



Dopo l'inaspettato successo del 2009 e la buona performance del 2010, la London Royal Parks Half Marathon è diventata per Paolo Sandali un appuntamento fisso nel proprio calendario sportivo.

La manifestazione - ha appena vinto il titolo di "Migliore gara cittadina del mondo" - è giunta alla quarta edizione e ha portato circa 12500 atleti al via provenienti da ben 30 nazioni diverse. Tutta la gara si è svolta in un percorso cittadino con moltissimo pubblico ai lati della strada, un pubblico che ha incitato tutti, dal primo all'ultimo.

Tornando al nostro atleta Sandali, quest'anno si è presentato al via con diversi dubbi, infatti, a causa di un infortunio occorso in primavera (elongazione al polpaccio), ha scelto, anche ben consigliato dal proprio allenatore Oddone Tubia, di gareggiare poco dedicando molto più tempo ad allenamenti specifici, al fine di costruire così una base importante per fare un ulteriore salto di qualità nel 2012, vista la sua ancora breve esperienza agonista nell'atletica (4 anni).

Le incognite erano nate soprattutto dalla scarsa abitudine ai ritmi gara, quindi in una mezza maratona sapeva che avrebbe dovuto subito interpretare le proprie sensazioni nei primissimi chilometri per capire il passo giusto per concludere al meglio la gara.

Purtroppo un altro inconveniente, causato probabilmente per aver mangiato qualcosa di avariato la sera prima, ha fatto sì che si aggiungessero forti dolori allo stomaco.

Arrivato ai nastri di partenza il fastidio addominale c'era, ma oramai lo sparo era vicino. Era ora di pensare alla gara, succeda quello che succeda.

La partenza è stata data col classico colpo di pistola alle 9.30 da Hyde Park.

Subito si è posizionato nel quartetto di testa che ha determinato l'intera gara maschile.

Il ritmo della corsa è stato dettato da due atleti del Kenia, da un inglese e da Sandali.

Le condizioni meteo non sono state del tutto favorevoli, in quanto, dopo il piovasco che si è esaurito poco prima della gara, ha iniziato a spirare un forte vento per le vie di Londra.

Un vento che ha annullato ogni velleità cronometrica per tutti i concorrenti. Nessuno voleva mettersi davanti e così mentre ognuno cercava di coprirsi alla spalle dell'avversario, il keniota Abdul Farah al primo miglio si è prodotto in un allungo micidiale che gli ha consentito di prendere subito un vantaggio.

Sandali ha cercato di continuare con il suo passo ed è rimasto in compagnia dell'inglese Fraser Thompson, mentre l'altro keniota piano piano perdeva contatto.

Nonostante le raffiche di vento, a metà gara tutto si stava mettendo per il meglio per il nostro atleta che aveva staccato il britannico (poi è arrivato secondo) facendo segnare un buon 32'50" e che si stava riportando sulla testa della gara.

## **Londra - 4^ London Royal Parks Half Marathon**

Scritto da Giovanni Schiavo

Mercoledì 12 Ottobre 2011 11:29 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 12 Ottobre 2011 13:25

---

Purtroppo, in Hyde Park, con gli ampi spazi aperti, il vento ha giocato un brutto scherzo al nostro atleta che ha dovuto fermarsi per ben due volte a causa dei problemi allo stomaco.

A questo punto, visto i circa 2' di sosta, la gara era compromessa, ma ha stretto i denti ed ha portato a termine la gara chiudendo al 3° posto assoluto.

La soddisfazione è stata comunque grande e subito dopo l'arrivo il "Good job, well done!" di uno dei volontari e la medaglia della manifestazione (fatta in legno) messa al collo hanno sancito la fine anche di questa gara.

Classifica: 1°) Abdul Farah (Kenia) 1:08'39"; 2°) Fraser Thompson(Inghilterra) 1:09'17"; 3°) Paolo Sandali (Italia) 1:10'04"

Adesso il prossimo obiettivo diventa il Campionato Italiano di mezza maratona di domenica prossima a Cremona e nel frattempo, siamo certi, inizierà a cercare un volo aereo per ottobre 2012 diretto a Londra dove anche questo anno l'organizzazione si è dimostrata perfetta .