

Dominatore di giornata con i suoi atleti padroni della competizione,il coach piemontese ci fornisce la sua analisi della maratona araba



UOMINI

La gara si e' sviluppata su di un ritmo veloce ma uniforme : 1:02:18 a meta' gara con 23 atleti insieme. Sotto la spinta di Geneti e Abshero al 30esimo km il passaggio di 1:29:04 ha scremato il gruppo di testa riducendolo a 9 unita', 8 etiopi con Jonathan Maiyo come unico esponente keniano. Una accelerazione di Tadesse Tola al 35esimo km riduceva il gruppo a 5 unita', tra cui Maiyo. Subito dopo lo stesso Tola cedeva, ed i 4 rimasti sono andati insieme al 40esimo, quando Ayele Abshiro ha attaccato in maniera irresistibile correndo a 2'45" fino al termine con uno dei più veloci finali mai visti (6'07" gli ultimi 2195m) per chiudere la sua prima maratona in un eccezionale 2:04:23 che lo colloca immediatamente dopo Geoffrey Mutai (2:03:02), Moses Mosop (2:03:06), Patrick Makau (2:03:38), Wilson Kipsang (2:03:42) ed Haile Gebrselassie (2:03:59). Dotato di un PB di 13'11" sui 5000m, Abshero e' ancora molto giovane e puo' essere il futuro della specialita' insieme ad alcuni Kenyani gia' affermati. Dietro di lui in una frenetica volata Dino Sefir ha avuto la meglio su Marcos Geneti e Jonathan Maiyo, tutti sotto le 2:05. Di Sefir e Maiyo sapevo che stavano bene, ma obiettivamente non ipotizzavo tempi simili. Ad onore del vero gli atleti sono stati favoriti da condizioni meteo perfette : temperatura costante intorno ai 14 gradi senza vento e percorso perfetto. Si e' trattato della più veloce maratona mai corsa a livello di valori medi : 4 atleti sotto 2:05, 8 sotto 2:06, 10 sotto le 2:07. Con 2:08:11 Stephen Kibiwott e' arrivato 15esimo, qualcosa di incredibile ! Sono stato assai contento dei risultati dei miei atleti, tutti miglioratisi.

DONNE

Scritto da ALBERTO STRETTI

Domenica 29 Gennaio 2012 11:26 -

Nella gara femminile si sono avuti per la prima volta nella storia atletica 3 atlete sotto le 2:20 e 5 sotto le 2:21. Ho potuto seguire la prova passo passo, verificando ogni singolo km, per cui posso fornire i passaggi con precisione. L'avvio e' stato assai rapido con un successivo rallentamento. I primi 5 km sono stati percorsi in 16:43 con il gruppo compatto (13 unita'). In seguito ad un richiamo da parte di Lucy Kabuu, i pacers hanno accelerato portandosi intorno ad un ritmo di 3:17 (ai 10 km 33:06).

Sempre compatti e con ritmo uniforme le prime 9 atlete della classifica finale hanno raggiunto i 15 km in 49:40, i 20 km in 1:06:06 e meta' gara in 1:09:42. Intorno ai 23 km Mamitu Daska ha perso contatto, ed ai 25 km (1:22:40) rimanevano insieme 8 atlete. Ai 30 km (1:39:18) perdeva contatto Sharon Cherop, e Atsede Baysa era in difficolt'. Anche Lydia Cheromei mostrava segni di cedimento (aveva avuto attacchi di diarrea poco prima della partenza), ed infatti perdeva contatto, insieme con Bizunesh Bekele, al 35esimo km (1:55:40). A questo punto si giocavano la vittoria in 4 : Lucy Kabuu, che imponeva alla gara una forte accelerazione, Aselefech Mergia, molto rilassata, Merima Dibaba ed Aberu Kebede, che si staccava improvvisamente ai 38 km. Il finale era avvincente : ad 800m dal termine Aselefech Mergia partiva come una specialista delle brevi distanze, ma Lucy Kabuu reagiva, pur senza riuscire a riprenderla. I loro due finali sui 2.195m conclusivi sono risultati velocissimi : 7:04 per Mergia e 7:07 per Kabuu, con Dibaba a seguire poco staccata.

Personali per le prime 6, e particolare soddisfazione per il sottoscritto, che ha visto progredire Mergia (per la prima volta sotto 2:20), Aberu (da 2:23:48 a 2:20:33) e Lydia Cheromei nonostante i problemi intestinali (da 2:22:13 a 2:21:30), ma soprattutto ha verificato in gara l'enorme potenziale di Lucy Kabuu, che si propone come la star del prossimo futuro.