "Provi a contattarmi quando vuole, eventualmente non rispondessi, la richiamerò io".



A sinistra: primo piano per Marco Del Medico, tecnico di Ceccarelli, poliziotto in pensione dopo aver subito una serie di ischemie cerebrali. «Sono un sopravvissuto» dice sorridendo. Sopra: Ceccarelli impegnato in una serie di "balzi" con e senza ostacoli. (Foto D. Puosi)

Ho chiamato Del Medico e fatto le nostre richieste. Martedì 4 aprile ricevo un wapp: “Buongiorno, può venire quando vuole dal lunedì al venerdì dalle 15 alle 18 a Pietrasanta, poi le mando la posizione”. Ci si accorda per giovedì. Tutto sommato è stato facile!

A questo punto occorre cercare un fotografo, con la Effe maiuscola. La scelta è caduta immediatamente su Duilio Puosi, che l'atletica non solo l'ha frequentata come martellista, è stato presidente del Comitato Provinciale di Lucca, è cugino di secondo grado di Giacomo Puosi, ex quattrocentista con due Olimpiadi nel palmares: Messico '68 e Monaco '72. Ora da bancario



Caffè prima dell'intervista e di una lunga seduta di allenamenti, per Samuele. Noi ci limitiamo a osservare. A sinistra eccolo impegnato nel "lungo da fermo". (Foto D. Puosi)

in quiescenza si diverte come fotografo. Pur dilettandosi ha già “incassato” parecchi premi e menzioni. Accordo telefonico con Duilio fatto della durata di due minuti al cellulare.

Giovedì 4 aprile. Si parte. Ritrovo a Gropello Cairoli. Daniele arriva da Vigevano io da Milano, siamo sulla A7. Si decide di passare per Pavia e prendere la A1 per poi svoltare sulla Parma – La Spezia. Non l'avesimo mai fatto. Per farla breve al Campo Falcone &

Borsellino arriviamo in tempo: 15' prima dell'appuntamento previsto. Il caos è provocato dall'inizio delle vacanze pasquali. Duilio era già sul posto. Non avevo dubbi. Il campo è chiuso. Apre alle 15. Arriva un so-lerte addetto e ci fa entrare e accomodare. Del Medico annuncia un ritardo di qualche minuto, mentre Samuele Ceccarelli arriva, ci chiede un momento per entrare negli spogliatoi, poi si accomoda con noi. Il caffè ci viene offerto in quel momento, dall'addetto al Campo Sportivo che ha un ufficio che noi a Milano (Arena Civica e Campo XXV Aprile), ci sogniamo. Arriva Marco Del Medico, 56 anni, ben portati, ex poli-



ziotto, ora in pensione, ha iniziato a seguire il nostro sprinter, togliendogli subito i plantari che a suo dire non hanno fatto altro che non aiutarlo nel suo percorso di atleta. Pure Marco era un uomo veloce, a metà degli anni Ottanta è stato tesserato per la mitica Pro Patria di Milano. Nel 2000 alle Paralimpiadi di Sydney ha guidato alla vittoria l'ipovedente Lorenzo Ricci nei 100 e nella staffetta 4x100. Di Samuele, detto “Samu” non può che dire un gran bene: «Non ha grilli per la testa, è un ragazzo che lavora, non ha in mente di passare serate in giro a fare bisboccia. Capo chino e lavorare sodo. I risultati si sono visti, anche se nessuno li attendeva».

«Ho iniziato a seguire Samuele da un paio d'anni – continua a raccontare Marco Del Medico – ha la testa sulle spalle, facile da allenare. Quando ho iniziato a seguirlo lui pensava solo a correre forte, lentamente sono riuscito a modificare l'assetto di partenza, prima lasciava i blocchi quasi saltando. Adesso sono riuscito a farlo correre “basso” per 40/50 metri, tutto di forza. I risultati sono stati impressionanti. Il miglioramento da gennaio (esordio ad Ancona) sino ad Istanbul è sotto gli occhi di tutti. Ora si tratta di velocizzare gli ultimi 40 metri, visto che sui 60 è campione d'Europa. La partenza “infilata” dai blocchi l'ha memorizzata, ora

dobbiamo aggiungere la resistenza alla velocità, toccare il punto massimo attorno agli 80 metri. È questo il nostro impegno».

Sempre secondo il coach di Samuele Ceccarelli, la stagione si incentrerà su i tre mesi estivi con almeno due gare al mese. «Non deve correre poco e neppure tanto, ad ogni buon conto quest'inverno Samuele è sceso in pista 15 volte, tenendo presente che in parecchie occasioni ha doppiato l'impegno. È partito da Ancona, poi Berlino, Sabadell (Spagna) migliorandosi quasi sempre, il 6"58 nella capitale tedesca ci ha fatto capire che eravamo sulla strada giusta per ottenere ottimi risultati, poi gli Assoluti e il titolo Europeo di Istanbul».

