Giovedì 1° Maggio 2014 **COORT** quotidiano PAGINA 21

Atletica

Intervista alla quattrocentista allenata da Umberto Pegoraro

Il momento d'oro di Laura Marotti

La giovane vicentina dell'AV esplode al raduno di Formia

Per Laura Marotti è un momento d'oro. La quattrocentista allenata da Umberto Pegoraro ha partecipato al suo primo raduno a Formia e sta raccogliendo risultati sorprendenti con la maglia dell'Atletica Vicentina Frattin Auto. Nel 2013 ha ottenuto il terzo posto ai campionati nazionali universitari, il quinto ai campionati italiani promesse, l'undicesimo (con tanto di personale) nella prova individuale e il quarto con la staffetta 4x400, festeggiando il record di società, ai tricolori assoluti. Nel 2014, Laura Marotti è stata vicecampionessa italiana nella rassegna di categoria.

- Come si è svolto il raduno? "E'stata un'esperienza molto bella e istruttiva. Il raduno è durato sei giorni, dal lunedì al sabato, e sono stata seguita da Riccardo Pisani (l'ex allenatore di Libania Grenot e tecnico che si occupa delle staffette 4x400). Mi sono allenata con altre tre ragazze della categoria promesse(la prima e la terza dei campionati italiani indoor 2014 e la campionessa italiana outdoor 2013).

- Quale programma ha seguito?

"Lunedì ho lavorato sulla velocità, martedì sui balzi, mercoledì è stato il giorno dedicato al lattato con Chiara Bazzoni, la campionessa italiana assoluta. Giovedì mattina abbiamo svolto alcuni test di forza e piedi e abbiamo proseguito con gli allunghi tecnici. Venerdì allenamento aerobico, sabato mattina allunghi tecnici sui 100 e un 500 per chiudere in bellezza".

· Cosa ha portato a casa?

"Ho avuto la possibilità di confrontarmi con le mie coetanee e vedere quali sono i miei punti di forza e quali invece sono gli aspetti su cui bisogna lavorare. Ho potuto osservare da vicino gli allenamenti delle big, poiché il raduno era riservato alle categorie

promesse e assoluti, e allenarmi con un allenatore diverso dal solito: questo mi ha fatto riflettere di più su quello che stavo facendo (si fa più attenzione alle correzioni fatte da una persona estranea)». La tua esplosione è avvenuta in età abbastanza matura".

- Di solito è più semplice andare forte in età adolescenziale...

"In effetti mi sono resa conto di aver ottenuto risultati molto più tardi rispetto ad altre mie coetanee, ho infatti iniziato ad andare forte il secondo anno della categoria promesse. Credo che questo sia dovuto al fatto che ho iniziato molto tardi a prendere l'atletica seriamente. E poi sono cresciuta molto lentamente, per essere una donna mi sono sviluppata tardi e per avere una struttura fisica forte ho dovuto attendere i 19-20 anni".

- Con chi si allena? "Il mio gruppo di allenamento è formato da Francesco Cappellin (Aeronautica Militare), Valentina Reginato, Francesco Girotto, Michele Meridio, Enrico De Monte(Fiamme Oro), Gloria Hooper (Forestale), Chicco Tarussio e Giulia tessaro (Fiamme Oro). Sono compagni fantastici e devo dire che se anche mi alleno con molti professionisti l'allenamento non è mai pesante e le risate sono garantite. Mi sento in dovere di ringraziare tutti loro per questo e anche perchè il clima ha contribuito ad aumentare la mia passione per l'atletica. Naturalmente il grazie principale va al mio tecnico Umberto Pegoraro". -L'impegno, naturalmente, non è focalizzato soltanto sull'atletica. "Studio ingegneria dell'informazione a Padova. Sono al terzo anno e anche se ho qualche esame indietro conto di laurearmi l'anno prossimo. Nel biennio della magistrale mi piacerebbe studiare bioingegneria".

- Che obiettivi ha per la stagione all'aperto?

