

## Federico CARINI

Federico CARINI, Classe 2002, grandi doti da velocista, uno dei migliori atleti della FREELANCE, ha iniziato a praticare Atletica Leggera nell'autunno del 2014, nella Categoria RAGAZZI primo anno. Federico ha disputato la sua prima gara su pista al Campo Scuola di Catania, il 10 Ottobre 2014, nel 1° Meering d'Autunno, dove si classifica secondo su cinque concorrenti nella gara dei 60 metri piani, con il tempo di 8.4 secondi, con la maglia della allora Atletica Zafferana, gestita in ambito FREELANCE. La sua prima gara su strada la disputa ad Acireale, il 19 Ottobre dello stesso anno, nel Trofeo AVIS, organizzato proprio dalla FREELANCE, dove si é classificato nono su 15 concorrenti nella gara dei 1000 metri, su circuito cittadino. Federico si rivela subito veloce, dimostrando la sua forza agonistica nelle discipline dove conta la velocità.



Nel 2015, nel secondo anno della Categoria RAGAZZI, non a caso conquista ben 3 Titoli Provinciali. Seguendo anche lui, come gli altri atleti del sodalizio, la disciplina delle Prove Multiple suggeritagli dal suo Allenatore Salvo LEONARDI, il primo Titolo Provinciale lo conquista proprio nel Tetrathlon, il 7 Maggio, ancora al Campo Scuola di Catania, con 2369 punti, facendo passare quasi inosservata la casuale l'assenza del forte compagno di squadra CELANI in questa specialità. Con l'assenza di CELANI a quei Campionati, viene a mancare un duello in casa dell'Atletica Zafferana che avrebbe infiammato gli animi. Gli altri due titoli del 2015 Federico li conquista il 16 Giugno a Misterbianco, facendo il bis ai Campionati Provinciali Individuali su pista, nei 60 metri piani con il bel tempo di 8.2 secondi e, nei Salto in Lungo con la bella misura 4.27 metri.

In questa stagione, la casuale sfida con il compagno di squadra CELANI, rimane accesa. Ai Campionati Regionali di Prove Multiple, disputatisi il 3 Ottobre a Siracusa, Federico si classifica quinto con 2422 punti, dietro a CELANI che si classifica quarto con 2464 punti, con appena 42 punti quindi di differenza, ma si impone nella specialità dei 60 Ostacoli, con il tempo di 9.3 secondi, contro i 9.9 secondi del compagno di CELANI, specialità con la quale però CELANI, nel corso degli anni a seguire, riuscirà ad approdare ai **Campionati ITALIANI**. Questo bel duo al maschile, assieme ad altri compagni di squadra, consentirà all'Atletica Zafferana di andare sul podio, anche in varie staffette, come per esempio con il secondo posto nella staffetta 3x800 metri nel Campionato di Staffette Provinciali e, con il terzo posto nella 4x100 metri nel Campionato Regionale di Staffette. Ancora a livello Regionale, nel Criterium delle Province Siciliane, il 26 Settembre a Messina nei 60 metri piani, Federico si classifica al terzo posto, con 8.3 secondi.

Dopo un bel 2015, le aspettative Societarie riposte sul nostro valido atleta, sono alte. Nel 2016 Federico passa nella ASD FREELANCE Atletica Zafferana, dove continua la sua carriera sportiva da Cadetto ma, proprio dal 2016, inizia per Federico un difficile periodo agonistico, pesantemente condizionato e travagliato da continui problemi fisici e da tante assenze al campo, talvolta dovute anche a situazioni logistiche scolastiche. A causa di queste problematiche, in questa stagione Federico si vede molto poco nelle competizioni, riesce a gareggiare a titolo di presenza ai Camponati Regionali Individuali CADETTI di Enna, il 10 Settembre negli 80 metri dove si classifica 12-Esimo con il tempo di 10.72 secondi e, giorno 11 Settembre nei 300 metri dove si classifica 11-Esimo con il tempo di 41.89 secondi. Una stagione di transizione, da archiviare in fretta, dove il nostro atleta non riesce a tenere il passo agonistico degli atleti della sua Categoria.



