

# Cosenza, 30/06/2018

## Meeting di Atletica Leggera Città di Cosenza

Una trasferta dai sapori estivi, così vogliamo definirla la trasferta della FREELANCE alla Manifestazione Regionale di Cosenza di questo ultimo fine settimana di Giugno.

Quattro gli atleti partecipanti, Samuele RUSSO (Cadetti), Maria Elena BARBAGALLO e Alice LEONARDI (Allieve), Michele CELANI (Allievi). Alice ha svolto soltanto una lunga seduta di allenamento, mentre i restanti compagni di squadra hanno partecipato a due gare a testa.

In vista dei Campionati Regionali Individuali di Settembre e in assenza di gare in Provincia di Catania in questo periodo, questa trasferta in terra Calabria é stata voluta dal nostro Allenatore, per verificare alcuni aspetti tecnici, almeno con gli atleti che in questi ultimi mesi si sono dimostrati ricettivi a partecipare in gare di Manifestazioni non Istituzionali.

E dalla trasferta di Cosenza siamo tornati molto soddisfatti, con 5 Medaglie e due PB, di cui un primo posto, due secondi posto e due terzi posto.

Michele nel Salto in Lungo ottiene il personale e la vittoria di Categoria. Meno brillante invece nei 100 metri dove comunque ottiene un buon secondo posto ma paga un decimo rispetto al suo personale, forse a causa della concomitanza della gara con il Salto in Lungo che non gli ha permesso di fare un buon riscaldamento. La gara dei 100 metri di Michele ha suggerito delle indicazioni importanti che saranno prese in considerazione negli allenamenti.

Bene anche Samuele RUSSO, secondo nel Salto in Lungo e PB, seppure si presentava ultimo come misura di accredito. Dopo qualche Salto di verifica per sentire la pedana, negli ultimi due Salti Samuele ha replicato quello che aveva fatto vedere in allenamento, sfiorando i 5 metri. Bene anche nei 300 metri piani, dove alla sua prima esperienza in questa specialità, vince la sua batteria sulla linea di arrivo in un finale entusiasmante e si classifica terzo assoluto nel computo dei tempi delle due batterie, a qualche decimo dal primo arrivato.

Meno brillante Maria Elena che anche in gara conferma un calo di prestazioni che la sta accompagnando da qualche settimana, non riuscendo in entrambe le gare a replicare il suo personale. Nella gara dei 100 metri tuttavia, nel computo dei tempi delle due batterie, Maria Elena riesce ad acciuffare il terzo posto del podio. Nel computo delle due batterie delle gare dei 200 metri si classifica invece quarta. Anche per Maria Elena le due gare hanno fornito delle indicazioni tecniche abbastanza chiare che saranno prese in considerazione negli allenamenti.

Approfittiamo del post, per ringraziare gli amici della ASD Cosenza K42, gli organizzatori della Manifestazione, per l'ospitalità mostrata nei nostri confronti. Siamo tornati soddisfatti da questa trasferta e questo é anche dovuto al bel clima sportivo che si respirava al campo, e fuori dal campo.