

Reggio Calabria, 04/08/2020

Gare OPEN

Giusto il tempo di annotare nel Blog l'allenamento sul Circuito Tecnico e la Premiazione Didattica del pomeriggio del 3 Agosto nel campo di Zafferana, e si riparte alla volta di Reggio Calabria, dove il nostro atleta Michele CELANI, in prestito alla compagine degli amici della SiracusAtletica, ha disputato il TAC Federale nei 110Hs della Categoria Assoluti. Il confronto appositamente voluto con la recente gara disputata a Siracusa la scorsa settimana, sempre nei 110Hs ma nella Categoria Juniores, ci ha permesso di trarre importanti spunti tecnici per provare poco a poco a migliorare la prestazione.

Il risultato ottenuto a Reggio è stato in linea con quanto atteso, forse si poteva limare qualche decimo ma c'è anche da considerare che il meteo con un acquazzone estivo pregara stava per compromettere l'intera trasferta. CELANI ha portato a casa tuttavia il suo PB, vecchio di quasi un anno, limandolo di poco oltre 3 decimi, aiutato un pochino anche da un + 1.9 di vento.

La partenza certamente è da migliorare, abbastanza fluida e costante la ritmica, bisogna lavorare un poco anche sul bacino in fase di attacco dell'ostacolo. Peccato a gareggiare da soli, un poco di sana competizione forse avrebbe permesso a Michele di migliorare ulteriormente la prestazione, specie in una gara aperta alla ampia categoria degli Assoluti dove ci aspettavamo di trovare almeno una batteria di atleti.

Un bel ritorno questo al campo Aldo Penna. Ricordiamo ancora quella gara di marcia della nostra atleta Alice LEONARDI disputata all'imbrunire di qualche anno fa in questa pista, in un insolito freddo pungente da clima da nord Europa.