

Siracusa, 01/08/2020

Gare OPEN

Ancora un trio per i nostri colori, composto questa volta da Roberto TORRISI (CM2), Michele CELANI (JM1) e Samuele RUSSO (AM1), una settimana dopo le gare dello scorso weekend, si ripropone ancora nella pista di Siracusa in delle gare OPEN.

CELANI prova per la prima volta da Juniores i 110Hs, realizzando una prestazione non lontana dal minimo A. Oltre alla sospensiose di 2 mesi che non ha ancora permesso al nostro ostacolista di raggiungere la forma migliore, il forte caldo con 40 gradi percepiti e gli ostacoli piú alti di 9 centimetri dovuti al passaggio di Categoria, hanno fatto la differenza. Va detto inoltre che, la ottima elasticit  della nuova pista di Siracusa, al confronto della dura pista di allenamento di Zafferana, ha portato il nostro atleta a ritrovarsi in gara davanti al primo ostacolo con la gamba di attacco piú vicino di quanto dovuto, compromettendo questo tutto il resto della prestazione. CELANI ha vinto la sua unica batteria agevolmente ma bisogna ancora lavorare anche sulla tecnica del passaggio tra gli ostacoli, cercando di tenere una ritmica con il bacino piú alto, specie in vista delle Categorie Assoluti dove l'altezza degli ostacoli raggiunger  l'apice con 1.06 metri. Considerando tutti questi elementi, il crono registrato in gara comunque   da considerarsi positivo, visto che non era poi lontano dal minimo A.

TORRISI ha gareggiato negli 80m, partendo con l'ultimo tempo di accredito ma centrando l'obiettivo di portare a casa il suo PB, limandolo di un decimo. In allenamento aveva fatto vedere che stava riuscendo ad interpretare benino la parteza dai blocchi, dove certamente avremo tempo ancora per migliorare, come anche nella parte lanciata dove si spera di poter iniziare gli esercizi di forza supportati anche da attrezzi, oltre che a carico naturale. Bene Roberto.

RUSSO, al debutto nei 400 metri, ci ha trasmesso anche in questo weekend delle belle sensazioni. Secondo nell'unica batteria Assoluti, ha fatto registrare una prestazione interessante, in linea con quanto atteso dopo la bella prestazione ottenuta lo scorso weekend nei 400Hs, sempre su questa stessa pista. Ancora da primo anno allievo, lavorando bene su queste specialit , il minimo per i Campionati ITALIANI di Categoria nel 2021 potrebbe essere alla sua portata. A vederlo dopo la gara possiamo anche dire che RUSSO   stato quello che dei nostri tre atleti, pur in una gara di mezzofondo veloce, ha sofferto meno il caldo. Un punto a favore per chi pratica questo tipo discipline.

Oggi il clima molto umido e caldo ha reso le gare molto dure. Difficile pensare di fare prestazioni al top in queste condizioni e in una stagione complicata come questa. Tuttavia, anche di questa terza trasferta estiva a Siracusa, possiamo ritenerci mediamente soddisfatti.