"Vorrei stabilire il nuovo record di società e migliorare quindi il 55"41 della nostra capitana Aida Valente. Mi piacerebbe ottenere un buon piazzamento ai campionati italiani promesse e ottenere il minimo di partecipazione ai campionati italiani assoluti. Poi c'è un obiettivo più grande".

"Partecipare con la staffetta 4x400 ai Giochi del Mediterraneo under23".

- Vuole ringraziare qualcuno in particolare?

"Il mio ex allenatore Lorenzo Zoccante e quello attuale che mi sopporta tutti i giorni, i miei compagni di allenamento e quelli di università (Arianna e Mattia) che mi tengono aggiornata e mi passano gli appunti. Infine i miei genitori: a volte ci credono



AV Despar: 5 titoli ed 8 medaglie ai regionali



staffette a Borgoricco che ha visto Atletica Vicentina Despar dominare la scena con ben 5 titoli regionali e 8 medaglie, lasciando le briciole alle altre società contedenti nelle gare maschili.

Applausi per la staffetta 4x 100 allievi formata Simone Tarantino, Lorenzo Pegoraro, Gianluca Basso e Michele Rancan che hanno realizzato uno dei due risultati tecnici più interessanti della giornata grazie al tempo di 43" 49 che li ha visti salire sul primo gradino. Terzi, sempre nella staffetta veloce, i compagni Ron Owusu Agyarko, Gift Nwachukwu, Gianluca Santuz e Marco Boschetto con il crono di 44"09. Rimanendo nella categoria allievi, vittoria della 4x400 formata da Gift Nwachukwu, Sebastiano Gavasso, Giorgio Bassan e Michele Rancan che chiudono in 3'28"69 avendo la meglio sui compagni di squadra Michele Meridio, Giovanni Grotto, Gianluca Basso e Carlo Mercurella, secondi in 3'31". A livello maschile assoluto, AV Despar porta a casa il titolo nella 4x100 grazie al quartetto composto da Alessandro Brogliato, Alessandro Pino, Ivano Carraro e Maxwell Effah Gyamfi che hanno chiuso molto forte in 41"67 e nella 4x 400 grazie alle frazioni di Michele Dal Grande, Check Hamed Minougou, Michele Scolaro e Ivano Carraro che si sono aggiudicati la vittoria in 3'21"72. Secondi assoluti, in una lotta in casa, ma campioni regionali juniores i componenti della staffetta 4 x 100 Giulio Bonotto, Harold Barruecos Millet, Edoardo Gambaretto e Nicolò Ceola che hanno corso in 43"08; quarti i compagni di squadra Damiano Raniero, Koffi Shadrak Quartey, Check Hamed ti Minougou e Riccardo Faliva con il tempo di 43"83 Bronzo sempre nella 4x400 assoluta per il quartetto formato da Giovanni Filippi, Davide Sinigaglia, Harold Barruecos Millet e Per AV Frattin Auto, settimo posto per la 4 x 100 allieve Benedetta

Vianello, Alessia Viggi, Livia Sormonta, Lisa Longarato in 52"22.

Pesistica

A Schio il raduno degli esordienti FIPE

Un progetto per "dare Peso ai giovani"

I vincitori si sono qualificati per le finali ad Ostia che si terranno in questo fine settimana

Giovedì 17, venerdì 18 e sabato 7 femmine: Martina Stagnotti, 19 scorsi al Centro CONI di Preparazione Olimpica di Schio si è svolto il raduno tecnico collegiale giovanile, organizzato dal CR Veneto FIPE nell'ambito del Progetto FIPE 2014 "Diamo Peso ai Giovani" al quale hanno partecipato gli atleti esordienti, che si sono qualificati per le finali nazionali, in programma ad Ostia Lido di Roma nel prossimo fine

Dei 23 finalisti convocati in 17 hanno risposto alla chiamata,

Michela Zamboni, Agata Vesentini, Sara Zamboni e Anna Danzi (Bentegodi VR), Lucia Frigo (Marconi VR) e Asya Marchesin (Santa Bona TV) e 10 maschi: Edoardo Gravante e Davide De Marchi (Santa Bona TV), Davide Giacalone, Matteo Zocca, Fabio Cappelletti, Alessandro Zambon, Matteo Freoni e Pietro Roberti (Bussolengo VR), Pietro Marcelli (Marconi VR) e Giosuè Baldissera (Umberto I VI).