Nel 2017 le cose cambiano. Seppure il fisico di **Federico** mostra debolezze immunitarie ai malanni stagionali, riesce a focalizzare le risorse atletiche e condizionali nel migliore dei modi. Riesce a dedicarsi con costanza agli allenamenti. Le gare da 80 metri e 300 metri piani sembrano essere le gare dove riesce meglio. Porta a casa altri 3 Titoli Provinciali. I primi 2 negli 80 metri e nei 300 metri, rispettivamente giorno 11 e 12 Maggio a Catania, con il tempo di 9.3 secondi nei 60 metri e di 39.3 secondi nei 300 metri. Il terzo Titolo lo ottiene nel Campionato di Specialità sulla Velocità a fine Stagione. **Federico** ottiene anche un quarto Titolo Societario nella Staffetta 3x1000 metri su pista, assieme ai compagni di squadra **CELANI** e **DI TERMINE**, andando a podio ancora assieme con **CELANI**, anche nella Staffetta 2x1000 metri su strada.



Ma nel 2017 arriva finalmente anche un importante Titolo Regionale per **Federico** nei 300 metri piani, ottenuto con il tempo di 38'04" nei Campionati Regionali Individuali ad Enna il 9 Settembre e un bel secondo posto negli 80 metri con il tempo di 9'50", 19 centesimi dietro al forte **Matteo MELLUZZO**, il quale nel 2019 diventerà Campione ITALIANO Indoor nei 60 metri. **Federico** aveva ottenuto a Luglio due secondi posto ai Societari Regionali di Siracusa nel Memorial **Giorgio ROCCASALVA**, dietro ancora e soltanto a **MELLUZZO** sia negli 80 metri, dove **Federico** aveva realizzato 9'66", sia nei 300 metri dove aveva realizzato 38'23". Grazie al Titolo Regionale conquistato nei 300 metri piani, si aprono per **Federico** le porte dei **Campionati ITALIANI** con la Rappresentativa SICILIANA, a Cles.

A Cles, il 7 Ottobre, **Federico** riesce a dare tutto quello che possedeva nella testa e nelle gambe. Ottiene il suo PB con il tempo di 37'56", quinto classificato in batteria e primo dei non qualificati nella classifica generale, segno comunque di un buon tapering stagionale. Per soli 4 centesimi non va in finale B, essendo il primo degli atleti esclusi dalla finalina. **Federico** si classifica pertanto 17-Esimo assoluto a livello individuale a questi **Campionati ITALIANI** ma riesce a fare ancora ancora meglio nella Staffetta 4x100 metri, classificandosi con la squadra composta da **Federico SCHIAVONE**, **Christian FARINA** e **Matteo MELLUZZO**, ottenendo l'ottavo posto e quindi il podio CADETTI NAZIONALE, con il tempo di 44'59".



**Federico** torna da questi **Campionati ITALIANI** con un bel 17-Esimo posto Individuale e una bella medaglia e podio di squadra, la cui esperienza agonistica resterà comunque nella sua vita come un ricordo indelebile. E quella fu anche la stagione dove il duo **CARINI-CELANI** della nostra **FREELANCE**, torneranno da Cles con un 17-Esimo posto Individuale e Ottavo posto di Squadra per **CARINI** e, un Decimo posto Individuale per **CELANI**. Dopo il secondo posto di **Alice LEONARDI** nel 2016 nella Marcia, sempre a Cles, la **FREELANCE** tornava a casa ancora dal Trentino e ancora nei CADETTI, con un risultato notevole, grazie anche a **Federico** che può ricordare, ad oggi, la stagione 2017, come la sua migliore stagione agonistica delle Categoria Giovanili.

Nel 2018 **Federico** passa nella Categoria ALLIEVI. Le distanze di gara Outdoor della velocità cambiano ancora. La nuova Categoria consente a **Federico** di poter disputare le gare Indoor. **Federico** gareggia nelle Indoor a Palermo il 20 Gennaio e piazza subito il Minimo A nei 50 metri piani con il tempo di 6'27" e stacca il biglietto per le **NAZIONALI** Indoor di Ancona.

**Federico** arriva agli **ITALIANI** di Ancona con un Minimo A nei 50 metri sotto di 12 centesimi, l'obiettivo di fare almeno il Minimo A proprio nei 60 metri in gara, vale a dire, 7'31", sembra fattibile. E ad Ancona, giorno 11 Febbraio, **Federico** centra il Minimo A, ottenendo nei 60 metri piani il tempo di 7'27" secondi, sesto in batteria e 26-Esimo classificato in assoluto. Per soli 3 centesimi **Federico** non centra la semifinale ma, nelle gare di velocità, sono i centesimi che fanno la differenza!