Sotto il profilo muscolare Samuele sembra un fucello nei confronti di tanti altri velocisti... «Anche il mio allievo non scherza, in palestra alza anche 150 kg in squat. Nei muscoli delle gambe è forse più muscolato di altri, è alto 1,80 x 83 kg». Aggiungo che tutti sostengono ci fosse stato ancora un metro nelle finali dei 60

Jacobs l'avrebbe raggiunto in entrambe le occasioni. «Se voi vedeste dall'alto la ripresa, questo non appare», la convinta risposta.

Nel frattempo Samuele Ceccarelli ha iniziato a fare stretching. Poi inizia a correre. I primi esercizi sono i balzi a due piedi su ostacoli ad altezza crescente. Successivamente è la volta di balzi molto lunghi su di un piede solo alternandoli. In altre parole, una serie con il destro e la successiva con il sinistro. Duilio Puosi non si perde uno scatto. Si prosegue con una serie di salti in lungo da fermo che vengono misurati, ma che l'estensore di queste note non riporta, per ovvie ragioni, poi è la volta della serie di salti tripli sempre da fermo. Dulcis in fundo cinque volte i 200 metri con recupero tra i sei e gli otto minuti. I tempi li abbiamo visti, ma pure in questo caso non li comunichiamo. In tutto la seduta è di due ore abbondanti. Samuele si allena solo una volta al giorno. Il cosiddetto bi-giornaliero per ora non è contemplato sulla riviera versiliese, in un impianto che a Nord è difeso dalle intemperie dalle Alpi Apuane. Prima di lasciare la compagnia di Marco e Samuele ci si accorge che la pista è terreno di conquista di molti bambini. Effetto Ceccarelli? Chissà? Si torna verso i nostri lidi. Stavolta scegliamo l'autostrada Livorno – Genova e la A7. Poco traffico. In meno di tre ore conquistiamo il desk per la cena.

## Spigolature

**Vai avanti tu che mi scappa da ridere**  
*Nel numero scorso abbiamo pubblicato una lettera nella quale molti dirigenti avevano espresso giudizi negativi nei confronti dell'attuale presidenza. Una delle firme in calce, da noi non pubblicate, ha la possibilità di esprimersi attraverso una sua pubblicazione/houseorgan, ma non lo ha fatto, almeno per ora, però ha perorato la causa chiedendolo al sottoscritto.*

### SIAMO SENZA RASSEGNA STAMPA

*Tutto d'un tratto la rassegna stampa della federazione è sparita. Non sarà più possibile avere questa opportunità, il che significa fare un salto indietro di 15 anni. Se non di più. In seguito a un colloquio telefonico con il Presidente, questi mi invitava a mandare una mail, non solo informarlo, questo lo sapeva già, con l'intento di trovare una soluzione al problema. Mail spedita. Sono in attesa di risposta.*

### FESTA ANNUALE FIDAL

*Noto da varie parti, specie sul sito della Fidal che in tutte le regioni o quasi la Festa regionale annuale viene celebrata. Ma quella nazionale? Non se n'è sentito parlare. Un consigliere federale da me interpellato mi ha risposto: “Non ne so nulla”.*

### STAFFETTA DELLA MARCIA A PARIGI

*Negli ultimi giorni la notizia più eclatante riguarda la staffetta uomo/donna di marcia, per un totale di km 42,195, in sostituzione della 50 km ai prossimi Giochi Olimpici di Parigi. Cercheremo di approfondire, magari dal prossimo numero, pubblicando pareri di esperti del settore. Così a prima vista ci pare una “cavolata” per non dire di peggio. Il Cio e la W.A. hanno partorito il topolino, ma in fondo cosa ci si poteva attendere da personaggi che considerano sport olimpici gli Esports, che sono nient'altro che i videogiochi. La sensazione diffusa è che si voglia cantare il de profundis alla marcia.*

W. B.



# Granducato Milanese

**Grandi numeri nelle prime gare primaverili sulle piste di Milano e dintorni, specialmente nelle categorie giovanili: mediamente 750 atleti-gara, con tecnici e giudici in campo sin dalle prime ore del mattino.**

