

LA MAREMMA A CINQUE CERCHI

Corri Stefano siamo tutti con te

Gli amici fanno il tifo per La Rosa domani in gara a Rio È il secondo grossetano che si misura nella maratona olimpica

La Maremma sportiva si appresta a vivere un momento storico: la prima partecipazione di un grossetano alle Olimpiadi, nella disciplina regina, l'atletica leggera. Il Stefano La Rosa, 31 enne portatore del Gc Carabinieri (dopo aver iniziato con la maglia bianconera dell'Atletica Grosseto del Banco della Maremma) domani pomeriggio alle 14.30 Italiane, a Rio de Janeiro, sarà al nastro di partenza della maratona, la gara più affascinante e alto tasso tempo più difficile dei Giochi.

Dopo aver messo al collo decine di medaglie dal metallo più pregiato in Italia (complessivamente sono sette i titoli tricolori) in Europa, nel 5.000, 10.000, cross e mezza maratona, La

Rosa affronta la terza maratona della sua vita, dopo quelle di Treviso e soprattutto quella di Amsterdam, che gli ha garantito la qualificazione per l'Olimpiade per Stefano La Rosa, insieme a Daniele Meucci e Ruggero Perillo, accompagnato dal tecnico di sempre, Claudio Pannozzo, l'atleta grossetano è in Brasile ormai da dieci giorni, nei quali ha rifinito la preparazione, ha stretto contatti con il personale e soprattutto ha trovato con mano le condizioni climatiche che troverà durante il 42 chilometri di gara. Il sogno di una vita che si avvera.

«Sono convinto», dice Aldo Gioni, presidente Fidal «e un primo tifoso - che Stefano farà la sua bella figura. Ha i mezzi e la voglia di fare. Si merita questa soddisfazione».

di Maurizio Caldarelli
e ANSA/AGF

Prima di Stefano La Rosa la nostra città ha applaudito solo un "maratoneta", Joachim "Beppo" Nshimirimana, che ad Atene 2004 e a Pechino 2008 ha difeso i colori del Burundi, il suo paese di origine. Il suo paese di origine è stato tra l'altro l'ultimo ad allenarsi con Stefano, giorno di San Lorenzo, prima della partenza per Rio. «Adesso abbiamo perso un pezzo di noi», dice Grosseto-Marina. Era reduce dal periodo di preparazione a St. Moritz e aveva un po' di mal di schiena, ma in questi giorni avrà sicuramente recuperato e sarà pronto a dare il massimo».

Nessuno meglio di Nshimirimana sa cosa vuol dire partecipare ad una maratona olimpica: «È il massimo "sottotitolo" che può desiderare un atleta. Nella mia prima olimpiade ad Atene, ho anche pianto prima della partenza e la notte precedente non ho dormito. Volete sapere un'altra cosa? Appena arrivato non avrei fatto anche un'altra e per l'adrenalina accumulata due mesi dopo a Lubiana ho migliorato di un minuto, portandolo da 2 ore 14' a 2 ore e 13' il mio personale».

«Il mio sogno che diventa realtà» aggiunge «mi viene la pelle d'oca anche ora se ci penso. La maratona non è pagabile con niente. Non si sente la fatica. Io non avevo scelti di successo e l'ho affrontata con il sorriso e ho fatto anche 100 metri all'indietro. Nel 2004 sono arrivato 27°, mentre a Pechino nel 2008 sono finito sessantesimo perché ho sbagliato tattica: sono partito forte, ma i domini nel gruppo dei migliori per i primi 10.000 metri ma alla fine ho pagato questo atteggiamento».

Cosa si sente di consigliare a Stefano dall'altro della sua esperienza? «Di rimanere tranquillo, di editare il gruppo di testa: ti ammazzano. Durante il nostro allenamento mi ha confidato di vedere il manerone strascica a Perillo, un atleta esperto, un buon tifo. Per non rischiare niente devi avere il tuo ritmo regolare, senza strappi. Ogni maratona è un esame: anche se stai be-

El Artuso: «Tieni il tuo ritmo, non agganarti a treni pericolosi»



Anche Elisabetta Artuso, regina grassatona degli 800 metri con otto titoli tricolori (nessuno ha fatto meglio di lei in Maremma), da qualche consiglio all'amico Stefano La Rosa.

