

Nasef fa gli straordinari nel mezzofondo: è secondo nella “Apple Run” di Cavour

■ Week end di straordinari per Ahmed Nasef. Il 35enne marocchino della Fanfulla ha “doppiato” due corse su strada di caratura nazionale in due giorni, con buoni esiti. Sabato nella “Apple Run” di Cavour (Torino) si è piazzato secondo coprendo i 10,5 km in 32’55”, domenica nella più prestigiosa “Golden Run - Coppa delle Alpi” di Cuneo ha colto la sesta piazza correndo in 29’35” su un percorso di 10 km. Nella Apple Run (che in campo femminile ha fatto registrare il secondo posto in 37’52” della fanfullina Elisa Stefani, unica a tenere testa per alcuni tratti alla dominatrice Valeria Straneo) Nasef è andato subito in fuga con il connazionale Lhoussaine Oukhrif dell’Atletica Palzola, che poi ha avuto la meglio grazie a un poderoso sprint finale. «Quando ho visto che non ce l’avrei fatta a vincere la volata, ho risparmiato qualche energia per la gara del giorno dopo», rivela Nasef. A Cuneo una “muta” di atleti keniani ha dominato la prova sin dal via, ma il fanfullino ha comunque ottenuto un tempo che lo soddisfa. Per qualche tempo Nasef resterà lontano dalle gare: il 30 novembre partirà per Ifrane (Marocco), dove trascorrerà tre settimane di allenamento in quota in compagnia, tra gli altri, di Abdellah Haidane.