



Daniele Meucci ha corso ieri sera a Heusden-Zolder in Belgio i 5000 in 13'19"00 giungendo ottavo in una gara vinta dal keniano Albert Rop in 13'01".

Il pisano dell'Esercito ha così limato sensibilmente il proprio personale (13:24.38 a Rovereto nel 2010), posizionandosi in sesta posizione nella classifica italiana all-time: preceduto da campioni del calibro di Salvatore Antibo (13:05.59 nel 1990), Francesco Panetta (13:06.76 nel 1993), Alberto Cova (13:10.06 nel 1985), Stefano Mei (13:11.57 nel 1986) e Gennaro Di Napoli (13:17.46 nel 1995).

Meucci ha così raggiunto il minimo A per i Giochi Olimpici di Londra che era fissato a 13'20, con fermandosi atleta solido e maturo dopo che in questa stagione aveva già migliorato anche il personale sui 10.000 con 27:32.86 il 29 aprile a Palo Alto in California che, oltre a rappresentare il minimo A per le olimpiadi, rappresenta la migliore prestazione europea dell'anno.

Abbiamo sentito telefonicamente il suo allenatore Massimo Magnani che da Heusden ha risposto gentilmente alle nostre domande:

Magnani che gara e' stata questa di Heusden?

*Parto col dire che questa gara serviva a Meucci per completare il ciclo agonistico del periodo precedente Londra e per provare a fare il proprio primato sulla distanza, visto che sui 5000 aveva corso solo la gara di Helsinki. Daniele ha fatto un'altra grande prova, piu' di quanto lo stesso tempo non dica... Quello che ha fatto e soprattutto come lo ha fatto mi ha fatto capire che Daniele e' davvero migliorato molto ed e' un altro atleta rispetto a quello che ho cominciato a seguire. La cosa piu' importante e' che la prova di Heusden l'ha fatto capire anche a lui, che ora ne e' davvero consapevole.*

Che tipo di gara e' stata? Davanti hanno corso vicino ai 13 minuti.

*La gara che e' stata irregolare e a strappi. Le lepri erano 4, due dovevano partire a 62" al giro (13'00") e due a 64" (13'20"). Con Daniele abbiamo deciso di provare a stare in fondo al gruppo da 13'00".*

Una tattica rischiosa...

*Sì, ma bisognava provare a fare qualcosa di diverso!*

Che svolgimento ha avuto la prova?

*Il primo giro (63"5) e il primo km (2'40", x Daniele 2'41") sono venuti lenti, dopo di che le lepri hanno messo giu' un ritmo da poco piu' di 60", "spaccando" la gara (hanno corso 2km in 5'05"!)). Daniele e' rimasto con loro fino ai 2400 circa con un secondo km x lui in 2'34", ma cominciando ad indurirsi... Quando si e' staccato, era rimasto in mezzo da solo ed era brutto a vedersi (chiuso e sofferente). Ai 3000 (7'58" con un parziale dai 2000 ai 3000 di 2'43" e un giro da 66" e spicci)) e' stato riassorbito dal secondo gruppo ed ho temuto il peggio, invece, e' uscito il "nuovo Meucci", si e' accodato, ha preso fiato, si e' rilassato e dopo un po' si e' rimesso a tirare quel gruppo!! In altri tempi, si sarebbe perso e sarebbe saltato!! Ai 4km e' passato in 10'42"7, ancora in linea per correre vicino a 13'20". Ha battagliato con Mottram (coperto fino ad allora) e lo ha tenuto fino ai 500 finali, poi si e' gestito nella volata, perdendo solo da un neozelandese, ma tenendo dietro un'orda di atleti che, scoppiati o che venivano dalle spalle, provavano ad attaccarlo!! Nel mezzo (km 4,3) un etiope "saltato" gli si e' bloccato davanti facendogli perdere almeno 1"-2"...*

Qualche rimpianto?

*Avesse corso col secondo gruppo, avrebbe fatto almeno 13'15", ma non avrebbe capito di riuscire a gestirsi da solo a ritmi cosi' elevati, quindi sono contento della scelta tattica, anche perche' la prima riflessione di Daniele e' stata: " ho capito che sui 10000m, se mi stacco dai primi, posso correre a 2'45"/km da solo, senza problemi e se saro' solo so come muovermi...". Questa e' una grande cosa, perche' vuol dire che ha metabolizzato, mentalmente e fisicamente, certi ritmi e soprattutto ha acquisito sicurezze che prima non aveva!! A Londra sara' pronto x un 10000m importante e per giocarsi l'ingresso in finale sui 5000.!!*

*Se la gara di ieri sera fosse stata regolare, Daniele avrebbe corso molto vicino a 13'10", ma l'esperienza fatta, vale molto di piu' perche' ha reso un Meucci ancora piu' convinto e motivato!*

## Fantastico Meucci: 13'19" sui 5.000, parliamone con Massimo Magnani

Scritto da Stefano Morselli - Redazione Podisti.Net

Domenica 08 Luglio 2012 13:15 - Ultimo aggiornamento Domenica 08 Luglio 2012 14:09

---

Ora che programmi avete?

*Oggi stesso Daniele va ad Andalo dove, insieme a Denise Cavallini, rimane fino al 25 di Luglio. Io alternerò la mia presenza, dividendomi fra St.Moritz e Andalo, appunto.*

Quali allenamenti avete in programma?

*Ora il programma prevede nella prima settimana principalmente corsa in natura con variazioni miste, senza l'assillo del cronometro, poi un altro momento di forte qualificazione con lavori di resistenza specifica. Probabilmente faremo una verifica agonistica di controllo, prima di Londra.*

Aspettative per Londra?

*La prima cosa, è importante esserci con pieno merito nelle due distanze dei 10000 e 5000. Poi l'obiettivo è correre bene i 10000 e dimostrare che Daniele è in grado di competere coi migliori al mondo. Sui 5000m sarebbe bello ripetere la finale come a Daegu: l'equivalente di una medaglia...*