**Davide Viganò**

**T**roppa grazia, Sant'Ambrogio! Dura la vita a Milano, almeno quella del Fiduciario tecnico. Che poi sarebbe quel povero uomo che accetta, con gran dose di masochismo, di organizzare e dare forma alle gare del Comitato atletico milanese. Si parla di un super comitato, ancora fermo, nelle sue dimensioni, al 1992, prima che iniziasse lo smembramento amministrativo della vecchia provincia di Milano, che in quell'anno perse Lodi e poi, nel 2009, anche Monza (e Brianza, se no si arrabbiano). Per il granducato atletico tutto quel territorio è ancora un unico contatto. Come dire: da un grande "potere", deriva una grande responsabilità. Tra masochismo e responsabilità, capacità organizzativa e una pazienza che talora lo avvicina alla santità (come effetto

opposto delle maledizioni ricevute), il nostro uomo concentra il 99% delle sue energie sull'attività giovanile. Un po' esagerato, dite? Allora, la stagione 2023 vede tesserati quasi novemila giovani milanesi, divisi in Cadetti/e, Ragazzi/e ed Esordienti. Siamo in calo rispetto alla magica combinata Covid+Tokyo che portò i giovani milanesi, nel 2022, a superare quota dodicimila! Come dire, più degli atleti totali tesserati in altri 14 comitati regionali italiani. Solo per la categoria Ragazzi/e, i 2.600 di Milano superavano quelli del Piemonte, o della Toscana, o del Lazio. Tradotto nella pratica, significava meeting con oltre un migliaio di atleti-gara iscritti, riunioni più lunghe di una seduta parlamentare per l'approvazione della Finanziaria, tecnici con torce e forconi pronti a dare

l'assalto alla casa del Fiduciario come fosse la Bastiglia. Battute e iperboli a parte, è un compito arduo quello di Alessandro Staglianò, tecnico del GSA Brugherio e del Team-A Lombardia, al suo secondo mandato come Fiduciario. Tra una oscillazione e l'altra nel numero di iscritti, il movimento giovanile milanese resta un banco di prova durissimo, ogni anno. Le prime gare su pista del 2023 hanno visto impegnati mediamente 750 atleti-gara, di una sola categoria. «Da quando faccio il fiduciario ho sempre cambiato criterio nell'organizzazione del calendario» spiega il professore. Stavolta però ci siamo: l'ultima organizzazione adottata dovrebbe essere quella più efficace e adatta per la realtà milanese. Il mantra è "fare presto". Ridurre i tempi in ogni ambito, dall'iscrizione allo svolgimento delle gare. Con l'introduzione delle iscrizioni online e l'analisi "chirurgica" dei meeting, il Fiduciario e i suoi collaboratori sono arrivati alla creazione di un modello di proiezione orario che, calamità e meteoriti a parte, si è rivelato di precisione svizzera. Sa-

pere a che ora gareggiare è stato un passo avanti incredibile per l'atletica milanese. Tra una formula e l'altra, non cambia però il criterio di fondo: "tutti devono fare gare e provare più specialità". Lasciare una sola gara per atleta risolverebbe tutto, tranne gli obiettivi del Comitato: sviluppare la multilateralità e aumentare le esperienze. Il calendario 2023 vede allora le gare del circuito milanese organizzate la domenica, per tutta la giornata e per una categoria alla volta (Ragazzi o Cadetti). «È impossibile accontentare tutti – dice Staglianò – Io ho sacrificato l'organizzatore rispetto all'atleta. L'atleta sta sul campo il minor tempo possibile, l'organizzatore ci passa tutta la giornata». Questa forma permette anche ai tecnici che allenano una sola categoria, di essere impegnati una domenica sì e una no. I Giudici possono così fare un doppio turno, invece. La rinuncia doverosa è stata quella di mettere insieme più categorie nella stessa riunione. La scelta è ricaduta sull'offrire il programma



Non mancano certo i giovani atleti in quel di Milano...  
Foto D. Viganò

completo delle gare a disposizione per Ragazzi e Cadetti. Quest'anno poi, i Cadetti hanno addirittura tutti i lanci a disposizione in ogni appuntamento. E trovare campi su cui poter lanciare si fa sempre più difficile, anche tra i numerosi impianti milanesi. Tra campi sintetici e società di calcio isteriche, infilare un giavellotto o far scivolare un disco è ormai diventata una caccia al tesoro. In un contesto così saturo, diventa davvero difficile trovare spazio anche per altri atleti. Però, qua e là gli organizzatori inseriscono un paio di gare delle categorie superiori. In fondo, è bello che anche i più giovani vedano in azione gli atleti più grandi: serve da stimolo. Per gli Esordienti invece, stanno nascendo una serie di piccoli circuiti gestiti direttamente dalle società, senza impiego dei Giudici. Sono tante micro-riunioni a invito, con 4-5 società impegnate, dove si dà spazio più agli aspetti ludici che a quelli agonistici. Questo permette di avere più gare in

