



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



GHIZLANE TRAINING

Continua il camp di perfezionamento di Ghizlane, nei primi giorni gli allenamenti sono stati programmati a Jesi su due ottimi impianti: una pista piana di 25x50 con trattamento "Vesmaco" ed un circuito stradale di 400 metri di asfalto fine.

Per Ghizlane è un sogno poter pattinare su superfici che non siano i "ruvidissimi" asfalti di Tatem Park, Richmond Park, Dorney Lake Hillingdon, Hyde Park.

Luoghi di allenamento inadeguati per una preparazione di buon livello ed oltretutto lontani oltre un'ora di macchina dalla sua residenza ... tanta buona volontà!

Oggi siamo stati ad allenarci a 10 chilometri da Jesi, un paesino con una lunga tradizione rotellistica "Pianello Vallesina" (in provincia di Ancona).

Allenamento in pista sopraelevata nella quale da anni ci si allena la società seguita dall'allenatrice Stefania Grilli.

Terminata la lezione con i piccoli pattinatori, salutiamo Stefania e facciamo qualche foto ricordo con i suoi atleti.



Ghizlane insieme a Stefania (a destra) e Diana, nella foto a destra i bimbi del centro di avviamento.



Ghizlane insieme agli atleti della Rotellistica Pianello.



Oggi anche gli atleti dello Skating Club di Jesi si allenano in pista, gli atleti si preparano, Stefano arrivato di "corsa" dall'ufficio ma pronto per iniziare il lavoro. Il riscaldamento (foto a destra).



Ghizlane deve adattarsi ad una nuova situazione, per lei la pista sopraelevata è una assoluta novità.

Seppur con qualche "gap" da colmare, riesce ad interpretare bene le difficoltà della pista, bene anche in curva ... una sorpresa per me positiva, non me lo aspettavo!

Brava Ghizlane, il lavoro di questa mattina in pista piana è servito.

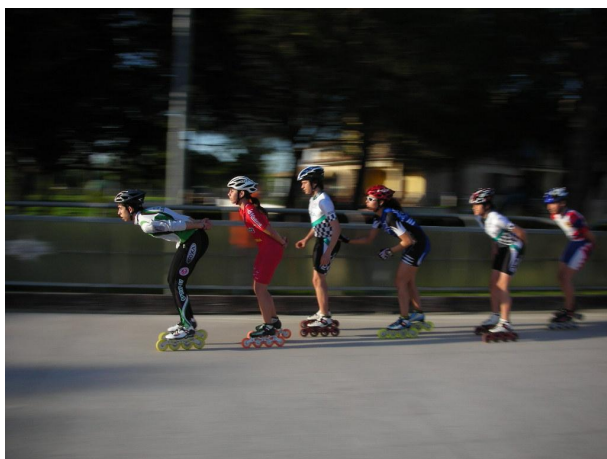
E' iniziata la parte centrale dell'allenamento, l'andatura si alza, Ghizlane tiene duro!



Si cambia la posizione in testa del gruppo ogni giro, la variabilità delle traiettorie di curva mette un po' in crisi Ghizlane ... ma non molla!



Il prossimo giro tocca a lei a tirare, Ghizlane al comando!



Un buon allenamento, sicuramente utile anche per le sue prossime maratone.

Dai Castelli di Jesi, zona produttrice del buon vino "Verdicchio", un saluto dal vostro inviato: Paolo Marcelloni.