



# La Nai sta curando tutti i particolari. Si prevede un'ampia cornice di pubblico

# Tricolori, è ora di correre

Dalle 20 le gare dei 10 km su strada sul circuito di Isernia. Test in vista degli Europei per Andrea Lalli

**ISERNIA.** Zurigo e i campioni europei di atletica leggera sono dietro l'angolo. Ed un piccolo assaggio di quanto potrà essere in Svizzera nella maratona, specialità in cui il fronte azzurro punta e tanto ci potrà, ci sarà stasera ad Isernia in occasione dei campionati italiani dei dieci chilometri su strada organizzati dalla Nuova Atletica Isernia del presidente Agostino Caputo.

Il clou sarà alle 21.40 con la prova maschile e qui saranno ben tre gli azzurri che domenica 17 saranno di scena in Svizzera nella prova sui 42,195 km. Si tratta di Ruggero Pertile dell'Assindustria Padova, di Domenico Ricatti dell'Aeronautica e di Andrea Lalli, il campochiarenese in forza alle Fiamme Gialle dov'è seguito da Luciano Di Pardo, il tecnico macchiagodense che, di quest'evento, è l'anima tecnica.

Loro - come Deborah Toniolo della Forestale, che scenderà nell'arena (il circuito di 2.000 metri da ripetere cinque volte tra Corso Garibaldi e via XXIV maggio con piazza della Repubblica, meglio conosciuta in città come piazza Stazione, sede di partenza ed arrivo) alle 20.45 - sono gli atleti

su cui saranno puntati principalmente gli occhi perché reduci dal collegiale in alta quota a Saint Moritz in Svizzera. La rassegna pentra, oltre ai titoli assoluti, promette, junior ed allievi è valida anche come quarta tappa dei Societari di Corsa.

Per il terzo azzurro i principali avversari saranno il campione in carica della stanza Laquohi e ancora Buttazzo, Cominotto, l'abruzzese - anche lui allievo di Di Pardo - D'Onofrio, Agnello, Zanatta, Carletti, Scaini e Chiarelli. Sul fronte dei Societari, invece, occhio anche al marocchino Marhanaoui, a Stumkeka, a Ronò, a Kibor e Chumba, spesso protagonisti negli eventi in Molise. Al femminile, invece, spazio alla portacolore dell'esercito Soufyana, alle forestale Eps e La Barbera e Lozza della Corradini. Iscritte anche Claudia Pina del Cus Cagliari e Sara Brogato dell'Aeronautica. Sospese potrebbero arrivare anche dalle marocchine Meryem Lamachi, quest'ultima ex allieva del tecnico termolese Pasquale Venditti, e Soumnia Labani, prota-

gonista di diversi San Nicandro a Venafro.

A proposito di Venditti, un altro ex suo atleta come Omar Guerniche sarà al via tra le promesse come possibile protagonista, mentre sul fronte delle allieve attenzione alla pluriprimatista Nicole Svetlana Reina del Cus Pro Patria

Milano.

Leri, intanto, nel pomeriggio sono arrivati in città già diversi atleti che hanno ritirato i pettorali, mentre gli organizzatori si sono divisi tra convegno ed allenamento del percorso. Un tracciato che dalle 20 farà bella mostra di sé con un'illuminazione a giorno e la spe-

## Nel convegno attività fisica e alimentazione sotto approfondimento

**ISERNIA.** Un'aula magna gremita alla sede di Isernia dell'Unimol ha fatto da cornice al convegno 'Mangiare bene, correre a lungo' che ha fatto da prologo ai campionati italiani dei 10 km su strada.

Dopo i saluti delle autorità presente e l'apertura del convegno affidata al numero uno della Fidal Molise Matteo Iacovelli con un racconto legato ad un paio di fondisti come la 'locomotiva umana' Zapoltek e portando ad esempio l'antica Grecia su sport ed alimentazione, l'approfondimento di approfondimento ha visto su due fasi. Nella prima, al centro dell'attenzione c'è stato l'aspetto dell'alimentazione con le relazioni di Giancarlo Salvatore, presidente del corso di laurea in dietistica dell'Unimol che si è

soffermato sull'alimentazione del corridore, evidenziando le peculiarità della piramide alimentare, riferendosi anche al pre ed al post gara.

La professoressa Licia Iacovello, si è poi interessata di alimentazione ed attività fisica: con al centro dell'attenzione i risultati dello studio molisani riferendosi alla dieta mediterranea, il tutto sapientemente moderato dal professor Giovanni De Gaetano.

L'aspetto legato alla parte sportiva, coordinato dal presidente del Coni Molise Guido Cavaliere, è iniziata con l'intervento di Piero Incalza, che, servendosi di alcune slide (che ha però tenuto in

vari Ivan Di Mario della Polisportiva Molise ed i tre della Nuova Atletica Isernia Grano, D'Andrea e D'Angelo in testa, ma anche con la storia particolare del bojanese Armando Romano, master della Sc Promosport Borgomolisano, pronto a sgonfiare con i big per un posto al sole.

maniera marginale nella sua relazione), ha parlato della corsa come momento di gioia e non di sacrificio nell'ambito di un intervento sul mondo della corsa dai giovani ai master. A chiudere il convegno poi l'intervento di Massimo Magnani, direttore tecnico della nazionale italiana di atletica leggera che ha parlato dell'età della maratona, mettendo al centro dell'attenzione le emozioni, i sacrifici e le aspettative del mondo degli eredi di Filippide, che, con il passare degli anni, vedono sempre più gli under 30 protagonisti di risultati da applausi.



Un momento del convegno