

Bagnolo e Roncoroni a scuola da Guzzi per vincere la fatica

Per i due fidanzati under 20 sarà il debutto, il 30enne giallorosso invece ha già partecipato al World Challenge 2013

CESARE RIZZI

LODI L'atletica lodigiana brilla per intraprendenza. Non solo dal punto di vista organizzativo: agli Europei di icosathlon e tetradecathlon (le prove multiple più articolate: 20 specialità per gli uomini, 14 per le donne) anche il campo di Lodi sarà ben rappresentato. Saranno infatti tre e tutti lodigiani gli atleti della Fanfulla a competere nella rassegna continentale (sarebbero stati quattro se un guaio fisico non avesse stoppato a un passo dalla gara Cecilia Rossi). Il "veterano" del terzetto è Mattia Guzzi: non tanto per i 30 anni d'età, ma soprattutto per essere l'unico ad aver già vissuto in passato l'avventura in una prova multipla tanto complessa con il World Challenge 2013, la gara-test poi fruttata alla Fanfulla l'assegnazione del campionato continentale. «L'esperienza è stata molto utile per capire come allenarmi - racconta Guzzi, operaio specializzato all'Ibsa - : ho lavorato maggiormente sulla resistenza e credo di arrivare all'appuntamento più preparato (nel 2013 ottenne 6858 punti, ndr), anche se i 10.000 metri restano la prova che temo di più». Rispetto al decathlon l'icosathlon ha una componente molto più ampia di prove di mezzofondo (6 su 20 contro il solo 1500 nelle "dieci fatiche") ma per il fanfullino (passato alle multiple nel 2005 con Federico Nettuno dopo aver iniziato con lo sprint) la "base" dell'icosatleta restano le prove tecniche: «Solo un multiplista può fare un icosathlon, arrivarci dal solo mezzofondo è molto più difficile». L'avventura 2013 servirà anche per regolare l'alimentazione in due lunghissime giornate di gara

OTTO NAZIONI PRESENTI

IN 46 IN PISTA DAI 18 AI 69 ANNI, CECILIA ROSSI DEVE RINUNCIARE PER UN INFORTUNIO AL PIEDE

Sono 48 gli atleti iscritti all'Europeo, ma due di loro hanno dovuto rinunciare alla competizione ancora prima di iniziare. Tra questi c'è purtroppo anche una lodigiana, Cecilia Rossi, che non potrà dunque fiancheggiare la compagna di allenamenti Martina Roncoroni nell'avventura del tetradecathlon. Venticinque anni, Rossi (nata astista e cresciuta come velocista prima di approdare alle multiple sempre sotto la guida di Federico Nettuno) ha infatti dovuto dare forfait per un infortunio al piede sinistro, quello di stacco: «Mi è spiaciuto un sacco dover rinunciare, ma l'appuntamento con il tetradecathlon, prova di forza e resistenza sotto tutti i punti di vista e per questo densa di fascino, è solo rimandato. Nel week end inciterò i miei compagni da volontaria nello staff del comitato organizzatore». Cecilia è peraltro in buona compagnia: nei giorni scorsi è arrivato anche il forfait del belga Bert Misplon. Non si tratta di un atleta qualunque, ma con ogni probabilità del migliore del lotto nel mezzofondo, a fronte di primati personali da 1'50"54 sugli 800, 3'49"10 sui 1500 e 9'06"11 sui 3000 siepi. Il Belgio, a fronte anche del forfait di Misplon, resta comunque la seconda nazione più rappresentata con dieci atleti (sei uomini e quattro donne): la più numerosa resta l'Italia con 16 atleti (13 uomini e tre donne). Le delegazioni nazionali presenti (tutte pronte a sfilare sulla pista della Faustina nella cerimonia di apertura venerdì alle ore 18) saranno otto in totale: a completare il roster la Finlandia con sei atleti, la Gran Bretagna con cinque, la Germania con quattro, l'Olanda con tre e Austria e Francia con un partecipante a testa. Sarà in ogni caso un Europeo senza età: il più anziano iscritto è il belga Pierre Hulsmans, nato l'1 ottobre 1945 (categoria M65); la più giovane è invece Silvia Nicola, azzurra che ha compiuto 18 anni lo scorso marzo. (C. R.)

(12 ore l'una): «Mangiare poco e spesso, frutta o barrette energetiche». Consigli utili per Umberto Bagnolo, 10 anni in meno rispetto a Guzzi e candidato al podio tra gli Under 23, categoria in cui gli atleti in gara sono solo due: per ottenerla occorre però arrivare in fondo e il compito non è così scontato visto che nell'icosathlon (a differenza

del decathlon) per accedere alla prova successiva occorre tassativamente completare la distanza in ogni gara di corsa. «In primis l'icosathlon va finito - le parole di Umberto, al secondo anno di ingegneria meccanica e vincitore dello scudetto con la Fanfulla del decathlon nei Societari 2012 - : temo soprattutto le gare di velocità, mio

storico tallone d'Achille, e la reazione del mio corpo all'alba di domenica quando disputerò l'undicesima gara. La difficoltà di questa prova è però soprattutto restare concentrati per 12 ore e 10 specialità diverse al giorno». Nelle pause Bagnolo potrà fare il tifo per Martina Roncoroni, 19enne compagna di squadra ma anche fidanzata.



STACANOVISTI Sopra la coppia Martina Roncoroni, 19 anni, e Umberto Bagnolo, 20, ieri alla Faustina in una pausa degli allenamenti, a fianco Mattia Guzzi, 30 anni, l'anno scorso durante il World Challenge

Roncoroni, uno dei principali prospetti del campo di atletica di Lodi, affronterà il tetradecathlon tra le Assolute ma anche tra le Under 20, opposta ad altre due atlete italiane per un derby tutto azzurro. Il suo Europeo è soprattutto una rivincita: «A fine dicembre mi sono infortunata al ginocchio, non sono potuta arrivare al top ai tricolori Juniores di eptathlon e così io e il mio coach Federico Nettuno abbiamo puntato tutto sui tricolori Assoluti. Purtroppo all'ultimo momento un cavillo regolamentare mi ha escluso dalla rassegna e così ho puntato dritto al tetradecathlon». Una prova che la incuriosisce più che spaventarla: «Soprattutto per il mezzofondo ma anche per i 200 e i 400 ostacoli che non ho mai affrontato». Prima delle 14 gare del week end Martina avrà un impegnativo prologo: oggi si giocherà l'ammissione alla facoltà di design al politecnico di Milano.