contemporanea sul territorio, più prove a disposizione degli atleti e Giudici liberi da impiegare in gare più importanti sul territorio lombardo. Poi ci sono le gare su strada, ma lì i problemi sono davvero minori. La partecipazione è buona ma mai ingestibile. Alla peggio, si sta un po' più stretti in partenza e attenzione alla prima curva. Arrivare a questa organizzazione non è stato facile né veloce. È invece il buon frutto di una costante collaborazione con le società e della condivisione delle esperienze delle società organizzatrici. Almeno per questa prima parte della stagione, la categoria Ragazzi ha abbandonato la formula del tetrathlon, tanto bella quanto lunghissima, visti i numeri milanesi. Staglianò non ne esclude però un ritorno in autunno, quando statisticamente il numero dei partecipanti diminuisce. Funzionerà così? Siamo ad aprile, ci aggiorniamo in autunno per il bilancio finale. Se saremo ancora vivi...

# Provaci ancora Yeman

*Lettera aperta al nostro primatista italiano dei 3.000, 5.000, 10.000 e mezza maratona che a Milano, all'esordio in maratona, ha siglato 2h08'57". Un crono che non era nelle sue aspettative. Sognava di arrivare vicino, se non addirittura migliorare, al record italiano di Iliass Aouani (2h07'16").*

Walter Brambilla

**Y**eman riprovaci! Dopo esserti riposato il giusto. A partire dal mese di maggio datti da fare, come sai fare tu, con gli allenamenti, in santa pace. A giugno ti si aspettano i 10 mila in Coppa Europa, in Francia a Pacè (Bretagna), dove magari non farà caldissimo, ma caldi saranno i tuoi avversari. Hanno bene in mente la tua volata a Monaco di Baviera, nei 10 mila metri dei Campionati Europei dello scorso agosto, quando li hai fatti impallidire, con una progressione finale da quattrocentista. Meglio ancora, da duecentista, visto che all'arrivo, mancava sì e no 200/250 metri, quando hai preso il largo.

Da quel momento hai mandato a farsi benedire quel guascone transalpino di Jimmy Gressier, che temevi più di tutti, il francesino aveva le pile ormai scariche, le energie ridotte al lumicino, hai raggiunto poi un norvegese, Zerei Kbrrom Mezngi, ai più sconosciuto, che aveva sorpreso tutti staccando la truppa ed hai vinto a braccia levate. In Francia, qualora rientri nei tuoi programmi, devi solo dimostrare agli europei tutti che sei ancora il più forte.

La Coppa Europa è quasi in concomitanza con il Golden Gala che si terrà a Firenze il giorno prima. Al Ridolfi in programma ci sono i 5.000 metri e a meno che tu non voglia misurarti su questa di-

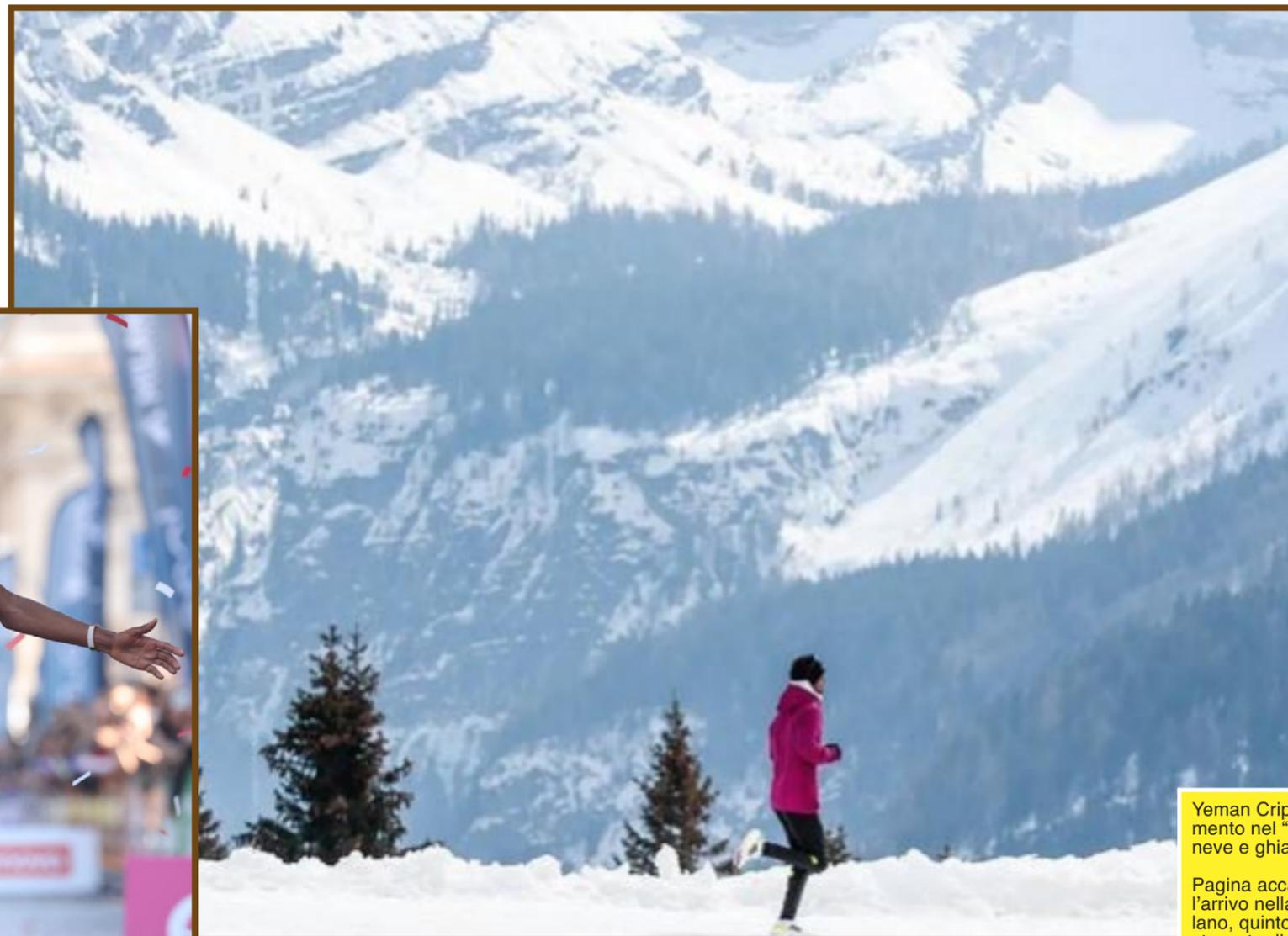
stanza... Non conosco i tuoi programmi ma ritengo che Massimo Pegoretti, tuo valente e capace tecnico da sempre, opti per il Nord della Francia. Poi ci sarà la lunga estate calda. Probabilmente andrai ad allenarti al fresco e farai benis-