Cinque i tecnici-collaboratori





impegnati con i giovanissimi atleti: Maria Vittoria Sportelli, Giada Varalta, Nicola Agnolini, Giovanni Bassanese (delegato FIPE Vicenza) e Giorgio Gastaldon e con la coordinazione e la supervisione del direttore tecnico regionale, Elena Fava, con la quale il presidente regionale Claudio Toninel, ha organizzato il raduno.

Sono stati tre giorni molto impegnativi per tutti, ma altrettanto interessanti, rivolti alla fascia di atleti più giovane, quella dei

quattordicenni esordienti, sfruttando il periodo delle vacanze pasquali, senza far perdere giorni di scuola, con il duplice obiettivo, dell'impostazione delle corrette esecuzioni degli esercizi di strappo e slancio, unitamente alla motivazione ed alla carica spicologica, per gli importanti appuntamenti delle prossime finali nazionali. Una semina promozionale oculata e mirata, dalla quale le società del Veneto raccoglieranno sicuramente frutti molto importanti, a breve

ed a lunga scadenza.

Per il giovane Giosuè Baldissera, promessa vicentina dell'Umberto 1°, è il primo importante avvenimento agonistico, che lo vedrà in gara, sabato 3 maggio, nella categoria fino ai 56 kg, accompagnato dal tecnico federale Giovanni

Dopo la fase di qualificazione regionale in cui Giosuè ha vinto incontrastato il titolo veneto, la classifica provvisoria lo vede accreditato alla terza posizione, poco distanziato dagli altri atleti titolati al podio.

Del Buono e Corà super a Milano

Alla "Walk and Middle Distance Night", manifestazione che si è svolta giovedì al campo XXV aprile di Milano, hanno spiccato il volo alcuni vicentini. La gara intitolata per il secondo anno anche alla memoria di Ugo Grassia e organizzata dal Top Training Club, ha incoronato Federica Del Buono (Forestale-AV Frattin Auto), che si è aggiudicata la gara dei 1000 metri in 2'39"48, un tempo eccezionale con passaggio agli 800 in 2'07" che la dice tutta sulla crescita della vicentina che inizia a sognare la maglia azzurra assoluta. Per Federica, la soddisfazione di polverizzare il record della mamma-allenatrice Rossella Gramola (ex azzurra). Se il buongiorno si vede dal mattino, per la stella della Forestale sarà una grande stagione all'aperto. In scia alla compagna, è giunta al traguardo Silvia Pento, terza con il tempo di 2'51"04 al termine di una prova convincente.

Bellissima gara in chiave arancione è stata quella dei 2000 siepi, che ha visto salire in cattedra uno spumeggiante Giovanni Corà, quinto con 5'58"13 pur appartenendo alla categoria juniores.

Elena Bellò da primato a Modena

Il 36° Trofeo della Liberazione svoltosi a Modena ha visto come ancora una volta come protagonista la talentuosa allieva di AV Frattin Auto, Elena Bellò. La vicentina si è aggiudica la gara dei 400 realizzando il crono sensazionale di 55"54, che migliora di ben 56 centesimi il suo precedente primato e il suo record regionale che risaliva all'anno scorso quando aveva corso in 56' 10. Elena, allenata da Gianni Faccin, aveva già fatto parlare di sé nelle prime battute della stagione con il nuovo primato italiano allieve e junior sulla distanza spuria dei 600 ottenuto a Rovereto che lascia presagire una stagione ad alti livelli.