



Domenica sarà a Torino: "Le sensazioni sono positive, ho lavorato senza intoppi"

Grano è pronto per la terza maratona

rienza sulla distanza dei 42 chilometri

"Le sensazioni per questa maratona sono davvero buone - afferma il giovane atleta di Bojano -, questa volta tutta la preparazione si è svolta nel miglior modo possibile, senza alcun problema fisico, per cui i riscontri in allenamento sono stati davvero positivi. Ormai

- continua Grano - questa è stata la mia terza preparazione, anzi, la quarta considerando la doppia primaverile che mi ha costretto a saltare Milano per correre poi in Danimarca, e credo di aver maturato una maggiore esperienza e

consapevolezza che sicuramente non guastano in una gara così difficile".

Una gara il cui percorso, a detta del top runner della Nai, non presenta particolare insidie: "Ho studiato attentamente il percorso della maratona, osservandone su carta chilometro per chilometro il profilo altimetrico. Il tracciato - specifica Grano - è veramente molto scorrevole, presentando pochissime curve e cambi di direzione, ma la cosa che mi dà maggior coraggio è il fatto che gli ultimi 15 chilometri, i più difficili, presentano un dislivello favorevole di ben 70 metri che sicuramente potrà darmi una mano".

Una gara nella quale il maratoneta molisano potrebbe far fermare il cronometro sotto il primato personale 2h20'44" fissato alla Maratona di Pisa dello scorso anno o quanto meno ambire a un piazzamento immediatamente alle spalle dei top runner italiani. In chiave azzurra, al via della Maratona di Torino, Giovanni Gualdi, campione italiano 2011, Domenico Ricatti (02:15:16) e Stefano Scaini (02:16:28). "Non vorrei partire con aspettative troppo elevate - afferma Grano - tuttavia il lavoro di questi mesi mi dà la coscienza di poter dare un bello scossone al mio pri-

mato sulla distanza, sperando sempre che vi siano le migliori condizioni atmosferiche per correre forte. Comunque sia, sarà importante cercare anche un buon piazzamento complessivo e magari piazzarmi tra i migliori italiani in una maratona così importante".

A far tifo per il molisano (diretta della gara su Rai Sport a partire dalle ore 9.30) tutta la Nuova Atletica Isernia che, dopo la gara di Carovilli, ha incrementato notevolmente il suo vantaggio sulle inseguitrici nella classifica del Corri Molise 2013, alla cui conclusione manca la sola prova di Termoli. L'incita-

mento arriva soprattutto dal presidente Agostino Caputo: "Faccio a Giovanni un grosso in bocca al lupo, nella speranza che riesca a fare il tempo prefissato. L'ho incontrato la scorsa settimana dal fisioterapista - prosegue il numero uno della Nai - e ho avuto modo di constatare che sta molto bene sia fisicamente che psicologicamente".

La Nai, quest'anno, ha puntato molto sugli assoluti e devo dire, ormai a stagione quasi conclusa, che ci hanno dato belle soddisfazioni, sia Giovanni che gli altri due tesserati Mirko D'Andrea ed Antonio Costa. Il nostro intento, al di là dei risultati maturati in questa stagione, è quello di fare di questi atleti le 'chicce' dei ragazzi del nostro settore giovanile che dovranno diventare a loro volta i nostri assoluti, il nostro ambizioso progetto prevede, infatti, la creazione di un settore assoluto fatto di solo giovani molisani".