

IL PROTAGONISTA. Grazie a lui svelati segreti, tattiche e strategie delle discipline e multidisciplinari di endurance

Huber Rossi, se la corsa è scienza

Atleta, studioso, preparatore e grande appassionato
«Ho sempre approfondito ogni aspetto dello sport
E a 43 anni ho ancora voglia di migliorare e imparare»

Luca Regonasci

Huber Rossi è la cavia di se stesso, il coach di atleti d'élite, ma anche e soprattutto l'allenatore di ogni tipologia di runner. Preparatore al centro Marathon di Brescia e tecnico per la Venus triathlon di Iseo, il 43enne di origine piacentina è stato adottato dalla provincia della Leonesa: «Ormai ho perso l'accento emiliano, mentre sto imparando a capire il dialetto bresciano», scherza Rossi prima di raccontare la propria passione, genuina e pure scientifica, per lo sport.

PASSIONE SBOCCIATA, quand'era ancora un ragazzino, in mezzo al campo di calcio e sopra un'imbarcazione di canottaggio: «Ho amato le attività all'aperto sin da piccolo, ne ho fatte tante e sempre senza pretese - ricorda il campione del duathlon -. A 17 anni ho cominciato a pedalare sulla mountain-bike e, poco per volta, sono rimasto affascinato dal mondo dell'endurance». A destare la sua curiosità, però, è anche il dietro le

quinte di una prestazione: la preparazione atletica, le motivazioni, l'adattamento fisiologico. Perciò, conclude le scuole superiori, la scelta non può che ricadere sull'università di Scienze motorie: «Ho studiato a Milano, ma non mi sono limitato alle lezioni - spiega l'allenatore e atleta -. Convegni e libri per approfondire la teoria, visite ai centri di preparazione per capire la pratica. E poi testavo in prima persona i metodi imparati, come se fossi davvero la cavia di me stesso».

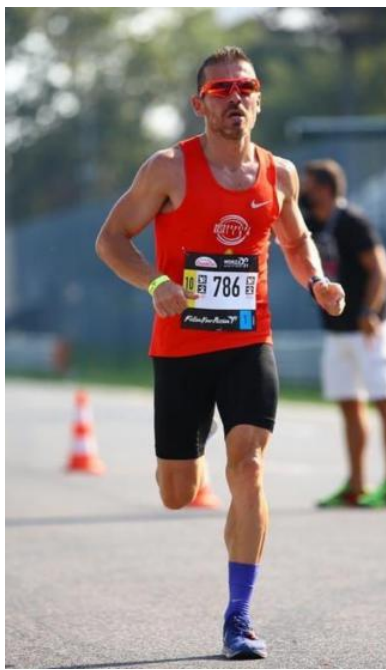
NEL FRATTEMPO Rossi ottiene buoni riscontri in sella alla mtb e ottimi risultati universitari con il 110 e lode della laurea magistrale. Nel periodo accademico conosce il dottor Gabriele Rosa e il cen-

Lo sport e le multi-discipline non possono che essere un vero toccasana per tutti

tro Marathon, dove svolge il suo tirocinio. Inizia così la sua carriera da allenatore nel Bresciano: Rossi dedica le sue attenzioni ai podisti, ai ciclisti e ai triatleti. Perciò, ultimati gli studi, gli viene naturale cominciare a correre per poi provare il duathlon. «Abbinare due mie grandi passioni, quindi ho capito subito che era il mio sport e ho cominciato a fare sul serio», ammette.

DEL RESTO il suo palmares parla chiaro: nelle categorie «age group» di duathlon, Rossi vanta otto titoli italiani, tre europei e uno mondiale, oltre a tanti altri successi. «A 43 anni ho ancora molta voglia di imparare, divertirmi e di migliorare come atleta e come coach», sottolinea. Per questo è tecnico della Venus triathlon, squadra di cui veste i colori nelle gare di duathlon (in quella di corsa non può che essere firmato Rosa running team). Un messaggio? «Lo sport e anche le multi-discipline sono un toccasana per tutti». Parola del dottor Rossi. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Huber Rossi: atleta, preparatore e vero appassionato di sport

LE GARE. Risultati ancora da applausi

Brasi è inarrestabile Loretta Bettin vola Adamello Trail stop

Gli organizzatori costretti all'annullamento della gara a causa delle negative previsioni meteorologiche

«Magic moment» per Loro Brasi. Il bergamasco in forza all'Atletica Rodengo Saiano - Mico si è infatti impossessato del Colombina trail, cogliendo così il secondo successo dopo quello festeggiato al Valzurio trail due settimane fa. Lungo i sentieri orobici (partenza e arrivo a Bossico), Brasi ha dettato legge e concluso i 16 chilometri del percorso in 1h09'13". Molto bene pure Nives Carobbio (Atletica Paratico), sesta in 1h36'21".

