

ATLETICA LEGGERA ❖ Per ricordare un primato storico

L'omaggio di Genova a Mennea

A trentaquattro anni dal record mondiale kermesse a Villa Gentile con tanti campioni

Pietro Mennea e Genova: c'è sempre stato un legame forte fra l'indimenticabile primatista mondiale dei 200 metri (con il favoloso 19"72 ottenuto nell'aria rarefatta di Mexico City nel 1979) e il capoluogo ligure.

Domani, per ricordare quel record favoloso ottenuto esattamente 34 anni fa, ci sarà in tutta Italia il "Mennea day", gara di duecento metri che si svolgerà, per quanto riguarda la nostra regione, a Villa Gentile. Ricordiamo che nel febbraio del 1983 Mennea ottenne il record mondiale dei 200 indoor, in una giornata glaciale, al Palasport della Fiera, con 20"74. Era il 13 febbraio e Pietro volò letteralmente da solo, lasciando a debita distanza Luciano Caravani. Un boato accompagnò il suo rush potente, dal primo all'ultimo metro.

«La ringrazio, presidente, faccia qualcosa per me», dichiarò in diretta a Primo Nebiolo, allora presidente Fidal, il grande campione. Nel 1984 Mennea fu di nuovo a Genova in occasione della finale nazionale dei campionati di società, e trascinò il pubblico di Villa Gentile a un'altra ovazione. I campioni, si sa, sono molto amati.

Nel giugno del 2009 Pietro fu presente a un seminario organizzato dalla Trionfo Ligure di Annalisa Cevasco nella Villa Serra di Manesso, occasione nella quale ebbe modo di fare un vero e proprio "show", ricordando aneddoti: «Quando Primo Nebiolo seppe che, in occasione della finale dei duecento metri delle Olimpiadi di Mosca, mi era stata affidata una corsia infelice, l'ottava, si infuriò. Gli dissi di stare tran-

quillo». Memorabile il suo successo in rimonta sullo scozzese Alan Welsh, che quel giorno si trovava proprio al suo fianco, in settima corsia, e si vide superare proprio sul traguardo. «C'è da zappare, da zappare...», fu la sua ricetta ricca di humus contadino detta a chi gli ricordava che l'atletica italiana era in crisi. E ancora: «Mi allenavo sei ore al giorno a Formia, sotto gli ordini di Carlo Vittori, ma se avessi potuto mi sarei allenato anche otto ore». Gli abituali frequentatori del campo laziale, sono pronti a scommettere che a volte si allenava anche di più. Da quella "follia" di applicazione feroce, venne fuori un campione straordinario.

Storia Pietro Mennea conclude i 200 alle Universiadi. Sul tabellone il tempo: 19"72

IL PROGRAMMA GENOVESE. Domani iniziano alle 19 le serie sui duecento metri a Villa Gentile gareggiano i master uomini e donne, ragazzi, cadetti, e, a invito, ex atleti azzurri liguri.

La giornata vedrà la partecipazione di ex azzurri del calibro di Paola Bolognesi, Laura Miano (presente alle Universiadi di Città del Messico quando Mennea divenne l'uomo più veloce del mondo sui 200), Stefano Mei, Rita Bottiglieri, Umberto Tedeschi (uno dei pochi a aver battuto Mennea), Francesca Carbone, e Emma Quaglia nelle insolite vesti di velocista. La giornata continuerà giovedì alle 21 presso il Cus Genova con la presentazione del libro "biancorossi azzurri", curato da Roberto Benvenuti.

DANILO MAZZONE



MASTER ❖ Risultati interessanti ai regionali

Mangroni non si ferma Vince a tempo di record

Paolo Mangroni ha migliorato il record ligure M70 con il tempo di 2'47"31 dopo una bella lotta con Camillo Casella (Maratoneti Genovesi), altro "atleta eterno" del mezzofondo, che ha chiuso in 2'59"06. Un duello che ha davvero infiammato le gradinate di Villa Gentile. Nella gara analoga femminile Simona Guarino (Trionfo Ligure) ha rinverdito i fasti del passato e, dopo il primo posto dei quattrocento il giorno prima, ha vinto i due giri con 2'40"00.

Abbastanza intriganti sono stati i 5.000 m, vinti da Diego Piccolo (Maratoneti Genovesi) in

17'02"43 davanti a Danilo Piga (Podistica Peralto), 17'51"20, e a Maurizio Carta (Peralto) 17'51"43. Negli 800 assoluti si è imposto Massimo Galatini (Atletica Varazze) con 2'11"38. I 200 metri femminili sono stati appannaggio di Graziella Rodonò (Trionfo Ligure) con 30"72. Nel disco femminile master si è assistito alla vittoria di Luana Gavioli (Arcobaleno) con 26,09 metri, mentre Laura Faveto (Trionfo Ligure) ha vinto la gara di salto con l'asta con 2,90 metri. Nel martello assoluti Elven Prato (Arcobaleno) ha vinto con la misura di 42,66 metri. [d.m.]