simo, nonostante nel tuo Trentino non si patisca caldo e afa come nelle altre città del Nord. Ad agosto volerai con gli altri azzurri ai Mondiali di Budapest. Devi rifarti dell'assenza dello scorso anno a

ha deciso di lasciare perdere. Che ne dici di fare un salto sotto l'Atomium? Magari questa volta ci scappa un podio di grande classe. Così dopo un inverno che trascorrerai in quota, riproverai la maratona. Questa volta terrai presente tutto ciò che hai mandato a memoria, mentre correvi sull'asfalto di Milano la tua prima gara sui fatidici 42 chilometri e rotti. Intanto l'hai conclusa questa tua maratona, nonostante i problemi di stomaco patiti negli ultimi chilometri. Avresti potuto riti-

affbiate ai calciatori. Il nostro è un altro mondo. Ad ogni buon conto c'è chi ha pure sostenuto che un ragazzo che sigla 59'26" nella mezza può valere anche due ore e quattro minuti. Eccessivo? Sì, certo, ma a volte può essere beneaugurante. Non si pretende nulla di particolare ma visto che la classe non ti manca, la determinazione pure, perché non sognare nel 2024? Anno che coinciderà con i Campionati Europei all'Olimpico di Roma a giugno e con i Giochi Olimpici parigini di agosto.

Mamma mia, come siamo andati avanti nel tempo. Ripartiamo da giugno. Forza Yeman riparti, come hai sempre fatto!



Yeman Crippa in allenamento nel "suo" Trentino fra neve e ghiaccio.

Pagina accanto: eccolo all'arrivo nella maratona di Milano, quinto in 2h08'57", staccato di 1'43 dal vincitore, l'ugandese Andrew Rotich Kwemoi (2h07'14").  
Foto Colombo.

Eugene, dove un infortunio non ti permise di essere uno dei protagonisti. Quest'anno sfodera tutta la tua classe, e piazza un 27 minuti e pochi... sarebbe un buon viatico per la maratona. Che ne dici? Il 2023 si chiude con l'Eurocross di Bruxelles, programmato per il 10 dicembre. Da fonti certe, Ingebrigtsen

partiti. Non l'hai fatto. *Chapeau*, dicono i transalpini. Hai lottato contro te stesso e contro quei maledetti chilometri che non finivano mai. Il giorno successivo non ho letto una sola critica in negativo nei tuoi confronti. Oddio, difficilmente in atletica sui quotidiani si leggono critiche come quelle che vengono

# Lomello l'isola felice

Cinquant'anni di marcia a Lomello, minuscolo Comune "affogato" nella Lomellina, 52 per il Trofeo Frigerio, manifestazione, sempre del tacco e punta, che ogni anno offre spazio a ragazze e ragazzi desiderosi di sperimentare, e vetrina per futuri campioni.

