

Giovedì 20 Maggio 2021



Da involontaria "riserva" nella Coppa del Mondo di Roma (per far posto ad Alex Schwazer ...), al "pass" per la 50 chilometri di Tokyo strappato salendo sul podio all'ultima Coppa Europa. Una storia esemplare, uno spot per lo sport pulito. **Stefano La Sorda**

La 50 km di marcia non è per tutti, è **la gara per eccellenza**, fatta per marciatori tenaci e determinati, che non rinunciano mai.

Andrea Agrusti è uno di questi, esempio perfetto del cinquantista classico

; nato a Sassari 25 anni fa, è allenato da Patrick Parcesepe e dal 2018 fa parte del G.A. Fiamme Gialle. Domenica scorsa

Agrusti ha raggiunto

il più alto obiettivo nella sua carriera (finora), ovvero

la qualificazione alle Olimpiadi di Tokyo

, vincendo un bronzo strameritato nella 50 km dell'ultima Coppa Europa di Marcia (Campionato europeo di marcia a squadre), risultato che ha consentito alla squadra italiana della 50 km di conquistare il primo posto nella classifica per team.

Ma la qualificazione olimpica ha anche un altro significato profondo, perché **Andrea Agrusti entrerà nel glorioso elenco degli atleti sardi che hanno preso parte ad una rassegna a cinque cerchi**

Abbiamo intercettato il marciatore delle Fiamme Gialle appena rientrato in Italia.

– **Complimenti per il bronzo in Coppa Europa! La cosa più importante però è che hai conquistato la possibilità di partecipare alle Olimpiadi con una prestazione di grande livello. Ci credevi prima della gara?**

"Nulla di inaspettato, è stato voluto perché mi sono allenato bene ed ero in buona condizione fisica nonostante tutto."

– Ti riferisci alla gara dei campionati italiani di Ostia (23 gennaio 2021)?

"Sì, lì purtroppo abbiamo gareggiato in condizioni meteorologiche proibitive. Probabilmente in quella occasione stavo meglio di quanto sto adesso, perché avevamo lavorato tanto con l'obiettivo di quella gara già da agosto 2020. Con il mio allenatore avevamo fatto un percorso lungo, graduale, sempre in crescendo fino ad arrivare ad Ostia. A metà dicembre del 2020 però avevo già iniziato ad avere problemi all'inserzione dell'adduttore, problema che poi si è rivelato una pubalgia. Mi sono quindi dovuto trascinare fino alla gara con dolori attenuati solo da antinfiammatori, con il problema che andava sempre peggio, ma comunque mi sentivo già in condizione per fare il minimo, quindi in accordo con Patrick abbiamo deciso di provare lo stesso. Purtroppo, poi il vento di Ostia ha reso le cose ancora più difficili, ho avuto ancora dolore, ho provato a spingere fino al 35° km assieme a Giupponi, ma nei successivi 5 km il vento mi ha distrutto muscolarmente e mi sono fermato. "

– In ogni caso eri mentalmente convinto delle tue potenzialità, ma poi ti sei infortunato.

"Da inizio 2020, in accordo con Patrick, mi sta seguendo anche lo psicologo sportivo Dario Fegatelli. Questa cosa mi ha aiutato tanto, ho acquisito più sicurezza mentale, soprattutto negli allenamenti. Dopo Ostia abbiamo fatto una risonanza e l'esito è stato piuttosto grave, la pubalgia è diventata edema osseo. Nonostante tutto la federazione mi ha concesso la possibilità di gareggiare in Coppa Europa a Poděbrady, il problema è stato che non ho potuto riprendere a marciare fino al 15 marzo. "

– Quindi hai seguito un percorso di allenamento alternativo alla marcia ed una terapia?

"Esattamente, mi allenavo solo con corsa in acqua e nuoto libero. Determinante è stato l'aiuto del dottor Cristian Bruno che mi ha seguito giornalmente con il supporto a "distanza" della dottoressa Antonella Ferrario; con le giuste pratiche di onde d'urto e magnetoterapia sono riuscito a tornare integro e a fare altre 5 settimane di carico prima della Coppa Europa. Il merito è anche del mio centro sportivo, ho il privilegio di far parte del Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, l'ottima struttura organizzativa mi ha permesso di seguire la riabilitazione al meglio, ho ritrovato ancora più motivazione e sicurezza. Se non fossi riuscito a ristabilirmi completamente avevo già deciso con Patrick di rinunciare, perché il problema fisico poteva danneggiare la mia intera carriera. "

– Raccontaci la gara di domenica.

"La partenza è stata un pochino lenta, poi sono andato sul giusto ritmo, regolare a 4'36" al chilometro. Ai 30 km ho tolto anche il cronometro, non mi serviva a niente, ero nel gruppo di atleti giusto, mi sentivo bene, volevo andare a sensazione. Mi ero preparato ad una situazione del genere, avevo già fatto alcuni allenamenti senza il riscontro del tempo, seguendo le sensazioni.

Sinceramente non sapevo neanche in che posizione ero, mi interessava solo il tempo. Mi sono reso conto della possibilità di medaglia quando ho ripreso l'atleta tedesco. Ho cercato di staccarlo alla prima occasione, poi nel penultimo giro mi sono indurito molto, la fatica si è fatta

sentire, ma non ho mollato, e alla fine ho fatto il minimo per 8 secondi. Ce l'avevo nelle gambe, il lavoro fatto è venuto fuori. "

– Prossimi impegni per affinare la preparazione?

"Partirò subito per un primo periodo di allenamento con 18 giorni in altura a Roccaraso fino al 6 giugno, poi ne faremo un altro di 20 giorni dopo metà giugno. "

– Purtroppo, la 50 è alla sua ultima edizione, sia in Coppa Europa che alle Olimpiadi, sperando che il CIO e World Athletics possano presto cambiare idea ripristinandola nel programma delle gare di marcia. Dal 2022 ci dovrebbe essere la 35 km. Tra questa distanza e la 50 km quale preferisci?

"La 50 tutta la vita. Sono cresciuto da piccolo con l'idea di fare la 50 km."

– Com'è salire sul podio di una gara internazionale dei 50 km?

"Porca miseria, è una figata!"

Articolo tratto da **lamarzia.com** (18 Mag 2021) – Foto: Atletika.cz, Ales Graf