



Sabato scorso si sono disputati i tremila metri su pista, gara che più correttamente andrebbe chiamata "Trofeo Val Rosandra", in quanto organizzata dall'omonimo Gruppo Sportivo Dilettantistico. La prova disputatasi a Campo Cologna ha rappresentato la 6<sup>a</sup> tappa del Trofeo Provincia di Trieste, nonché l'ultima valida per la classifica individuale prima della pausa estiva. In realtà per il Trofeo si correrà ancora domenica 8 luglio p.v., ma il punteggio assegnato in occasione della Miramarina andrà solamente considerato per la graduatoria di Società.

La trama principale di questa corsa era la medesima dell'edizione 2011, con la sfida al cronometro lanciata da Gianmarco Pitteri della Pool Sport, che da tempo era bramoso di abbattere il muro dei tre minuti al chilometro, ovvero terminare i tremila metri entro i nove primi. Il tema era così caldo che di recente era stato forte oggetto di discussione anche sul famoso social network Facebook, anche grazie alle esilaranti immagini pubblicate, non prima di essere state (in)opportunitamente ritoccate, da Alessandro "zecca" Leban, ultimamente più abile nel ruolo di "vignettista" che nelle vesti di runner. Per dire la verità non molti davano fiducia alle ambizioni di Pitteri, considerato il fatto che non c'erano lepri e che le previsioni davano la giornata piuttosto ventosa; ad ogni modo sull'atleta del team di Edoardo Costanzo ritorneremo più tardi, infatti, procedendo in ordine cronologico, lui aveva preso parte solo all'ultima batteria di giornata, quella denominata "Top", o più semplicemente indicata nelle carte dell'organizzazione con il termine "quei forti", che vedeva cimentarsi sul manto in tartan gli atleti con tempi dichiarati sotto i 10 minuti.

In mattinata, quando la Bora era più sostenuta, aveva corso, nella primissima batteria di giornata, Lucia Oliveri dell'Atletica Brugnera, che non ha gareggiato nel pomeriggio con la compagna (di Società) e amica Elena Cinca causa improrogabili impegni balneari. Considerando le raffiche e che comunque ha fatto gara da sola, ottimo il tempo di 11'47", sotto la soglia dei quattro minuti al chilometro, tempo che le ha consentito di piazzarsi come quarta donna assoluta e 1<sup>a</sup> della categoria MF45. Problema analogo per Guido Potocco in ambito maschile, anche lui impossibilitato a correre nel pomeriggio – questa volta per appuntamenti religiosi – e quindi aveva fatto gara a sé la mattina, concludendo appena sopra i 10 primi (10'06" per la precisione) e vincendo così la sua batteria nonché tra gli MM50.

Ma ora passiamo alle ultime due gare del pomeriggio, quando ormai si erano visti "sfilare" già oltre trecento atleti per un totale di 17 batterie. Benché al mattino ci fossero addirittura tre batterie femminili, le principali contendenti alla vittoria avevano scelto proprio l'unica sessione pomeridiana. E non facciamo esclusivo riferimento alle "solite note" Paola Veraldi della Pool Sport Trieste piuttosto che Elena Cinca dell'Atletica Brugnera, ma anche alla giovane cussina Martina Paludetto: «Ho ripreso un po' più intensamente con gli allenamenti solo da un mese a questa parte, infatti durante l'inverno avevo subito una microfrattura da stress al perone.» Tra l'altro la superficie rossa non è nemmeno quella preferita da Martina: «Forse la pista è meno piacevole, ma in un certo senso più "seria". Di certo è un valido test, ma preferisco le gare su strada.» Proprio la Paludetto è la prima a spiegarci come sabato fattori quali il vento ed i tempi vicini a Veraldi e Cinca abbiano portato le tre a trovare una sorta di accordo per tirarsi a vicenda, quantomeno nelle fasi iniziali. E così per i primi mille metri è la portacolori del CUS Trieste a rimanere in testa, per poi farsi succedere dalla Cinca nel ruolo di battistrada; subito a ruota c'è la Veraldi, mentre appena più staccate troviamo l'altra cussina Rossella Vono e Denise Sturm dell'Evinrude. Il momento tipico è verso metà gara quando, complice anche un lieve calo nel ritmo delle rivali, la Veraldi si mette in testa per poi non lasciarla più fino al termine. Nello stesso giro anche la Sturm passa la Vono, e da quel momento andrà a consolidare la sua 4<sup>a</sup> posizione, difatti le tre davanti a lei non sono a portata. Pertanto, l'ultima contesa aperta rimane per la piazza d'onore e quando suona la campana (segno che sta iniziando l'ultimo giro) per Cinca e Paludetto, la prima sembra addirittura poter incrementare il suo vantaggio, già di un paio di secondi. E, invece, la cussina fa segnare il miglior giro di giornata in campo femminile e grazie all'1'26" sopravanza l'atleta del Brugnera. Ecco i tempi delle prime cinque donne, aggregata la classifica della mattina: 1<sup>a</sup> Paola Veraldi (Pool Sport) in 11'13"12, 2<sup>a</sup> Martina Paludetto (CUS Trieste) in 11'23"94, 3<sup>a</sup> Elena Cinca (Atletica Brugnera) in 11'27"48, 4<sup>a</sup> Lucia Oliveri (Atletica Brugnera) in 11'47"16 e 5<sup>a</sup> Denise Sturm (Evinrude) in 12'09"48.

