

La corsa di fondo è stata una felice scoperta da parte mia.

Ho iniziato a praticare jogging nella villa "Case Rocca" adiacente allo Stadio Vito Schifani nell'estate del 2011. Correvo per 40-50 minuti 3-4 volte a settimana. A fine autunno ho deciso di allungare le distanze di percorrenza e in pochissimo tempo ho compiuto la mia piccola impresa:

sono riuscito a completare circa 13 km circa ad un ritmo di 4'45" al km per tre volte in una settimana. Ho esagerato e la rotula del mio ginocchio sinistro

mi ha abbandonato. Dopo diversi mesi di stop ho provato a correre nuovamente con scarpe nuove, effettuando nel giro di pochi giorni tre test cronometrici sempre nella villa accanto allo stadio (5000, 10000 e 3000 senza preparazione). Nel pomeriggio di una giornata di inizio maggio 2012, mentre correvo i 3000 metri in villetta, ho notato un gruppo di podisti amatori (capeggiato da Gaetano Immesi) che correva nella direzione opposta alla mia. Quando ho concluso il test dei 3000 (12'04" circa), un signore appartenente a quel gruppo di corridori (proprio Gaetano) mi ha fermato educatamente, si è presentato e, per farla breve, "*mi ha prelevato a parametro zero*"

(citazione dello stesso Gaetano. parafrasando una terminologia più calcistica che podistica). Da quel giorno ho iniziato ad allenarmi in buona compagnia indossando un vero completino da corsa e seguendo la tabella di allenamento predisposta dal professionale, passionale, meritevole e valido coach Gaetano. In questi 7 mesi ho capito cosa significa allenarsi seriamente, anche in condizioni climatiche avverse. Non dimenticherò mai la mia prima corsa sulla Scala Vecchia fino alle Antenne di Montepellegrino, i miei due lunghi da oltre un ora e mezza corsi con il gruppo dei maratoneti e gli allenamenti saltuari del sabato pomeriggio con Matteo. Ricordo felicemente il mio primo esordio assoluto nel Grand Prix di Corsa a Termini Imerese. Meno felici sono state le gare di Caltanissetta e San Pietro Clarenza, anche se in quest'ultima prova sono stato autore di una volata al fotofinish eccezionale.

La gara di Enna è stata la mia migliore prestazione prima del riposo estivo (si fa per dire...). Al rientro, da dimenticare la gara di Gela, complice una brutta sindrome influenzale. A Sciacca si vede finalmente il salto di qualità, frutto dell'intensa preparazione estiva. La gara di Palermo è stata la mia prestazione migliore in assoluto dal punto di vista strategico-tattico e decisiva per il mio piazzamento nel Grand Prix di Corsa. La mia prima maratonina si è svolta a Capo d'Orlando ma le condizioni climatiche erano proibitive. In questa gara ho avuto la fortuna di azzeccare il ritmo giusto (4'07" al km) e di mantenere il passo costante per tutta la gara. La 10 km di Trapani conferma ulteriori progressi e miglioramenti: proprio in questa prova ho ottenuto il mio personale e ho conquistato la decima piazza nel Grand Prix di Corsa. Sant'Agata di Militello è stata la mia seconda maratonina e non è stato difficile migliorare il tempo di Capo d'Orlando date le condizioni climatiche più favorevoli. Teoricamente la maratonina di Sant'Agata doveva essere la mia ultima gara della stagione, ma ho deciso di completare anche il Grand Prix di Maratonine partecipando alle ultime due prove previste nel calendario. La gara di Siracusa è stata molto sofferta ma ho confermato i risultati di Sant'Agata. La maratonina di San Giovanni La Punta mi ha visto protagonista. Sono arrivato terzo di categoria, ma ciò non è bastato per ottenere il piazzamento nel Grand Prix delle Maratonine: mancano due punti all'appello. Alla fine dei conti per quest'anno va bene così. Concludo ringraziando con grande affetto il Presidente dell'A.S.D. Universitas Palermo Ino Gagliardi. Il merito dei risultati che ho ottenuto è

anche suo: lui mi ha dato la possibilità di far parte della sua gloriosa società e mi ha permesso di gareggiare in giro per la nostra Isola.

**Nella foto: l'autore dell'articolo Antonino Muratore in uno scatto *by siciliarunning.it***



