



L'atleta bojanese: "Ho buone sensazioni in virtù di una preparazione adeguata"

# Grano si testa a Torino

*Nella maratona piemontese in programma domenica il portacolori della Nai punta al personale*

**TORINO.** Ci sarà anche la Nuova Atletica Isernia domenica a Torino, dove, dalle 9.30, prenderà il via la ventisettesima Turin Marathon Gran Premio La Stampa. Il sodalizio del presidente Agostino Caputo sarà al via con il suo tesserato di punta, il giovane atleta bojanese Giovanni Grano, alla sua terza esperienza sulla distanza dei 42 km e 195 metri.

"Le sensazioni per questa maratona sono davvero buone – afferma il giovane atleta bifernino – anche perché 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, questa è stata la mia terza preparazione, anzi, la quarta considerando la doppia preparazione primaverile che mi ha costretto a saltare Milano per correre poi in



Giovanni Grano all'ultima Tappino-Altilia

Danimarca, e credo di aver maturato una maggiore esperienza e consapevolezza che sicuramente non guastano in una gara così difficile".

La gara studiata attentamente dal top runner Nai non presenta a suo avviso particolari insidie: "Ho studiato attentamente il percorso della maratona, osservandone su carta chilometro per chilometro il profilo altimetrico. Il tracciato 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 quindici chilometri, i più difficili, presentano un dislivello favorevole di ben 70 metri che sicuramente potrà darmi una mano".

L'obiettivo, per Grano, è scendere sotto le 2h20'44", suo primato personale fatto segnare a Pisa un anno fa, puntando ad un piazzamento dietro i principali azzurri (al via ci saranno, Giovanni

Gualdi, campione italiano 2011 sulla distanza, Domenico Ricatti e Stefano Scaini).

"Non vorrei partire con aspettative troppo elevate – riconosce Grano – tuttavia il lavoro di questi mesi mi dà la coscienza di poter dare un bello scossone al mio primato 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 tutta la Nuova Atletica Isernia che, dopo la gara di cross a Carovilli, ha incrementato notevolmente il suo vantaggio sulle inseguitrici nella classifica del CorriMolise 2013, alla cui conclusione manca la sola prova di Termoli dell'8 dicembre.

Sulla maratona torinese, il

presidente Agostino Caputo è chiaro: "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 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 soddisfa-

zioni, 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".