

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

61° Campaccio, intervista a Sondre Nordstadt Moen

Leda Mocchetti · Thursday, January 4th, 2018

Due giorni al via del 61° Campaccio Cross Country in programma questo sabato 6 gennaio. Domani 5 gennaio alle 14.30 ci sarà la **presentazione ai media dei Top runner e a seguire il convegno intitolato “GO for the GOLD – Come ci allenavamo ieri, storia o metodologia ancora attuale?”**, moderato da Antonio La Torre organizzato da Associazione Officina Atletica in collaborazione con U.S. Sangiorgese e con il patrocinio del Comitato Regionale Fidal Lombardia.

Due i tecnici da ascoltare, Giorgio Rondelli e Renato Canova, quest'ultimo allenatore del norvegese **Sondre Nordstadt Moen, senz'altro uno degli uomini più attesi al Campaccio**. I risultati degli ultimi mesi in maratona ed in mezza maratona l'hanno reso celebre e hanno fatto capire che anche un bianco può correre come gli atleti africani. 2h05'47” la sua eccellente prestazione alla Maratona di Fukuoka, nuovo record europeo.

Per Moen **un periodo bello, ma forse non facilissimo** per un atleta che desidera tenere la concentrazione su gare e allenamenti: *«Dopo la maratona di Fukuoka, sono rientrato per una settimana in Kenya, poi sono volato a Oslo come previsto per trascorrere il Natale con la mia famiglia. É sempre piacevole malgrado io non abbia rimpianti per aver scelto di trasferirmi in un altro continente. Contrariamente alla mie aspettative, in Norvegia la notizia della mia performance ha avuto un grande eco malgrado si sia nel bel mezzo della stagione dello sci, la prima grande passione di tutti i Norvegesi»*.

Moen non ha problemi a parlare di sé: **«A Oslo, ho continuato a mantenermi allenato con volumi diversi in previsione delle imminenti gare italiane, la BoClassic ed ora il Campaccio, trovando lo spazio per bilanciare bene i numerosi impegni con stampa, televisione, federazione nazionale, club e per tirare il fiato tra un appuntamento e l'altro»**.

Il norvegese **corre forte in gara, ma anche senza scarpette ai piedi non è da meno**: *«É impegnativo questo ritmo e so che dovrò essere sempre ben disposto, anche se stanco. Diciamo che in queste settimane mi sono allenato non solo a correre, ma anche a rispondere in modo esaustivo ai giornalisti. Ci tengo a farmi conoscere per quello che sono e che le mie risposte non vengano travisate. Ad esempio ci tengo al fatto che gli organizzatori delle gare ricevano un buon video con cui promuovo la gara a cui partecipo e a cui hanno lavorato per un anno intero per far sì che tutto funzioni al meglio. Sono tante piccole attività che richiedono tempo ed energia, ma che mi sento di fare per lo sport che amo, tra una gara e un'altra»*.

Poche ore al **Campaccio, perché questa scelta**: *«Con il mio allenatore ho scelto il Campaccio perché la data è perfetta considerando quanto fatto fino ad ora e il programma di allenamento che*

*mi attende. **Il cast partenti è sempre qualificato e il mio bel legame con l'Italia mi fanno contare i giorni per una bella corsa tra i campi**, accompagnato dal tifo con frasi che ormai mi sono familiari. Sono curioso di scoprire se il terreno sarà ghiacciato o fangoso»*

Clima sicuramente differente rispetto alla vita in Kenya dove ormai risiede quasi tutto l'anno, Moen con le sue prestazioni ha stupito il mondo. Ma è davvero il suo limite fisico quello raggiunto a Fukuoka? «*Scongiurando infortuni e riuscendo a lavorare come fatto quest'anno, **credo di poter essere in grado di migliorarmi**. Sono una persona realista: so che non sarà facile e sono pronto a tornare ad allenarmi con la giusta motivazione per fare il mio meglio. **Per il 2018 il mio principale obiettivo sono i campionati mondiali di mezza, i campionati europei e il 10000 m di Oslo** dove punto a migliorare il record nazionale nella magnifica cornice del Bislett Games. Preparerò ogni appuntamento con la massima cura, ma mantenendo lo stesso approccio sereno: mi piace gareggiare, forse anche perché faccio più fatica in allenamento che non in gara».*

