

# Catania, 19/01/2020

## CRDS di Corsa Campestre

Nella prima giornata dei Campionati Regionali Societari di Cross, svoltisi Domenica 19 Gennaio in Provincia di Catania, la nostra FREELANCE ha schierato 8 atleti, 3 nella Categoria Ragazze/i (Edoardo ALBERATI, Alice e Rossella GIUFFRIDA) e 5 nella Categoria Cadette/i (Sofia DI BARTOLO, Marika GIUFFRIDA, Alice INCOGNITO, Roberto TORRISI, Francesco TROVATO) di cui oltre il 50% esordivano per la prima volta in gare di Atletica e in un contesto di Cross Regionale (ALBERATI, DI BARTOLO, GIUFFRIDA).

Il Cross Regionale in casa FREELANCE evoca sempre bei ricordi. Parlo dei 6 anni dal 2012 al 2017 dove con la nostra atleta Alice LEONARDI, adesso marciatrice nella Categoria JUNIORES, vincemmo per ben 6 anni di fila il Campionato Siciliano di Cross di Categoria a livello individuale, nel 2018 anche quello Societario con la squadra Allieve, oltre alle varie partecipazioni a Campionati ITALIANI di Cross ancora con Alice LEONARDI e nel 2019 anche con il nostro Cadetto Samuele RUSSO, oggi Allievo.

Domenica il meteo ci ha regalato una bella giornata di sole e i nostri atleti, alcuni cautamente preoccupati dall'esordio, non si sono poi risparmiati sul campo ed hanno interpretato, al meglio delle loro possibilità, le dure ma molto formative, gare campestri.

Rossella e Alice GIUFFRIDA, primo anno nella Categoria Ragazze, ancora grezze per questo tipo di competizione, hanno chiuso la gara nelle retrovie ma, come da programma, era importante tagliare il traguardo a livello di squadra e fare esperienza in questo primo appuntamento Siciliano di Cross, in vista poi delle gare di ritorno. Nella stessa Categoria al maschile, anche lui di primo anno, Edoardo ha ottenuto indubbiamente la migliore prestazione della nostra compagine Societaria, 24-Esimo classificato infatti su ben 61 concorrenti, corrispondente ad un indice di circa il 61%, inteso come quoziente tra la posizione di classifica rispetto al numero di partecipanti di Categoria. Lavorando un poco di più sulla potenza aerobica, senza eccedere sul lungo, Edo potrà fare ancora meglio.

Nella Categoria Cadette, Alice, secondo anno di Categoria e prima della nostra squadra Cadette, chiude al 23-Esimo posto su 36 concorrenti, una buona prestazione, indice di prestazione del 36% circa ma molto migliorabile con meno assenze al campo, seguita dalla generosa Sofia, primo anno di Categoria, che chiude in 33-Esima posizione ma che ha ampi margini di miglioramento visto che frequenta da pochissimo il nostro Sodalizio e 2 Km di Cross non sono proprio una passeggiata per i neo arrivati. Terza al 35-Esimo posto, chiude la nostra velocista Marika, poco avvezza al Cross e più a suo agio in pista ma, potrebbe fare meglio con un poco di convinzione e allenamento in più.

Un abbraccio a Benedetta VECCHIO che causa febbre non ha potuto dare supporto alla squadra. La aspettiamo nelle gare di ritorno a Mazzarino.

I Cadetti Francesco e Roberto, al secondo anno di Categoria e forti di esperienza passata in gare di questo tipo, su 53 concorrenti, chiudono nelle retrovie, 36-Esimo Francesco con il 35% di prestazione e 46-Esimo Roberto sotto il 20%, la poca voglia di allenarsi al campo nella resistenza porta poi il conto, potrebbero fare di più ma hanno comunque supportato la squadra. Vedremo nella gara di ritorno di migliorare qualche posizione, magari con il supporto dell'infortunato Tommaso RINALDI a cui va il nostro abbraccio sperando in una celere guarigione della tendinite.