Affermazione bresciana anche alla 30 Trentina di Leviso Terme, dove la runner di casa Loretta Bettin (Atletica Paratico) ha spadroneggiato sui 19,2 chilometri, corsi in 1h18'21". Medaglia di bronzo per la gardesana Eva Groni, compagna di squadra della vincitrice.

Continua a splendere la coppa più «verticale» del running bresciano. I camuni Valentina Belotti ed Emanuele Manzi tornano infatti dal Mezza vertical con altri due piazzamenti di prestigio. A Villa

di Tirano (Sondrio), il tracciato di 3,3 chilometri con mille metri di dislivello positivo esalta infatti le prestazioni di entrambi: l'azzurra della corsa in montagna è seconda in 38'40", mentre il marito è quarto in 34'18".

Ai Campionati italiani dei 10mila metri su pista, che si sono disputati a Vittorio Veneto (Treviso), buonissime prestazioni per due atlete della Freezone, entrambe capaci di timbrare il record personale: Gloria Giudici si è piazzata al nono posto con il tempo di 35'27"24; subito dietro Silvia Radaelli (35'44"73). Restando in casa Freezone, il club iseano archivia anche il primo posto di Roberta Vignati nei 3mila siepi al meeting di Mariano Comense (10'40"82 il tempo della mezzofondista) e il quarto di Barbara Bani nella 18 chilometri della Salomon running Milano (1h11'26").

Nessuno dei runners o trailers bresciani potrà però sperimentare nel week-end le emozioni dell'Adamello Ultra Trail: le previsioni meteo non buone hanno portato gli organizzatori a decidere definitivamente per l'annullamento dopo il rinvio della scorsa settimana. ●

CORSA IN MONTAGNA. Gs Montegargnano impeccabile organizzatore

La «Caminaà» regala un grande spettacolo E c'è una doppia gioia

Nella gara regina Rambaldini-Cozzini la coppia d'oro

Il Gs Montegargnano fa due su due. Dopo la Diecimiglia del Garda, che il 2 agosto aveva segnato la ripresa delle gare, ecco servito il bis con la «Caminaà storica trail». Due come i percorsi della quarta edizione della prova, due come i vincitori della competizione maschile sul tracciato «lungo» e come la doppietta firmata da Alessandro Rambaldini.

PROPRIO IL VALSABBINO di Lavenone, campione in carica a Navazzo di Gargnano, è uno dei protagonisti: nella 28 chilometri (con 1600 metri di dislivello) Rambaldini parte subito forte e rimane in testa al gruppo dei 99 concorrenti. Insieme al due volte campione mondiale di corsa in montagna ci sono Enrico Cozzini e Dino Melzani, che però sbaglia sentiero a metà gara. Il tandem formato da Rambaldini e dal trentino Cozzini può così involarsi verso il traguardo: «Rambo» tenta di staccare il rivale del Gs Freveggio, ma all'arrivo alzerà le braccia al cielo insieme a Cozzini. I due vincitori fermano

Le classifiche

28 KM MASCHILE	
1. Alessandro Rambaldini	2h27'40"
2. Enrico Cozzini	2h27'40"
3. Igor Tanghetti	2h39'11"
4. Dino Melzani	2h45'27"
5. Stefano Tomasini	2h58'16"
6. Giampietro Bontempi	3h09'01"
7. Marco Prudenti	3h10'33"
8. Marco Angelini	3h12'23"
9. Ivano Rossini	3h13'19"
10. Alberto Pellegrinelli	3h17'59"
28 KM FEMMINILE	
1. Elisa Pellicoli	3h36'15"
2. Roberta Sala	3h43'33"
3. Simona Cornolti	4h02'17"
4. Barbara Bondoni	4h12'44"
5. Michela Scavoni	4h14'44"
6. Alessandra Bontempi	4h18'18"
7. Barbara Bontempi	4h20'07"
8. Giampietro Bontempi	4h23'11"
9. Laila Rionchi	4h25'08"
9. Analia Minola	4h43'04"
10. Carla Amigoni	4h43'05"
12,3 KM MASCHILE	
1. Andrea Bonetti	1h00'27"
2. Fabio Fredi	1h03'08"
3. Maurizio Mutti	1h03'31"
4. Claudio Anati	1h04'27"
5. Gian Carlo Delgado Wiesse	1h11'13"
12,3 KM FEMMINILE	
1. Melania Miorandi	1h23'37"
2. Paola Leonardi	1h32'36"
3. Lucia Facchini	1h40'41"
4. Anna Franzoni	1h41'09"
5. Valeria Richiellini	1h41'38"