Tanti si chiedono **perché gli altri atleti bianchi europei non riescono ad arrivare a questo livello?** Si allenano male oppure troppo poco? «*So che ci si aspetta da me un'opinione, ma sarei ingiusto se parlassi senza conoscere la storia degli altri atleti e senza avere idea di come impostano il loro allenamento, la loro vita, quali sono le loro ambizioni o l'ambiente che li circonda. Io ho trascorso un lungo periodo infortunato o nelle condizioni di non potermi allenare a tempo pieno. Non conosco nel dettaglio la situazione da cui partono gli altri, però **sono fiducioso e voglio sperare che altri atleti riusciranno a migliorarsi***».

Qual è dunque la **ricetta vincente**? «*Credo, perché l'ho vissuto su me stesso, che **la giusta determinazione, una corretta programmazione, un allenatore eccellente, attento e scrupoloso, la cura dei particolari** (recupero, alimentazione, fisioterapia), una buona base economica per poter fronteggiare serenamente le spese che inevitabilmente l'attività agonistica fuori casa comporta, un ambiente stimolante – ma dove si riesca a mantenere la concentrazione -, le scarpe adeguate al proprio fisico e tipologia di corsa, il supporto di un agente che lavora rispettando le scelte tecniche, che si impegna a trovare le gare giusta e che cura i particolari per rendere il giorno della gara esclusivamente il momento per esprimere il proprio potenziale, siano aspetti fondamentali*».

La gara maschile non avrà al via Daniele Meucci, che ha accusato un problema fisico dopo la gara di Roma del 31 dicembre, e sarà convalescente per almeno dieci giorni con terapie varie. Confermato lo statunitense **Paul Chelimo**, argento olimpico 2016 sui 5.000m e bronzo mondiale 2017 sempre sui 5.000m. Sui prati di San Giorgio anche due italiane speranze che ormai son certezze. L'azzurro **Eyob Faniel** vincitore in ottobre della Venicemarathon 2017 e **Alessandro Giacobazzi**, primo alla Maratona di Torino 2017. Ha dato spettacolo a Bolzano il 31 dicembre e sicuro sarà così anche sabato al Campaccio: parliamo di **Yeman Crippa**, Campione Europeo U23 2017 sui 5.000m, Bronzo Europei U23 Cross 2016 e 2017. Eritrea rappresentata da **Filmon Ande**, classe 1998, capace di correre 10km su strada in 28'20". Merita menzione il polacco **Krystian Zalewski**, medaglia d'argento ai campionati europei di Zurigo nel 2014 nei 3000 siepi.

ANDE Filmon – Eritrea

CRIPPA Yeman – Italy

MOEN Sondre Nordstadt – Norway

CHELIMO Paul – USA

FANIEL Eyob – Italy

ZALEWSKI Krystian – Poland

BUSHENDICH Mande – Uganda
ABDI Bashir – Belgium
SMAHEL Michal – Cze
VALACHOVIC Jakub – Svk
BOROVKA Miroslav – Svk
KRIVDA Tomas – Cze
STIBAL Jakub – Cze
GIACOBazzi Alessandro – Italy
GRAY Joseph – USA
BAMOUSA Abdoullah – Italy
KIBET James – Kenya
BOUIH Yassin – Italy
FONTANA Michele – Italy
MATVYICHUK Vasyl – Ukraine
SANTOS MAYANS Oscar – Spain
VIDAL TUR Llorenç – Spain
PUPPI Francesco – Italy
COLOMBINI Simone – Italy
VERDI Gianmarco – Italy
ROSSI Davide – Italy
BARBIERI Nicolò – Italy
IDAM Ayoub – Italy
BONA Francesco – Italy
QUAZZOLA Italo – Italy
BELTRAME Tobia – Italy
ZANATTA Paolo – Italy
EL FATHAOUI Yassine – Italy

Iscrizioni aperte per le categorie Allieve e Allievi, Juniores e Promesse e Senior, online sul rinnovato sito www.campaccio.it, obbligatorio per le categorie Master mentre le società sportive possono mandare le iscrizioni dei propri ragazzi delle categorie giovanili alla seguente mail: campaccio@tds-live.com entro e non oltre il 4 gennaio 2018.

This entry was posted on Thursday, January 4th, 2018 at 5:17 pm and is filed under [Atletica Leggera](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.