«Il passo solo dire di gestire la gara. Farendo il tuo passo, senza agganarti ai treni pericolosi. Tieni il tuo ritmo e tutto sarà più facile, perché in una maratona si spendono tante risorse. Per Stefano sarà un'esperienza positiva, che arriva dopo una programmazione di quattro



Joachim Nshimirimana Aveva un po' di mal di schiena prima della partenza ma avrà sicuramente recuperato Deve gareggiare sapendo che c'è da soffrire

no felicemente è un'incognita e devi scegliere il gruppo buono. Un'ultima cosa, Stefano deve partire sapendo che c'è da soffrire, altrimenti non lo saprà. Ma questo credo che gli sia di aiuto. In questi giorni Stefano La Rosa ha colto vicinanza degli amici. Tra questi c'è l'ultramaratona della Track & Field, Valentina Spano, che si tiene costantemente in contatto con l'azzur-

ro e con la fidanzata a suoi di sms. «Negli ultimi mesi», dice Valo, «ho partecipato recentemente al campionato italiano delle 24 ore - ho raccomandato Stefano di vivere il momento passo dopo passo. Deve essere consapevole di essere sul tetto del mondo ma di non poter gareggiare per una medaglia. Nei momenti di difficoltà deve solo guardare l'asfalto. Voglio che sia tranquillo e che capisca che è un'occasione unica, si deve godere l'esperienza dall'inizio alla fine. Per lui è comoda una grande vittoria».

«Per me è una gara corta - conclude Ultraviva - ma a La Rosa consiglio di bere con regolarità, perché durante il percorso troverà tanto caldo e occorrerà stare attenti alla disidratazione». A Stefano, voglio dire un'ultima cosa. «Una maratona deve pensare "qui e ora", sentire solo il ru-

to e con la fidanzata a suoi di sms. «Negli ultimi mesi», dice Valo, «ho partecipato recentemente al campionato italiano delle 24 ore - ho raccomandato Stefano di vivere il momento passo dopo passo. Deve essere consapevole di essere sul tetto del mondo ma di non poter gareggiare per una medaglia. Nei momenti di difficoltà deve solo guardare l'asfalto. Voglio che sia tranquillo e che capisca che è un'occasione unica, si deve godere l'esperienza dall'inizio alla fine. Per lui è comoda una grande vittoria».

«Per me è una gara corta - conclude Ultraviva - ma a La Rosa consiglio di bere con regolarità, perché durante il percorso troverà tanto caldo e occorrerà stare attenti alla disidratazione». A Stefano, voglio dire un'ultima cosa. «Una maratona deve pensare "qui e ora", sentire solo il ru-



IL PROGRAMMA

Tutti davanti al televisore dalle 15

Chi vuole assistere davanti alla tv agli eventi che vedono in scena gli atleti made in Maremma ha orari particolarmente comodi: non ci sono da fare azzitate. Parliamo da oggi. La qualificazione del concorso di ginnastica ritmica a squadre inizierà alla Olympic Arena alle 15 ora italiana (che corrispondono alle 10 a Rio de Janeiro), mentre domani dalle ore 16 il via alla finale che assegnerà le medaglie. Diretta su Rai 2.

«Per tre secondi mancò l'occasione ai Giochi di Londra»



«Pochi lo sanno, ma questa poteva essere la seconda olimpiade per Stefano La Rosa: il 12° 23° di personale sui 5.000 metri non gli bastò per prendere parte ai Giochi di Londra a 2022, poi nel l'epoca il minimo federale era fissato in 13'20". Quest'anno invece bastava il 13'25. È stato però bravo Stefano a scegliere la maratona per centrare il target olimpico».

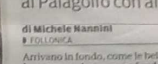
Marcello Corti, presidente del Maraton Club, è un esperto maratoneta amatoriale, con 15 gare all'attivo, e conosce molto bene Stefano e il mondo dei 42 chilometri, dove brillano atleti come Vittorio Mongelli, che vanta un bel 2h 29", oppure Christian Poles che ha all'attivo qualcosa come trenta maratone. Nella sua squadra ci sono appassionati nelle lunghezze distanze, atleti che si allenano con scrupolo e che non di rado centrano gli obiettivi.

«Conosco e seguo da sempre Stefano La Rosa - dice Clivio e ricordo i suoi inizi a Grosseto e il fatto che prima di vincere il bronzo con i Carabinieri si è entrato nel gruppo sportivo, piaceva anche a quello delle Fiamme gialle della Finanza».

La partecipazione alla maratona di Rio - aggiunge Clivio - è il premio ad una carriera splendida, che lo ha visto indossare la maglia della nazionale fin da bambino. Non credo avrà problemi a concludere la gara. Per un maratoneta il momento di crisi è verso il 30° chilometro, passato questo muro, però, tutto va liscio. Gli auguro un bel piazzamento, anche se ovviamente non potrà puntare alla medaglia, anche se Berdin e Baldini hanno dimostrato che facendo la gara della vita tutto può accadere». (m.c.)

