

ATLETICA LEGGERA ■ DOMENICA AD ANCONA
È ARRIVATO IL TITOLO M40 DOPO I DUE M35

Nettuno diventa "dio dei Master": terzo tricolore nel decathlon

Il lodigiano firma 5993 punti e svela il suo segreto:
«Utilizzare il meno possibile le scarpe chiodate
e limitare il numero dei tentativi nei salti in elevazione»

CESARE RIZZI

ANCONA Non c'è due senza tre. I detti popolari la fanno decisamente semplice, in barba a quanto possa essere esigente una disciplina come l'atletica leggera. Lo è per atleti giovani e professionisti, come dimostrato dai tanti recenti infortuni per i "big" delle nostre piste, figuriamoci come lo possa essere alla soglia dei 40 anni: Federico Nettuno sa però come superare l'ostacolo. Il suo elisir si chiama decathlon ed è la specialità che più lo lega a un mondo, quello dell'atletica leggera lodigiana, che lo vede tra i protagonisti ormai da 30 anni: ad Ancona il 39enne giallorosso (saranno 40 il 24 dicembre) fa suo il titolo italiano M40 nelle "dieci fatiche", il terzo di fila dopo quelli conquistati da M35 nel 2013 e nel 2014 (la perla della sua carriera da "veterano" resta l'oro europeo nel pentathlon indoor a Gand 2011). Il segreto, oltre a una base tecnica non indifferente (come dimostrato dai 6209 punti del personale da Assoluto), è sapersi gestire: «Utilizzare il meno possibile le scarpe chiodate e limitare il numero dei tentativi nei salti in elevazione», spiega Federico che oggi allena anche un buon gruppetto di promettenti fanfullini e che nel prossimo futuro come atleta con ogni probabilità punterà sulle prove multiple degli Europei indoor 2016 sempre ad Ancona. Il suo titolo è frutto di 5993 punti, un bottino che (rapportato alla relativa tabella) sfonderebbe comunque la soglia dei 5000 punti anche da Assoluto: davvero notevole è la prova sui 110 ostacoli, completata

in 17"04 con quattro passi tra ogni barriera (una scelta inusuale tra gli ostacoli alti perché richiede il continuo cambio della gamba d'attacco), ma anche l'asta a 3.80 e un 400 da 57"11 corso senza scarpe tecniche per salvaguardare i tendini sono risultati di rilievo. Completano l'opera il 12"00 nei 100, il 5.85 nel lungo, l'8.87 nel peso, l'1.71 nell'alto, il 27.29 nel disco, il 38.23 nel giavellotto e il 5'19"71 nei 1500.

Quella di Nettuno, docente di educazione fisica alla media Fusari di Castiglione d'Adda (l'istituto ha centrato solo martedì scorso il sesto posto nella fase regionale), non è l'unica medaglia conquistata dalla Fanfulla ad Ancona. Nel decathlon M35 infatti arriva il bronzo di Alessandro Giannotti, atleta toscano che ha scelto di abbracciare la causa fanfullina dopo aver preso parte agli ultimi Europei di icosathlon a Lodi: i suoi 4968 punti valgono un altro podio tricolore dopo l'argento indoor centrato lo scorso 27 febbraio sempre ad Ancona. La trasferta dell'ultimo week end rappresenta per la Fanfulla il modo migliore per aprire ufficialmente la sezione Master, inaugurata nelle Marche con l'utilizzo delle nuove divise. Del gruppo, oltre a Nettuno e Giannotti, fa parte Ivan Sanfratello, storico altista e multiplista giallorosso che continua a destreggiarsi in pedana anche nelle gare "over". «A Lodi si può fare comunque atletica anche oltre i 35 anni: nel mondo Master c'è spazio per tutti, anche per chi non ha finalità prettamente agonistiche», lo spot di Nettuno. L'atletica non è solo numeri: vale per tempi e misure, ma anche per l'età.



ORO DAL 2013 Il lodigiano Federico Nettuno al centro sul podio di Ancona

ATLETICA LEGGERA

SONO STAFFETE D'ORO AGLI UNIVERSITARI, MA RIVA NON HA POTUTO CORRERE I 200

■ Due ori, un argento, un bronzo e una beffa enorme. Scorgendo i risultati delle gare di atletica l'esperienza fanfullina ai tricolori universitari di Fidenza potrebbe anche considerarsi ampiamente soddisfacente, ma purtroppo al bottino manca il contributo dei 200 metri di Giulia Riva. La sprinter milanese confidava parecchio nella gara di sabato, ma purtroppo non è potuta nemmeno scendere in pista. A stopparla è stato un incredibile difetto di comunicazione interna nel Cus Milano che Riva (studentessa alla Bicocca) rappresentava per l'occasione: Giulia e l'altra fanfullina Ilaria Burattin infatti per errore non sono state confermate tra le partenti nella segreteria gare e così come da regolamento non hanno potuto prendere il via. Le due atlete si sono comunque rifatte in parte vincendo assieme la 4x100 con il crono di 46"82: Burattin avrebbe poi rimpinguato il proprio bottino conquistando pure la 4x400 sempre con il Cus Milano in un ottimo 3'46"37: tra le frazioniste pure Alessia Ripamonti, piazzatasi nel frattempo anche quarta in 56"22 nel giro di pista individuale. Il bottino fanfullino viene completato da due atleti al primo anno di università: il cremasco Paolo Vailati con un 14.71 a 30 cm dal personale ha conquistato l'argento nel peso, la varesina Silvia La Tella con 12.85 è stata di bronzo nel triplo. Giù dal podio Celeste Sfirro quarta nel giavellotto a 38.34 e Valeria Paglione ottava nel lungo con 5.42. Intanto nel Brixia Meeting Under 18 a Bressanone c'è stato anche lo zampino di un'atleta di San Donato nella vittoria della selezione lombarda: Stefania Staffolani (Cus Pro Patria Milano) si è piazzata nona nel giavellotto con 35.99. (C. R.)