CICLISMO ❖ Il formidabile veterano

Giò Batta Persi «L'ultimo record poi le salite mitiche del Giro»

Giò Batta Persi prepara l'ennesima impresa su pista prima di dedicarsi ai tornanti delle grandi salite

Una preparazione accurata, degna di un professionista di alto livello. Un impegno smisurato, per stabilire l'ennesimo primato. Giò Batta Persi torna in sella, per rinnovare l'eterna sfida col cronometro. Il 26 ottobre alle ore 15.30, nel ciclodromo di Montichiari, in provincia di Brescia, l'infaticabile genovese andrà all'attacco del record dell'ora relativo alla categoria Over 75.

«Non dovrei aver problemi a battere il detentore, il canadese Marinoni, che ha tenuto una media di 35,728 chilometri orari - sostiene Persi - considerando che la mia andatura sui cento chilometri è stata di 35,949. L'obiettivo che mi sono prefissato, però, è più ambizioso, ed è quello di abbattere il muro dei trentotto chilometri».

A Borzoli, quartier generale del corridore, cresce l'attesa per il tentativo fissato tra un mese e mezzo. In molti negozi è stato esposto il programma, e presso la società operaia cattolica, di cui Persi è presidente onorario, si sta organizzando un pullman per seguire da vicino la prova (per informazioni telefonare allo 010/6521240).

«Sarà un appuntamento molto importante - assicura il genovese - sia per l'elevata posta in palio, sia perché si tratta del mio ultimo tentativo su pista. Nel

futuro, infatti, accantonerò il cronometro per concentrarmi sull'ascesa di tutti i colli che hanno caratterizzato la storia e la leggenda del Giro d'Italia e del Tour de France. Una nuova sfida».

Adesso, però, la mente è concentrata esclusivamente sul record dell'ora: «Dal punto di vista tecnico gareggerò con una bicicletta che avrà anche la ruota lenticolare anteriore. A livello di preparazione, invece, ho sfondato altri limiti nella tenuta di fondo e ho dovuto misurarmi con la velocità per riprendere confidenza con il ritmo dei 38 chilometri orari. Sto rispettando un programma di carico che si protrarrà fino al 10 ottobre. Successivamente svolgerò allenamenti volti a mantenere le energie, fino all'ultima settimana che prevede quattro giorni di scarico. Nell'auspicio che tutti questi sacrifici possano essere ripagati».

CLAUDIO BAFFICO

SPECIALE CARUGGINCURSA ❖ Modalità di iscrizione, procedure, certificati

I punti fermi per partecipare alla gara nel cuore della città

Anche i dettagli possono essere importanti in una manifestazione come Caruggincura, che cerca di aggregare e attrarre con molteplici fattori (il fascino antico del podismo nel centro storico, la location affacciata sul mare, i premi): in particolare la gara agonistica Caruggincura, in programma domenica 29 settembre, ha dei punti fermi. Tale competizione, di 10,150 chilometri, agonistica e approvata Fidal, è aperta a tutti, uomini e donne, cittadini italiani nati nel 1995 e anni precedenti tesserati nell'anno solare 2013 alla Fidal o a altri enti di partecipazione.

E'ammessa inoltre la partecipazione di atleti italiani non tesserati previa la consegna della quota di sette euro e la consegna del certificato di idoneità agonistica all'atletica leggera. Importante: è necessaria questa dicitura, e non quella "idoneità al podismo o maratona". E'ammessa inoltre la partecipazione anche di atleti

stranieri, purché in possesso del tesseramento valido per il 2013. Per gli atleti minorenni è necessario che il certificato sia sottoscritto da colui che esercita la patria potestà.

Non si accettano iscrizioni il giorno della gara. La partenza e l'arrivo della gara saranno all'interno del Porto Antico. Il deposito borse sarà presso il Mandraccio. Il ritiro dei pettorali e del pacco gara avverrà presso il villaggio gara nella zona della palestra del Mandraccio. Si potranno effettuare tali operazioni sabato 28 settembre dalle 14 alle 18 e domenica dalle 7.30 alle 8.30. La partenza avverrà alle 9.00. Ci saranno maglia appositamente creata (tra l'altro, con una rima di De André) e pacco gara per tutti gli iscritti.



COME ARRIVARE PREPARATI

AUMENTARE GRADUALMENTE I TEMPI DELLA CORSA

La nostra tabella entra sempre di più nel vivo perché siamo a circa 20 giorni dalla gara. Aggiungiamo sempre di più minuti di corsa per raggiungere una tenuta ottimale, in modo da avere sempre più sicurezza sul tracciato.

PRIMO GIORNO: alternare un minuto di cammino a 5 minuti di corsa quattro volte.

SECONDO GIORNO: venti minuti di corsa continua.

TERZO GIORNO: Alternare un minuto di cammino a 5 minuti di corsa cinque volte.

Grande importanza riveste il secondo giorno della settimana, perché si corrono venti minuti di continuo. Si consiglia di effettuare tale training iniziando a velocità moderata (per non dire molto lenta) su un percorso il più piatto possibile. Sarebbe l'ideale compiere un circuito di andata e ritorno. I podisti che abitano in centro potrebbero unire l'utile al dilettevole compiendo tale esercizio vicino ai Magazzini del cotone, laddove esistono tratti misurati. Così possono anche prendere dimestichezza con il percorso della corsa.

Volendo, i podisti possono aggiungere un giorno alla preparazione correndo due volte quindici minuti di corsa lenta alternati a cinque minuti di camminata.