L'ora delle Farfalle C'è anche Follonica a sostenere l'Italia

Le azzurre della ginnastica ritmica si sono preparate al Palagolfo con allenamenti durati 41 giorni e 328 ore



Arrivano in fondo, come le belle sorprese. Arrivano in fondo ad una olimpiade che per i colori italiani è già a tinte sempre più rosse e che le Farfalle della nazionale italiana di ginnastica ritmica potrebbero rendere ancora più scintillante.

Nella lontana Rio de Janeiro le azzurre avranno nella spinta di tutta la città di Follonica, oggi e domani, quando scenderanno in pedana per inseguire una medaglia che andrebbe a coronare quattro anni di duro lavoro, buona parte dei quali compensati proprio nella città del golfo. Oggi pomeriggio il comitato organizzativo di qualificazione, primo fondamentale step per ottenere il passaggio alla finale in programma domani, ultimo step del processo di qualificazione. Due giorni che gli appassionati maratonisti seguiranno incollati alla televisione a tifare per le Farfalle azzurre.

«Tutta Follonica si unisce in un grande bacio al buio per le ragazze della squadra - l'augurio dell'amministrazione comunale - per l'allenatrice Emanuela Maccarini e per tutto lo staff, aspettando davanti alla televisione con affetto e trepidazione le loro esibizioni». Perché Follonica ha sempre accolto e cullato questo ragazze con gioia e partecipazione, a partire dal sindaco Andrea Benini per arrivare ai tanti cittadini che hanno preso a cuore le sorti di una squadra che ha fatto sognare una nazione intera.

Le azzurre di Follonica Maccarini ci sperano, in una medaglia: perché sono ormai parecchi anni che stazionario stabilmente nell'élite della disciplina, piccole giganti tra le corazzate in attivo soprattutto dall'18: contro le quali spesso servono prestazioni ancora più perfette per superare ai secondi giudici dei risultati da podio. Nelle scorse ore le ragazze si sono scaldate partecipando alla gala della ginnastica, manife-



Una delle esibizioni delle Farfalle al Palagolfo (foto Giorgio)

Ogni pomeriggio si comincia con il turno di qualificazione step fondamentale per ottenere il passaggio alla finale, in programma domani, ultimo giorno dei Giochi in Brasile

Da oggi parte anche l'avventura di Londra 2012 terminata con la conquista del bronzo. Di quella nazionale è rimasta solamente la capitana Marta Pagnini

stazione che ha chiuso le competizioni dell'artista e che ha inaugurato l'ultima fase olimpica riservata alla ritmica in una sorta di staffetta.

Dopo 41 giorni e 328 ore di allenamenti ospitati dal Palagolfo per l'Italia è arrivato così il momento di fare sul serio. In questi giorni non sono mancati i momenti di logico svago per Marta Pagnini, Camilla Parracca, Alessia Manuvelli, Sofia Lodi e Martina Geronzi che non hanno perso tempo nel condurre sul social network la loro avventura cartacea. Tra gli ultimi allenamenti in palestra e i l'immane salto con sel-

fie al Cristo Redentore sul Corcovado. Da oggi però è stato spazio solo per la ginnastica, quella che sfidava con la sua perfezione ed armonia, quella che potrebbe regalare dopo il bronzo di Londra 2012 un'altra prestazione da podio. Di quella nazionale è rimasta solo la capitana Marta Pagnini, le altre sono tutte alla prima olimpiade con però alle spalle già i mondiali di Stoccarda 2015 nei quali le azzurre conquistarono l'oro nei cinque nastri e l'argento nei cinque cerchi. Forza ragazze, Follonica e la Maremma sono con voi.

FINO AL 24 AGOSTO 2016

Ritira il buono alle casse del Conad Superstore di Via Aurelia Antica - 46 a Grosseto, consegnalo all'Ottico e scegli tu un prodotto fra occhiali da sole, da vista e contattologia.

Lo pagherai il 25% in meno! E se quel prodotto è già in promozione, gli sconti si sommano!

OTTICO CONAD

APRI GLI OCCHI ALLA CONVENIENZA

OTTICO CONAD lo trovi all'interno del punto vendita

CONAD SUPERSTORE

Via Aurelia Antica, 46 - Grosseto

25% EXTRA-SCONTO SULL'INTERO ASSORTIMENTO

25% E CUMULABILE CON GLI ALTRI SCONTI ATTIVI!

Ritorna il buono alle casse del Conad Superstore di Via Aurelia Antica - 46 a Grosseto, consegnalo all'Ottico e scegli tu un prodotto fra occhiali da sole, da vista e contattologia. Lo pagherai il 25% in meno! E se quel prodotto è già in promozione, gli sconti si sommano!