La top 3 femminile nella gara organizzata dal Gs Montegargnano

il cronometro nel tempo record di 2h27'40", che sbaglia il precedente primato fatto stabilire lo scorso anno proprio dal campione di Lavenone (2h36'43"). Per il valsabbino dell'Atletica valli bergamasche è il miglior viatico in vista del Trofeo Nasego di domenica, dove andrà a caccia del titolo italiano di corsa in montagna sulle lunghe distanze. Igor Tanghetti (Val-



Il podio della gara riservata al settore maschile

chiude in 3h36'15": prestazione incredibile per la 61enne tesserata per l'Atletica di Lumezzane bravissima nel gestire al meglio la competizione. Anche il resto del podio è oro con l'argento di Roberta Sala e il bronzo di Simona Cornolti (Marathon Almenno).

SPETTACOLO ANCHE sul percorso di 12,3 chilometri con 640 metri di dislivello, che ha impegnato 36 atleti. Affermazione mai in discussione per Andrea Bonetti (Brescia Marathon) in 1h00'27" davanti a Fabio Fredi e Maurizio Mutti (Arieni Team). Podio tutto trentino, invece, nel settore «rosa»: vittoria in 1h23'37" per Melanie Miorandi (Team Loppio), che stacca nettamente la compagna di squadra Paola Leonardi e Lucia Facchini (Lagarina Crus Team).

Il Gs Montegargnano archivia quindi il secondo appuntamento del palinsesto e applaude i due sestiposti dei fratelli Giampietro e Alessandra Bontempi, entrambi protagonisti nella 28. ● **L.REG.**

MEZZOFONDO

Sabato il «Club del miglio» farà tappa a Lonato

Il Club del Miglio fa tappa a Lonato del Garda. Sale l'attesa per l'evento di sabato prossimo 3 ottobre, la 21esima edizione della gara sulla distanza di 1609,34 metri.

Grazie alla regia dell'Atletica Lonato, riparte dunque il circuito italiano dedicato al miglio, circuito che ha preso il via il 5 settembre con la prima tappa di San Donato Milanese. La prova gardesana ha valenza regionale. Il ritrovo per le operazioni di partenza è fissato alle 16 alla comunità missionaria di Villaregia (in via san Zenò), che l'Atletica Lonato sosterrà devolvendo parte del ricavato per i progetti attivi in Africa e America Latina. Prima partenza alle 17, a seguire le altre batterie suddivise per tempi di accredito.

IL PERCORSO della competizione si snoda attorno alla struttura di Villaregia e accoglierà le gare di tutte le categorie Fidal maschili e femminili: esordienti (in gara sulla distanza del quarto di miglio), ragazzi e cadetti (entrambi sui mille metri), poi il miglio per allievi, juniores, promesse, seniors, assoluti e master. La successiva è ultima fermata del Club del Miglio si terrà giovedì 10 ottobre a Pioltello in provincia di Milano. ●

LA CONFERMA

La Padenghe Half Marathon si correrà il 22 novembre

È di pochi giorni fa la notizia che vede la conferma della Padenghe half marathon. La gara di 21,097 chilometri, organizzata dall'Atletica Vighenzi, andrà dunque in scena il prossimo 22 novembre, domenica nella quale si svolgerà anche la Maddalena urban trail.

Ma gli stradisti potranno sfogarsi sulle strade gardesane grazie alla 13esima edizione della mezza maratona di Padenghe, ufficializzata dopo la ricezione di tutte le autorizzazioni necessarie in materia di sicurezza sanitaria. Non si disputeranno, a questo proposito, la 10 chilometri inizialmente prevista né la versione non competitiva della half marathon.

Le iscrizioni sono già aperte e termineranno venerdì 20 novembre oppure al raggiungimento di 2.000 adesioni. Le partenze, scaglionate, verranno date alle 10 a Padenghe sul Garda (in via Gramsci), mentre il percorso si snoderà nell'entroterra del Benaco, fra i comuni di Calvage della Riviera, Bedizzole e Lonato (solita altimetria collinare con circa 300 metri di dislivello). La prova del calendario Fidal metterà in palio lo scettro che l'anno scorso è stato conquistato da Sammy Kipngetchi e Mary Wangari Wanjohi. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA