

## Nino Russo lo considero un po come il mio maestro oltre che amico!

Scritto da GERLANDO LO CICERO

Venerdì 04 Giugno 2010 12:26 - Ultimo aggiornamento Giovedì 01 Luglio 2010 09:02

---

### RACCONTA LA TUA STORIA!

Il maestro? Eccolo, li avanti di qualche centinaio di metri!



Ci ho provato, fino all'ultimo! Mi son detto "possibile che Nino deve arrivarci sempre davanti ad ogni gara?" Ho sempre seguito i consigli e i suggerimenti dei miei amici dell'atletica bagheria che hanno esperienza nella corsa e nel mondo delle gare, ne ho fatto tesoro e infatti dopo un anno da che ho iniziato a correre stanno arrivando i miei primi timidi risultati cronometrici, modesti, nulla di così importante come tempi miei al traguardo delle varie gare, ma per me che sono appunto un amatore, sono risultati parecchio importanti e di grande soddisfazione personale! E tutto grazie davvero ai suggerimenti su come allenarmi di Nino Russo, di Tonino Profita, di Matteo Maggiore, di Gaetano Faddetta, di Edoardo Vaghetto e di qualche altro! Non da ultimo ovviamente i suggerimenti del prof. Ticali, nostro presidente di società sportiva! Ma su tutti, il mio riferimento è stato sempre Nino Russo, forse perché è stato il primo che ho conosciuto del gruppo bagherese, forse perché è stato lui che mi ha convinto a novembre del 2009 a iscrivermi alla mia prima gara disputata a San Leone (Ag) e da lì per me è poi scoccata

## Nino Russo lo considero un po come il mio maestro oltre che amico!

Scritto da GERLANDO LO CICERO

Venerdì 04 Giugno 2010 12:26 - Ultimo aggiornamento Giovedì 01 Luglio 2010 09:02

---

la scintilla delle gare podistiche, forse perché vado spesso a trovarlo al suo negozio di articoli sportivi nella cittadina di Bagheria e lì parlando con lui mi "somministra" sempre tanti piccoli ma preziosi suggerimenti sul mondo della corsa! Per cui a Nino Russo lo considero un po come il mio maestro oltre che amico! Eppure, per una volta mi ero fissato in testa l'idea di arrivarci davanti sul traguardo nella gara di 10 km fatta a Palermo mercoledì 2 giugno in occasione del primo memorial Salvo D'Acquisto! Ma nulla, è stata una vana speranza e illusione sportiva e agonistica la mia, quella di vincere appunto sull'amico Nino! Si sa....l'amicizia conta, ma in gara lo spirito agonistico ti cattura e spesso accade di voler provare a superare anche i tuoi amici! Ci ho provato, ma ha vinto lui, come sempre! Questa del memorial Salvo D'Acquisto, organizzata dall'UniversitasPalermo in maniera impeccabile, è stata una bellissima manifestazione e una grande gara podistica! Si è svolta a Palermo centro, il 2 giugno, in occasione della festa della Repubblica tanto che all'interno della gara stessa era stato istituito il premio per la categoria speciale "forze dell'ordine": una gara dentro la gara in altre parole! E alla fine sul podio sono stati chiamati tutti gli atleti rappresentanti delle varie forze dell'ordine che han preso parte alla gara! Del nostro gruppo di bagheria, a fare gli onori è salito sul palco il nostroAntonino Profita, rappresentante dell'Arma dei Carabinieri! Del nostro gruppo "Atletica Bagheria" siamo partiti in 5 a prender parte alla gara: Antonino Russo, Antonino Profita, Gaetano Faddetta, Camillo Scaduto e il sottoscritto, Gerlando Lo Cicero! La foto ci ritrae noi cinque poco prima dello start della gara, le nostre facce sono ancora rilassate, sorridenti e riposati!Ma la foto scattata alla fine della gara ci ritrae sempre tutti e cinque con le nostre facce sempre sorridenti, perché il sorriso non ci lascia mai dopo una gara, ma sicuramente erano anche facce parecchio stanche e affaticate, segno che la gara è stata davvero parecchio combattuta e corsa a ritmi elevati per tutti noi cinque, ognuno seguendo il proprio ritmo raggiunto nei propri allenamenti! La gara si è svolta lungo il tratto di Viale della Libertà compreso tra gli incroci di via Notarbartolo e viale Lazio, punti che segnavano i due giri di boa; il percorso misurava 2,5 km da ripetersi 4 volte! Personalmente ho fatto la mia gara sempre a ritmi parecchio elevati per il mio livello, intorno i 4'12" al km per tutti i 4 giri! E mi ero imposto a me stesso con ferma determinazione di vincere sul mio amico Nino Russo! Ma fin da subito mi aveva dato un distacco di circa 200 metri e oltre, distacco che per tutta la gara mi sono sforzato più che ho potuto di colmare ma lui a quanto pare continuava a tenere quel suo ritmo che lo ha tenuto davanti a me fino al traguardo finale! Ad ogni giro di boa, che lui effettuava circa un minuto prima di me, lo incrociavo e ogni volta pensavo dentro me " tanto ora ti raggiungo e ti supero anche"! ma quando infine venne il penultimo giro di boa, quello su via notarbartolo e ormai mancava solo mezzo giro alla conclusione di gara, invece ho pensato: " eh...solo con un miracolo ormai potrò raggiungerli! Bravo Nino, vai sempre fortissimo"! così quando mancava ormai solamente meta giro a finire la gara mi sono rassegnato a esser "vinto" ancora una volta dal "maestro"!

Ma se questa volta sono comunque riuscito in qualche modo a restare vicino a Nino ( lui ha chiuso 32 secondi prima di me la gara) è stato merito anche di un altro amico mio, Tonino Profita, che per tutta la gara mi è stato praticamente a fianco tenendo i miei stessi ritmi di gara! Se sono riuscito a tenere quei 4'12" al km per tutti e 4 i giri è anche grazie al fatto che ho provato a tener testa anche a Tonino Profita! Praticamente senza che lui lo sapesse, mi ha fatto da "lepre"! solo alla fine, potevano mancare ormai poco più di 800 metri al traguardo, ho accelerato un tantino di più il mio passo e questo mi ha permesso di arrivare pochi secondi

## **Nino Russo lo considero un po come il mio maestro oltre che amico!**

Scritto da GERLANDO LO CICERO

Venerdì 04 Giugno 2010 12:26 - Ultimo aggiornamento Giovedì 01 Luglio 2010 09:02

---

davanti a Tonino!È stata davvero una bellissima gara nel suo insieme generale, ma per me ancoradi piu che ho provato sportivamente a rubare il tempo al mio amico e maestro Nino usando il ritmo di Tonino che mi correva di fianco! Rispettivamente i nostri risultati sono stati:Antonino Russo: 41´25" primo di categoria mm65 e 72 esimo assoluto, Gerlando Lo Cicero 41´57" sedicesimo di categoria mm40 e 84 esimo assoluto. Antonino Profita 42´40" ventottesimo di categoria mm45 e 98 esimo assoluto (sedicesimo nella categoria forze dell´ordine) Camillo Scaduto 47´47" quarantaduesimo di categoria mm45 e 178 esimo assoluto. Gaetano Faddetta 50´25" cinquantesimo di categoria mm45 e 209 esimo assoluto.