

## Campionati italiani di prove multiple – Chiari (BS) – 22-23/06/2013

La gara perfetta? Forse non esiste ma quello che ha fatto Francesco in questo fine settimana gli si avvicina molto.. Siamo andati a questi italiani senza pretese, con la voglia di divertirci e se possibile migliorarsi. Forse è stato questo il punto di forza. Alla prima gara ha rotto il ghiaccio correndo forte ma non fortissimo, consapevole di poter fare meglio ma contento del nuovo personale anche se il muro dei 12" è ancora lì. Neanche il tempo di arrivare e realizzare e subito si dirige al salto in lungo, già perché con un accredito di 5.97 si trova a dover saltare nel primo gruppo e per di più per primo. Dopo aver provato la rincorsa un paio di volte si convince che il vento trasversale non gli dà fastidio e anzi lo può aiutare. Comincia la gara, è il primo a saltare e via..... Un salto lunghissimo, la tribuna se ne accorge e ancora prima di sapere la misura si solleva un lungo e caloroso applauso.. 6.32, mai aveva saltato così lungo.. Gli altri arrancano e soffrono il vento, lui salta altre 2 volte entrambe sopra i 6 metri a dimostrazione che la condizione è buona e che non è stato un caso il bellissimo primo salto. Ok, tempo di riposo, bisogna difendersi dal caldo torrido e dal sole a picco, mentre gli altri saltano ci godiamo la gara del secondo gruppo dove solo in 4 riescono a fare meglio di lui... La rincorsa è cominciata...

Ma quando cominciamo ad assaporare la rimonta ecco che arriva la doccia fredda del lancio del peso... Nonostante il cuore e la passione messa in campo da coach Elven il peso non decolla e i 9.10 metri sono un magro bottino che lo fanno precipitare in classifica... Motivo di sconforto? Certo che no... Ci sono i suoi 400... Batteria 1, la migliore, corsia 1 non buona ma che gli fa sembrare di essere in staffetta.. Certo le tre gare precedenti e il grande caldo si fanno sentire, non è brillantissimo e soffre un pochino, ma il tempo 52.03 finale non lo dimostrano! Stra personale e 5 posizione assoluta, la risalita continua...

A fine prima giornata è 14.. Contento dei tre personali e concentrato sulla seconda giornata. Cena a base di pizza e poi subito a nanna per recuperare quante più energie possibili.

Ore 8.30 comincia il riscaldamento per la seconda giornata. Prima gara i 110 ostacoli, in teoria la sua gara preferita.. Francesco non è brillantissimo, dirà poi di aver patito un po' il vento, quel vento che il giorno prima l'aveva fatto volare.. 15"87 è il tempo finale, non personale ma comunque risultato importantissimo che gli regala altri punti e lo fa salire fino alla 11 posizione.. Ora tocca al salto in alto, la specialità più temuta dal suo coach.. Già dal riscaldamento si intuisce che Francesco c'è, è concentrato e non sta patendo il caldo. Percorso netto alle misure di entrata.. Francesco ci crede e si arrampica fino a 1.76 suo primato personale e sfiora 1.79.. Va bene così, altri punti guadagnati e 8 posto acquisito. Ora tocca al giavellotto.. Qui alterna lanci di prova esaltanti ad alcuni da mettersi le mani nei capelli.. In gara poi pesca un bel secondo lancio, 32.35 non è gran misura, ma suo personale che gli permette di rimanere a galla.. Perde qualcosa e prima dei 1000 è 11 in classifica. Fare i conti non serve a molto, bisogna correre forte e non pensare al caldo o alla stanchezza. Si parte, prova a mettersi dietro al numero 1 che in partenza ha dichiarato di voler correre forte.. Ma subito Francesco si rende conto che non è il ritmo giusto.. Ci pensa 400 metri, poi decide di salutare tutti e andare via... Progressione bellissima, corre e guadagna terreno... Soffre gli ultimi 50 metri ma tiene e chiude in 2'45"80, tempone, record personale sbriciolato... Gli altri non tengono il suo ritmo e accusano secondi su secondi di ritardo che si tramutano in punti pesanti... Bastano pochi minuti e il sogno diventa realtà.. 7 posto nella classifica finale! Record ligure sbriciolato... Forse non è stata la gara perfetta, ma a noi che l'abbiamo vissuta in prima linea è piaciuta tantissimo e ci ha regalato grandissime emozioni. Grazie Francesco!

(21/4/2013)			Nuovo record ligure (23/06/2013)			
gara	tempo	punteggio	tempo	punteggio	differenza	Diff. totale
100	12"27	599	12"13	626	+27	+27
LUNGO	5,97	580	6,32	657	+77	+104
PESO	9,40	450	9,10	432	-18	+86
400	53"71	652	52"06	72	+70	+156
110 HS	16"30	699	15"85	750	+51	+207
ALTO	1,65	504	1,76	593	+89	+296
GIAV.	29,26	289	32,35	332	+43	+339
1000	2'51"75	747	2'45"70	810	+63	+402
		4520		4922		