Ed eccoci ora a quello che ha rappresentato il gran finale della giornata, con una batteria per dire la verità piuttosto "scarna" (9 corridori), ma come si era anticipato gli accreditati per l'iscrizione erano molto selettivi. Allo start il copione è simile a quello riscontrato nelle recenti gare, vedi La Campi Elisi, ovvero Gianmarco Pitteri a guidare su Alessio Milani della Fincantieri Atletica Monfalcone e, appena più distante, Piero Todesco della Podistica Fiamma Trieste; ad

inseguire, con ulteriore margine, Maurizio Starrantino della Pool Sport e Pietro Liguori del Marathon. Nel passaggio successivo il gruppo continua ad allungarsi, ed il coraggioso Milani è l'unico a reggere, per quasi un chilometro, al passo forsennato imposto da Pitteri. Infatti al "mille" entrambi passano entro i tre minuti netti, 2'56" per Pitteri e 2'59" per Milani. In questa fase Starrantino cede visibilmente, e ne approfittano Fabrizio Umek del Cral Poste e Luka Kafol degli Amici del Tram de Opcina, al fine di andarsi a contendere la quinta posizione. Giunti quasi a metà gara (passaggio dei 1.400 metri) i primi tre viaggiano con 6 secondi di distanza l'uno dall'altro, con un Milani che, data l'impossibilità di puntare alla sua prima vittoria al Trofeo, inizia a gestire il prezioso margine raccimolato nella prima fase su Todesco, il quale a sua volta è tranquillamente terzo. Più interessante invece il duello instaurato dal duo Umek/Kafol, che tenta addirittura il ricongiungimento con Liguori! In vista dell'ultimo passaggio, nonostante un leggero calo del ritmo, Pitteri è sempre più vicino a raggiungere il suo obiettivo, infatti il crono dice 7'47" e tutto il pubblico si alza ad incitarlo a squarciagola! Ritrovandosi Todesco a due soli secondi, anche Milani incrementa la velocità, raccogliendo le ultime forze rimaste. Pertanto i primi tre al traguardo sono: Gianmarco Pitteri (Pool Sport) in 8'56"33; Alessio Milani (Fincantieri Atletica Monfalcone) in 9'21"63; Piero Todesco (Podistica Fiamma) 9'26"45. Liguori, da (ex)atleta "evoluto", nemmeno si gira a guardare dove siano gli avversari, ma questo approccio gli stava per giocare un brutto tiro: infatti, Luka Kafol, dopo aver sopravanzato Fabrizio Umek, stava per superare anche il runner del Marathon. Ecco i loro tempi: 4° Pietro Liguori (Marathon) in 9'51"09, 5° Luka Kafol (Amici del Tram) in 9'52"56, 6° Fabrizio Umek (Poste) in 9'53"56. Ritornando ai primi tre, veramente da ribadire ancora una volta le loro eccellenti prestazioni, e a tal proposito abbiamo strappato una battuta ciascuno. Pitteri: «Il campo di gara non suggeriva niente di buono per puntare a una prestazione al massimo delle proprie possibilità: caldo (quasi 30° all'ombra), umido (oltre il 60%), e un vento che alternava momenti tranquilli a raffiche molto forti. In più, la consapevolezza di dover fare tutto da solo» e invece, aggiungiamo noi, ce l'ha fatta! Milani: «Gli ultimi tremila li avevo corsi nelle giovanili e con un tempo superiore ai 10 minuti. Stando a quanto raccontatomi da Pitteri, lui il primo 3.000 l'aveva concluso in 9'54", e questo mi lascia ben sperare per il futuro.» Todesco: «Da un paio di mesi, sotto le direttive di Walter de Laurentiis, avevo iniziato a prepararmi con l'obiettivo dei 9'30", sperando poi in gara di migliorare qualcosa. Ancora maggior soddisfazione per aver concluso meglio nonostante il vento.»

Consueta menzione per la classifica di Società, che ha visto il Gruppo Generali Trieste prevalere di due sole lunghezze sulla Bavisela (33 partecipanti contro 31). Un pari merito al terzo posto (28 presenze) per gli Amici del Tram de Opcina ed il G.S.D. Val Rosandra, Società organizzatrice, a cui vanno i complimenti per l'ottima gestione della manifestazione nonostante le numerose variazioni avessero reso il compito tutt'altro che semplice!

Come si diceva all'inizio, prossimo appuntamento la Miramarina, organizzata dalla A.S.D. Sportiamo.