Daniele Perboni

Pietro Pastorini e Stefano Chiesa.

**E**siste un'isola che, per la maglia azzurra, rappresenta un approdo felice, anche se negli ultimi anni, prima del doppio oro di Tokyo '21 di Antonella Palmisano e Massimo Stano, il porto sembrava insabbiato e non più adatto a ricevere bastimenti carichi di medaglie, allori, titoli e prime pagine sui giornali. Poi ecco il nuovo risveglio e una nuova avventura che ha portato in dote nuovo brio agonistico e nuove metodologie di allenamento. Eppure... eppure nel Bel Paese da una cinquantina d'anni a questa parte esiste un'altro luogo da cui sono stati lanciati segnali importanti, seminati raccolti che hanno fornito frutti dolci e succosi. L'abbiamo riscoperta. L'isola che ancora c'è.

La telefonata arriva nel tardo pomeriggio di un assolato giorno di fine marzo. Annuncia un ritrovo nel "covo" della marcia a Lomello. E chi poteva, se non l'ottantaseienne Pietro, esserci dall'altra parte dell'ipotetico filo? La risposta non poteva che essere un sì sincero, dettato dal cuore. «Saremo una cinquantina, non credere di essere il solo beneficiario dell'invito. A mezzogiorno in punto in piazza. Puntuale!». Ulteriori informazioni restano sospese nell'aria. Cerchiamo di saperne di più. Il vecchio resta sul vago, limitandosi a un laconico «Vieni e vedrai». Un paio di giorni a rimuginare su quello stranoinvito e sale il dubbio di un pesce d'aprile. Il "Pedar" non è proprio il tipo, ma non si sa mai. Poi prevale la *ratio* e tutto ritorna nella normalità.

Ed eccoci nel regno del padrone di casa, il vecchio con una faccia da marinaio greco. In tuta, poche volte lo abbiamo visto in giacca, con la cravatta mai, e sempre più magro dirige le operazioni, coadiuvato dal fratello Giuseppe, con cipiglio e sicurezza. «Si va all'Abbazia D'erbamara, una decina di chilometri. Seguitemi». Il mistero si fa sempre più fitto. Inizia il breve viaggio nella profonda Lomellina occidentale. Distese di campi già pronti per la semina del riso, con la spada di Damocle della siccità che incombe. Qualcosa sta mutando in questo paesaggio, con alcuni appezzamenti destinati ad altre colture: grano, soia, erba medica?

Ci accoglie un casolare isolato nella campagna. Si rivivono atmosfere antiche. Un po' di nebbia e si potrebbe precipitare sul set dell'*Albero degli zoccoli* o di *Novecento*.

Ritrovi vecchie conoscenze come i fratelli Sandro e Maurizio Damilano, ex colleghi, amici di lunga data, nuovi e vecchi protagonisti di una disciplina che non smetterà mai di affascinarci. Quella marcia che, ci ricorda

Sandro Damilano, ha regalato alla maglia azzurra oltre ottanta medaglie di caratura internazionale. E la maggior parte portano la firma dell'uomo di Scarnafigi. Scopri così che quella riunione di appassionati è stata ideata e voluta per lanciare un segnale, l'ennesimo, di speranza, per ricordare che questi uomini e donne continuano a perpetuare il sogno nato esattamente cinquant'anni addietro: «Era l'autunno del 1973 – racconta Pastorini – quando andammo da questo signore – indicando il tavolo d'onore – a cercare aiuto economico per una manifestazione sportiva. Da allora non ci ha mai abbandonato. Diceva che ero più puntuale delle tasse». Improvvisamente comprendi il significato di questa “festa”. È in onore di chi ha sempre creduto e sostenuto economicamente la marcia in quel di Lomello. E un paragone sorge spontaneo: ma se ci hanno pensato qui, ai confini dell'impero, perché mai il centro nevralgico della Federazione si è scordato di una simile tradizione? Misteri della fede...

