



Marcelloni Paolo

Sezione Amatori

Dedicato agli amatori...

...e in particolare a Fulvio!

DEDICATO AGLI AMATORI

dopo essermi.....parzialmente ripreso dalla maratona, mi preme ringraziarti personalmente insieme ai tuoi collaboratori per l'organizzazione bellissima dell'evento e per l'accoglienza che mi avete tributato.

Specialmente all'arrivo, devi credermi, l'emozione è stata fortissima e per questo devo ringraziare con un abbraccio tutti i fantastici atleti che mi hanno aspettato e festeggiato come se fossi arrivato primo. Non lo dimenticherò!

Come ti dissi al telefono mi sono avvicinato da poco ad allenamenti più o meno seri e pattinando da solo non ho punti di riferimento, per cui indubbiamente, mi sono posto un obiettivo aldilà delle mie attuali (e senz'altro anche future) possibilità. Comunque volevo confermarti che...non demordo, e che, anzi, questa bellissima esperienza mi ha caricato di motivazioni.

Sceglierò per adesso il fitness, anche perché altrimenti dovrei spostare le partenze delle gare in avanti di almeno un paio d'ore per consentire agli altri di aspettarmi e di andare a cena a ore civili!

Grazie ancora di cuore a te e a tutti i collaboratori e a tutti gli atleti. Il pattinaggio è un gran bel mondo!

Ci vediamo al mondiale Master (come spettatore ben inteso....)

A presto,
Fulvio Serra

CRONACA DEGLI ULTIMI METRI DI FULVIO



Fulvio sta arrivando, scortato da Nazario, sul furgone bianco



Ancora pochi metri lo separano dall'arrivo, iniziano gli applausi!



Atleti, pubblico, lo attendono... lo speaker scandisce il conto alla rovescia degli ultimi metri...



Fulvio taglia la riga di arrivo... onorevolmente è l'ultimo della classifica



Se la tappa è stata dura per i primi.....



"ce l'ho fatta"



... acqua, acqua, acqua ...



Tempestivo Danilo, al rifornimento

Tutto il pubblico per qualche secondo ti è stato vicino, tutti abbiamo apprezzato la tua performance ... ti aspetteremo anche la prossima volta.

Considerazioni tecniche

Ho voluto far rivivere gli ultimi secondi della prova di Fulvio, per chi non c'era, ricordo che al suo arrivo tutte le premiazioni erano state effettuate, avevamo già salutato il Sindaco e come si dice in gergo: "avevamo già smontato il palco".

Quanto accaduto credo sia stimolante per quanti ancora non hanno preso il coraggio di partecipare alle maratone sui pattini (circa 20 chilometri per i fitness), è questa la popolazione rotellistica che ancora non siamo in grado di coinvolgere, eppure sappiamo che di "Fulvio" ce ne sono tantissimi, in tutte le parti d'Italia.

Passiamo ad alcune domande di ordine tecnico:

1. Seppur una prova di 20 km risulta impegnativa dal punto di vista fisico, come possiamo renderla meno "faticosa"?
2. Si può affrontare una prova senza allenamento?
3. Quale tipo di pattino utilizzare e quali sono gli accorgimenti e le manutenzioni da fare prima di una gara?

Risposte:

1. Dipende dall'organizzazione, se vengono tenuti nella stessa considerazione "tutti" i partecipanti (classifica e tempi per tutti, sistemi di rilevamento identici ai campioni del mondo, una festa per tutti.....), questi saranno consapevoli di partecipare ad un evento nel quale ci sarà anche il loro spazio.
2. Su questo secondo punto direi di no, non si può prendere "sotto gamba" un impegno fisico di oltre un ora e mezzo, senza aver preparato l'organismo adeguatamente (su questa sezione, è pubblicata una ipotesi di allenamento per la preparazione di una maratona, o meglio "mezza").
3. Il pattino dovrà avere caratteristiche tecniche per consentire: scorrevolezza, confort, controllo, sicurezza e adeguatezza. Cosa significa tutto questo? Nella quarta e quinta foto, ho evidenziato con dei cerchi gialli la posizione di Fulvio sui pattini. Non oso pensare che tipo di fatica, quali sollecitazioni, ha dovuto sopportare il nostro "eroe". Il pattino ha una scarpa troppo morbida come materiale e non sostiene la caviglia (manca anche la tecnica di base), inoltre il telaio sembra tutto spostato in esterno. Caro Fulvio, così è come pattinare con i freni tirati.....

Rimando tutti i lettori alla sezione ARCHIVIO, c'è un bell'articolo sul mezzo meccanico, seppur si parla di pattino da competizione, quanto esposto sarà utile anche per orientarsi nell'acquisto di un buon pattino da fitness.

Consiglio tutti gli amatori di acquisire tutte le tecniche di base con pattini da fitness, sono decisamente propedeutici per apprendere velocemente la tecnica.

Il passaggio al pattino da competizione (cambia soprattutto la scarpa) non dovrà bruciare le tappe, solo successivamente ad un controllo costante dell'azione tecnica, potremo fare un pensierino al cambiamento.

Fulvio, grazie di essere stato con noi, alla prossima tappa aspettiamo tanti tuoi "colleghi rotellisti per passione".

Italian Inline Cup Rollerblade

Tutto su: www.sportitaliasrl.com

Attendo vostre domande in merito, buon allenamento.

Paolo Marcelloni