Seppure le Indoor confermano il suo buon potenziale, l'esperienza di Ancona però non ha catalizzato per **Federico** quella carica e quel pizzico di fortuna che non guasta mai, per affrontare nel migliore dei modi la Stagione 2018 delle competizioni all'aperto. Nel corso della preparazione invernale riemergono i problemi di salute che avevano in parte condizionato la presenza tecnica e atletica negli allenamenti del 2016 e, l'appuntamento con i **Campionati ITALIANI** Outdoor 2018 nella gloriosa pista di Rieti, ambito teatro di sfide di grandi Campioni, resta incompiuto. Nel corso della stagione **Federico** riesce a gareggiare sporadicamente nei 100 metri e nei 200 metri piani ma le conseguenze di un infortunio subito all'alluce fuori pista e le problematiche di tendinite nella zona dei tibiali di cui **Federico** soffre da tempo, lasciano il segno.

Il 29 Marzo, infatti, nella pista del CUS Catania, al primo appuntamento stagionale outdoor, nella gara dei 100 metri piani, dove sapevamo che **Federico** non era ancora pronto per ottenere il Minimo A, il responso cronometrico segna 11'59", sopra il Minimo A di 14 centesimi. In una stagione normale e atleticamente a posto, 14 centesimi da recuperare sarebbero stati alla portata di **Federico**. Nello stesso giorno, però, nella gara dei 200 metri piani, ottiene 24'18". Tuttavia, è proprio e soprattutto il responso nei 200 metri, di 0.94 centesimi sopra il Minimo A, che testimonia della non buona forma di **Federico**, come conseguenza di una preparazione invernale svolta forzatamente dalle circostanze in maniera mediocre, e che non ha permesso neanche di tentare il Minimo A, persino nella gara dei 100 metri piani. E come se non bastasse, le problematiche fisiche per **Federico** purtroppo in Primavera si sono acute, impedendogli di allenarsi, per come avrebbe voluto.



Le sedute di fisioterapia si sono alternate preponderatamente a quelle di allenamento, quasi scontato pertanto l'esito della gara dei 200 metri piani del 28 Aprile, con 0.9 di vento contrario, che **Federico** ha disputato a Catania, giusto per verificare le non buone condizioni atletiche, dove ha comunque ottenuto un modesto miglioramento nei 200 metri piani con un tempo di 24'07" che non bastava per gli **ITALIANI** Outdoor di Rieti. E del resto, ad appena un mese di distanza dalla precedente gara di Marzo, il responso cronometrico non poteva essere poi molto diverso.

Dopo la pausa estiva, vivacchiando athleticamente tra una seduta di fisioterapia e l'altra e relativi controlli medici, alla ripresa degli allenamenti in autunno, in forma sempre ridotta, il quarto posto ottenuto nei 100 metri piani con 11'73" nella pista dello Stadio **Tino PREGADIO** di Enna ai Campionati Regionali ALLIEVI di Enna giorno 15 Settembre e, il Settimo posto nei 200 metri con il tempo di 24'25", seppure di primo anno nella Categoria ALLIEVI, testimoniavano tutte le difficoltà incontrate da **Federico** nel corso di questa tribolata stagione.

Le difficoltà ad allenarsi sono proseguite purtroppo per **Federico** anche nella seconda parte della stagione 2018, dovute anche a causa di altre problematiche che si sono aggiunte a quelle esistenti e che hanno condizionato anche la preparazione invernale, per la stagione successiva.

Nel 2019 queste problematiche sono culminate con un intervento che lo sfortunato, ma tanto sfortunato possiamo dire, **Federico**, ha dovuto sostenere poco dopo l'inizio della stagione sportiva e che lo hanno provvisoriamente fermato.

Fino al 2018, **Federico** ha conquistato **7 Titoli Provinciali, 1 Titolo Regionale**, la partecipazione a **2 Campionati ITALIANI**. Nel primo Campionato, Outdoor, a Cles, ricordiamo **Federico** vanta un 17-Esimo posto Individuale da CADETTO nei 300 metri piani e la medaglia del podio relativa all'ottavo posto di squadra nella Staffetta 4x100 metri. Nel secondo Campionato, Indoor, ad Ancona, dove ha partecipato nei 60 metri piani, da ALLIEVO, si é classificato 26-Esimo.

In attesa che **Federico** recuperi da questo intervento e, speriamo anche dalle altre problematiche che lo hanno tenuto lontano dal campo per tanti mesi, non possiamo che augurargli di rivederlo presto in pista, forte per come merita il suo innato potenziale da velocista.

[file aggiornato al 31/12/2018]