I racconti non smettono di riempire il sacco dei ricordi. «In quella prima gara era presente un giovane allenatore di 23 anni – continua il vecchio dalla faccia rugosa – ed il suo più giovane fratello, che naturalmente vinse: Maurizio. Quel Maurizio che sette anni dopo si mise al collo l'oro olimpico a Mosca '80». Prende la parola Sandro, da pochi giorni tornato dalla Cina, dove ricopre un importante ruolo tecnico seguendo il gruppo di punta dei marciatori in maglia rossa («Ci ritornerò a settembre...»). «Un ricordo indelebile di Pietro è la sua incrollabile fede nella marcia. Posso dire che ha “misurato” tutto il mondo. Ovunque andassimo prendeva il metro e segnava l'asfalto ad ogni chilometro, seduto a gambe penzoloni nel baule dell'auto». Ed anche in queste lande isolate si trovano tracce di questa strana usanza. Basta cercare ed ecco che spuntano, chilometro dopo chilometro, numeri sbiaditi sull'asfalto. Sono i riferimenti delle distanze d'allenamento per l'ultimo dei suoi innumerevoli allievi, Stefano Chiesa, recentemente portatosi a 2h34'26" sui 35 chilometri di Dudince. «I primi cinesi scesi in Italia, naturalmente con l'esordio qui a Lomello – continua il tecnico piemontese – furono tre ragazze accompagnate da un allenatore che in questi mesi compie 90 anni ed ancora tutte le mattine si fa una doccia gelata». Basterebbe solo questo per rimarcare l'importanza di Lomello nel mondo della marcia. Veramente tutto il globo ha marciato su queste strade. Molti di quegli atleti ora sono tecnici e non dimenticano l'esperienza di allora. L'occasione di questo primo aprile 2023 naturalmente è sfruttata anche per lanciare la tappa lomellina del 52° Trofeo Frigerio di marcia. Si terrà il 7 maggio, e saranno presenti tutte le categorie federali e oltre: «A Lomello marceranno anche i bambini dell'asilo» è l'annuncio orgoglioso di Pietro Pastorini. Un'altro seme piantato nella speranza di raccogliere i frutti.

**Riceviamo e pubblichiamo**

# Sono “figli miei”

**Più che volentieri, e doverosamente, pubblichiamo una lettera in cui Massimo Magnani, ex Commissario tecnico della nazionale, sotto la presidenza di Alfio Giomi, ci fa notare come in un passaggio dell'articolo “Padri e Padrini”, pubblicato sul numero 116 di Trekkenfild, abbiamo commesso alcuni errori.**

Carissimi Walter e Daniele, mi trovo in linea con molte delle vostre considerazioni e pensieri, espressi in questo numero, così come in altri.

Mi corre l'obbligo solo di una precisazione, perché un'affermazione contenuta in questo numero, nell'articolo “Padri e Padrini” non corrisponde alla realtà dei fatti.

Lungi da me l'idea di reclamare qualsiasi paternità sugli attuali risultati (sono fin troppi i pretendenti), ma quando richiamate Marcell Jacobs, Marco Tamberi, Massimo Stano e Antonella Palmisano, sono il frutto maturo degli anni della gestione Baldini, dite

una cosa che non corrisponde al vero, perché in quegli anni, gli atleti da voi citati non appartenevano al settore giovanile, ma a quello Assoluto, compresi coloro che erano Under 23, che gestiva il sottoscritto. Fui io, in accordo con Sergio Baldo a mettere Marcell Jacobs nelle mani di Paolo Camossi, così come fui io a valorizzare il lavoro di Marco Tamberi, fino allora considerato un eretico, tecnicamente parlando (io Marco e Gimbo passammo anche un Capodanno a Doha per il confronto dell'allenatore di Barshim...). Io diedi assistenza a Massimo Stano, dando a lui un supporto per pagarsi l'affitto di casa a Milano, quando era seguito da Alessandro Gandellini e io lo convocai, fra diversi mugugni, ai Campionati Europei Under 23 di Tallin. Così come supportai il lavoro di Patrick Parcesepe per il lavoro di Antonella Palmisano. Gli interessati possono testimoniare (chiedere anche a Dal Soglio da dove e con chi partì il suo coinvolgimento federale..., mentre c'era qualcuno che lo avrebbe visto più volentieri in una stazione dei Carabinieri a svolgere un normale lavoro militare...).

I miei rapporti con Stefano Baldini erano e sono tuttora ottimi; allora facemmo quattro anni di (oscuro) lavoro in perfetta sintonia e a Stefano vanno riconosciuti davvero i meriti del grande lavoro svolto (con Tonino Andreozzi) per la crescita dei tantissimi altri giovani che ora sono l'ossatura portante della Squadra che oggi rappresenta i colori azzurri.

Ripeto non voglio alcun merito, perché la crescita degli atleti e dei tecnici è andata migliorando nel tempo e ciascun soggetto si è evoluto autonomamente, ma credo che la precisione delle informazioni sia doverosa soprattutto verso i vostri lettori.

