

Ormai sono anni che mi cimento nello stilare programmi e mettere le mie esperienze di podista a disposizione di tanti atleti amatori.

Con il passare degli anni le mie tabelle sono diventate sempre più efficaci, studiate a tavolino per ogni singolo atleta.

Domenica 28 ottobre, nella maratona di Francoforte, ho avuto grande soddisfazione per i seguenti atleti che hanno tagliato il traguardo in: Granata Giuseppe 2.55.17, Lotriglio Antonio 2.55.39, Saccente Luigi 2.56.17, Dinielli Piero 3.01.01, Carbonara Giacomo 3.07.15 ,D' Ambruoso Michele 3.10.29, Traversa Nicola 3.12.47, Durante Pasquale 3.37.11, Sciacovelli Francesco 3.44.46, Pallara Mauro 4.06.23.

Con questo gruppo di atleti che si allenano assiduamente sul lungomare di Bari alle 5.30 di mattina, avevo mister Nicola Traversa che faceva rispettare i miei programmi e, a seconda delle esigenze giornaliere, razionalmente modificava: devo dire che il grande merito di queste prestazioni va a lui e lo ringrazio per il suo saggio apporto nel saper operare sul posto.

Ho portato a netti miglioramenti sulle gare del Corripuglia Giuseppe Coletta,;recentemente anche Gentile Vito si e' migliorato abbondantemente sulla distanza della mezza maratona passando da 1h29 a 1h24,e grandi miglioramenti ha avuto anche Paolo Scicutella (che abita a Milano) sia sulla mezza maratona (da 1h28 a 1h20) e sulla maratona (da 3h10 a 2h58); ricordo anche Enzo Bassi che è sceso sotto il muro delle 3ore in maratona e sua moglie, Cittadino Tina, sempre lì a primeggiare nella sua categoria.

Devo concludere dicendo che il pieno merito va agli atleti che dedicano parte del loro tempo ad allenarsi anche a "strani" orari e li ringrazio tutti per darmi queste belle soddisfazioni.