

La Fanfulla punta su Bongiovanni per confermarsi al "top" in Italia

LODI Il mezzofondo stringe i denti per una salvezza che vale Oro. Come e forse più del 2011 saranno le gare di resistenza a dover dare l'abbrivio giusto alla Fanfulla per mantenere un posto al sole nella massima serie dell'atletica femminile italiana. Nella finale Oro di domani e domenica a Modena su quattro gare del settore la metà (800 e 1500) saranno affidate a Ombretta Bongiovanni. Ventisei anni (27 da compiere il 5 dicembre), originaria di Scarnafigi (Cuneo) e di "stanza" al campo di allenamento di Saluzzo (bazzicato talvolta anche da Sandro Damilano e dal suo fenomenale gruppo di marciatori), Bongiovanni era stata operata al tendine d'Achille sinistro nell'ottobre 2010 ed era rientrata alle competizioni esattamente un anno fa, disputando due gare molto coraggiose proprio nella finale Oro di Sulmona.

Quest'anno è tornata sui suoi livelli migliori, ma lei non ne parla con grande entusiasmo: «Sono felice del 4'17", però recentemente ho corso troppo spesso in 4'21" e in 4'21" correvo già cinque anni fa quando arrivavo quarta agli Assoluti e ottava agli Europei Under 23. Volevo dimostrare di valere di più in questo 2012: il guaio è che il tendine d'Achille è tornato a dolermi». Gli intoppi fisici non sono purtroppo una novità per la piemontese, allenata ormai da 15 anni da Silvana Cucchiotti: dopo l'ottimo 2007 Ombretta è stata prima frenata da una microfrattura allo scafoide (2008) e poi da una microfrattura al metatarso (2009). Quindi il guaio da "usura" al tendine, che non le ha comunque impedito di ottenere un bronzo agli Assoluti indoor 2009 e un quinto posto nei tricolori all'aperto 2010 sempre sui 1500. Non le impedisce inoltre tuttora di figurare al primo posto dell'elenco iscritte dei 1500 di Modena: «Non nascondo che questa prima posizione mi preoccupa un po': mi sono allenata bene per la distanza, ma da fuori non si percepisce il dolore che provo a correre in alcuni momenti. Negli 800 invece sono felice di aver avvicinato il mio primato (*detiene 2'09"56, ha ottenuto 2'09"94, ndr*) in questa stagione soprattutto perché in allenamento per



Ombretta Bongiovanni, a sinistra, con Touria Samiri: la 26enne atleta piemontese è ancora sofferente al tendine d'Achille

I MASCHI ALLA FINALE A1

Haidane ce la fa: «Sarò in gara a Fermo»

■ Non è al top, ma ci sarà. Abdellah Haidane tranquillizza l'Atletica Fanfulla: prenderà parte sia ai 1500 (domani) sia agli 800 (domenica) della finale A1 dei Societari Assoluti a Fermo. Anche se la condizione di forma è tutt'altro che buona. A spiegarne le ragioni è lo stesso atleta giallorosso: «Ora sto meglio, ho ricominciato ad allenarmi da poco dopo dieci giorni di pausa. A inizio mese mi sentivo veramente debole e senza forze. Il problema è stato il periodo in quota trascorso a Sestriere dal 22 luglio al 16 agosto: ero abituato alle valli aperte di Ifrane (*in Marocco, ndr*) dove c'è molto più ossigeno, a Sestriere non mi sono mai adattato. E poi ho commesso l'errore di "tirare" in allenamento subito dopo essere tornato a Milano (*dove si allena al campo XXV aprile, ndr*): quest'ultima scelta probabilmente mi ha "stroncato"». E



Il mezzofondista Abdellah Haidane

gli ha precluso il finale di stagione auspizzato sui 5000 metri, anche se Haidane sceglie comunque di cogliere il lato positivo della vicenda: «In fondo i 5000 necessitano una preparazione più lunga e per un "miler" è meglio affrontarli all'inizio della stagione e non alla fine. È un insegnamento che trago da questo 2012, al pari della questione "altura", che resta una bella lezione per il futuro». Il futuro (immediato) si chiama finale A1 con la squadra della Fanfulla: i principali rivali si chiamano Joao Bussotti Neves (Atletica Livorno) e Samuele Lazzaro (Quercia Trentingrana Rovereto) in entrambe le specialità, senza dimenticare i marocchini Issam Zaid (Rocco Scotellaro Matera) e Benazzuz Slimani (Cus Parma) nei 1500. Haidane però dimostra di avere già chiara in testa la strategia di corsa: «Saranno gare tattiche, occorrerà correre forte alla fine ed effettuare una buona volta, niente di più. Gli avversari? Li conosco, non mi preoccupano più di tanto soprattutto sui 1500. Punto a dare il massimo e a portare il punteggio più alto possibile alla Fanfulla». In poche parole, punta a una doppietta come quella già ottenuta su 1500 e 5000 lo scorso anno in A2 a Colle Val d'Elsa. Fermo chiuderà di fatto la stagione su pista dell'azzurro agli Europei di Helsinki: nel programma ci sono ancora alcune gare su strada prima di iniziare a gettare le basi per il 2013. Il primo obiettivo arriverà già a inizio marzo: gli Europei indoor a Göteborg. Il secondo sarà quello di arruolarsi in primavera in un gruppo sportivo militare: in autunno il Cs Carabinieri ha infatti rinunciato a indire concorsi per l'atletica. (C.R.)

via del tendine posso allenare poco la brillantezza». A proposito di tempi "top", il 4'17"34 del personale di Bongiovanni è arrivato in maggio a Oordegem (Belgio), in una delle "avventurose" trasferte organizzate dalla sempre propositiva compagna di colori Touria Samiri, che a Modena correrà i 5000. I 3000 siepi saranno invece pane per un'altra piemontese, Elisa Ste-

fani, 26enne di Valenza. Per l'altra allieva di Silvana Cucchiotti le siepi sono un "diversivo" rispetto al vero obiettivo stagionale: la maratona (correrà a Lucca il 28 ottobre e a Reggio Emilia il 9 dicembre). «Ho preparato la specialità - racconta Elisa - ma rispetto a qualche anno fa ho perso parecchio tecnicamente nel passaggio dell'ostacolo e mi manca un po' di velocità di

base. Cercherò di difendere al meglio i colori della Fanfulla». Stefani d'altronde resta una garanzia nei 3 km con barriere: con il 10'27"48 del 2010 figura al 17° posto della lista italiana "all time" e quest'anno nell'unica uscita ha ottenuto un ottimo 10'42"07 che la pone comunque al terzo posto dell'"entry list" di Modena.

Cesare Rizzi

«Mi sono allenata bene, ma il tendine duole ancora»