Con assoluta stima

Massimo Magnani



**Notizie di storia  
dell'atletica italiana su**

[www.asaibrunobonomelli.it](http://www.asaibrunobonomelli.it)



# LIBRI - LIBRI - LIBRI - LIBRI - LIBRI - LIBRI - LIBRI

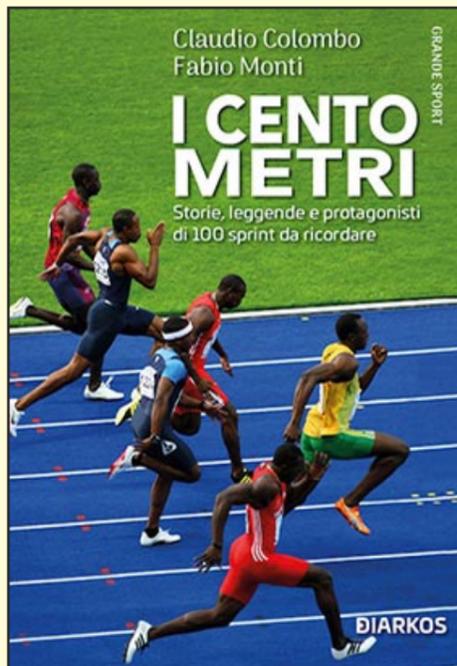
## CHI NON CONOSCE

**CARL LEWIS**, il Figlio del vento? Oppure Jesse Owens, l'uomo dell'Alabama che umiliò Adolf Hitler ai Giochi di Berlino del 1936? Chi non ha mai sentito parlare della polacca Irena Szewinska, che ai Giochi di Tokyo 1964, ancora diciottenne, entrò nella storia olimpica con l'oro nella 4x100 e l'argento nei 200 e nel lungo?

Eppure nella lunga leggenda dell'atletica esistono ancora figure quasi mitologiche che non compaiono mai, o quasi mai, nei racconti e nei libri che celebrano la regina dei Giochi e la gara regina: i 100 metri. A porre rimedio ci hanno pensato due professionisti della penna, anzi del computer: Fabio Monti e Claudio Colombo, giornalisti in pensione che per il "Corriere della Sera", "La Gazzetta dello Sport" e altri quotidiani hanno seguito e raccontato i maggiori eventi internazionali. Un lavoro certosino per mettere in risalto la prova che più di tutte attira l'attenzione delle folle.

Ecco come Gianni Brera, il padre del giornalismo sportivo italiano, descrisse i 100 metri: "Patos dello stadio muto nell'imminenza del via: sei atleti raccolti su sé stessi, immobili e come in agguato; poi la liberazione del guizzo, i muscoli che schioccano in disperata tensione: quasi il deflagrare di polveri fulminate dalla scintilla di un innesco sapiente. Ansioso proiettarsi del corpo in furibondo succedersi di falcate; muscoli contratti, mascelle contratte, fiato sospeso, cuore in tumulto".

In questo volume ogni 100 metri viene raccontato nei dettagli, centrando il focus sul vincitore e sui comprimari, senza dimenticare la situazione ambientale e i particolari curiosi. La scelta dei 100 non può prescindere da eventi internazionali come Olimpiadi, Mondiali ed Europei, nelle quali gli atleti hanno spesso raggiunto il loro picco di competitività e ottenuto i migliori risultati tecnici. Fra le pagine possiamo ritrovare passione,



adrenalina e momenti magici: la meravigliosa storia dei 100 metri raccontata attraverso le imprese dei suoi protagonisti. **I Cento metri (Storie, leggende e protagonisti di 100 sprint da ricordare)**. Claudio Colombo, Fabio Monti. Editore Diarkos; Pagine 448; Euro 19.00; Formato 14.00x21.00 cm.

**CARLO VENINI E LA SUA CORSA** lunga un secolo. L'occasione del Centenario del "guru" del mezzofondo italiano, l'uomo che ha cambiato la storia in azzurro di tutte le specialità che vanno dagli 800 metri ai 10.000 (Francesco Bianchi, Antonio Ambu e Gianfranco Sommaggio, i vessilliferi) ha riacceso di colpo entusiasmi mai sopiti. Il figlio Roberto, che accanto al *Coach* ha potuto osservare per oltre vent'anni il mondo dell'atletica direttamente dalla buca del suggeritore, ha raccolto l'assist degli amici per raccontare con devozione e con precisione cronistica la storia di un personaggio carismatico, fedele per tutta la vita



a principi inalienabili di carattere etico sperimentando nuove metodologie di allenamento e battendosi con tenacia al fianco di Sandro Donati per combattere il doping. Il libro, introdotto da uno scritto di Saturno Brioscchi e chiuso con la postfazione di Adalberto Scemma, raccoglie numerose testimonianze di chi ha "visto da vicino" Carlo Venini, ma allinea anche gli interventi di "quelli della Pro Sesto" che accanto al *Coach* hanno vissuto l'atletica leggera in diretta. **Coach Carlo**. Roberto Venini. Edizioni Zerotre; Pagine 200; Euro 18.00.



Buon compleanno a Leonardo Fabbri (nato a Bagno a Ripoli, Firenze, il 15 aprile 1997).