

# Ruga e Cavalli, «4 passi» a ritmi indiavolati

«Prima» di livello a Sondalo: la stella comasca chiude in solitaria, la lecchese brucia l'ottima Rossi

## I COMMENTI DEL DOPO GARA

### «Il tracciato? Perfetto» L'incredulità di Bonfanti

**SONDALO** (k.c.) Dapit o Fregona? Era questo il pronostico più papabile della vigilia. Infine, come spesso accade, tra i due litiganti il terzo gode e per un Dapit fuori dai giochi a metà gara per un inaspettato ritiro causa giornata no, a rompere i sogni di gloria del forestale Fregona ecco spuntare uno strepitoso Fabio Ruga, che con un forcing sull'ultima dura ascensione si ipotizzava la vittoria finale.

A braccia alzate sul traguardo del campo sportivo sondalino, il 26enne portacolori dell'Atletica Centro Lario, non nascondeva la sua immensa soddisfazione: «Vista la prestigiosa starting list, obbiettivamente alla partenza non avevo osato cullare sogni di gloria. Durante la gara invece sentivo che la gamba rispondeva molto bene e sulla terza salita ho cercato di aumentare il ritmo per avere più vantaggio possibile prima di affrontare la discesa finale, un terreno a me meno congeniale e più propizio e Fregona». Ottimo il giudizio di Ruga anche nei confronti del tracciato «Per le mie caratteristiche personali, il tracciato era un filo lungo. Ho trovato qualche difficoltà nella discesa che portava a Le Prese dovute al terreno bagnato e quindi scivoloso. Tuttavia il percorso era davvero molto bello e tecnico tanto da meritarsi un bel 9». Secondo sul traguardo ma comunque con il pugno rivolto verso il cielo in segno di vittoria, Lucio Fregona: «Sono più che soddisfatto, anche perché vedo che la forma cresce - commentava il 43enne portacolori del CS Forestale -. Devo fare i complimenti al vincitore che ha saputo sin dall'inizio tenere alla grande l'elevato ritmo del battistrada



Fabio Bonfanti

Mamleev per poi prendere il largo sulla seconda salita. Ad un certo punto, dopo la metà gara lo svantaggio che avevo su di lui cominciava a ridursi, ma a quel punto la discesa richiedeva una attenzione massima e quindi ho cercato di curare la mia seconda piazza che mi ha soddisfatto in pieno».

Dalla delusione dopo l'opaca prestazione di domenica scorsa al Giro delle Casere alla gioia per un 3° posto a sorpresa. Pure Bonfanti è stupefatto: «Non credevo che la mia condizione fosse così buona, soprattutto dopo la pessima gara di domenica, non mi aspettavo di poter impormi su una concorrenza così elevata. Sono partito senza forzare ma poi man mano sono andato in recupero sfoderando l'attacco nella discesa finale dove ho costruito il mio terzo posto». Inevitabilmente felice la vincitrice della gara al femminile, Giovanna Cavalli: «Sono reduce da un lungo periodo di maratone, per l'esattezza 10 in 4 mesi - ammetteva la forte runner lariana -. Quindi per me questa gara era davvero una grossa incognita, un punto di domanda che si è risolto nei migliori dei modi. Un plauso all'organizzazione per l'ottima scelta dei passaggi, tecnici ma davvero suggestivi» chiudeva la 48enne vincitrice.

**SONDALO** Buona la prima per Fabio Ruga e Giovanna Cavalli. Sono loro il re e la regina della spettacolare gara di skyraces «4 passi in casa nostra» la competizione di corsa in montagna che si è svolta nella mattinata di ieri a Sondalo. Ai successi di Ruga e della Cavalli che sul podio sono stati affiancati da Lucio Fregona e Fabio Bonfanti, e dalla malenca Raffaella Rossi insieme a Sabina Bottà, va certamente aggiunto il successo organizzativo di questa prima edizione che ha saputo richiamare sui sentieri di Sondalo e dintorni il meglio della specialità italiana. Il tutto condito dalla clemenza del meteo, che in barba a Giuliaci & Co. ha premiato gli uomini del patron Adriano Greco regalando ad atleti ed organizzatori dell'Atletica Alta Valle una splendida giornata di sole. Pronti via, alle 9.30 i 120 allo start hanno attaccato i 20.4 chilometri del tracciato che con i suoi 1450 metri di dislivello positivo si è rivelato ad alto contenuto tecnico. In gara anche molti atleti valtellinesi, che dalla Valgerola e Valtartano a Bormio e Livigno hanno dato il loro ok alla manifestazione così come confermato da una partecipante d'eccezione quale la sportivissima Assessore dello Sport di Sondalo, Maria Greca Colamartino.

Partiti ad un ritmo elevatissimo, sulla prima ascensione a fare l'andatura ci hanno pensato Lucio Fregona, Michael Mamleev e il campione di casa, Massimiliano Zanaboni. Già al termine della discesa che portava in località «Le Prese» erano cambiati i battistrada con Michele Sem-

perboni tallonato da Paolo Larger e Mikahil Mamleev. La svolta la si è però avuta sulla durissima ascensione che portava a «Mottino» e sul seguente scollinamento dove dava forfait il favorito Fulvio Dapit. Capendo che le gambe giravano, il comasco Fabio Ruga ha innestato il turbo portandosi dietro il solo Fregona. Sull'ultima discesa la stella dell'Atletica Centro Lario aveva solo 20" sull'esperto portacolori della Forestale Roma, mentre in terza posizione si era portato la punta di diamante dello Skyrunning San Pellegrino Fabio Bonfanti.

Giunto in paese, Ruga ha però di nuovo cambiato il passo. Per lui ingresso in solitaria sulla nuovissima pista di Sondalo e trionfo in 2h05'57". Se Fregona si è aggiudicato il posto d'onore in 2h07'16", l'orobico Bonfanti ha completato il podio in 2h09'00". Ottima quarta piazza per l'esperto runner lecchese Flavio Tomelleri e 5° Mikahil Mamleev. Appena fuori dai top ten, (11°) un Max Zanaboni soddisfatto solamente in parte.

Nella gara in rosa, a fare la gara per tre quarti di tracciato è stata la fisioterapista sondriese Raffaella Rossi. Per lei, pure un vantaggio di 1'30" sulla lecchese Giovanna Cavalli. Vantaggio poi dilapidato nella discesa finale con la portacolori del Corno Marco Italia che è andata a vincere in 2h48'19". Se Rossi si è piazzata 2ª in 2h49'26", 3° posto a sorpresa è andato alla debuttante morbegnese neo acquisto del Gs Valgerola, Sabina Bottà autrice del tempo 2h53'58".

Katia Colturi



Fabio Ruga

## ESORDIO DA APPLAUSI



In alto la partenza della prima edizione della skyrace «4 passi in casa nostra», qui sopra un passaggio della competizione con Lucio Fregona, col numero 2 e poi secondo al traguardo, a fare l'andatura. (Foto Lisignoli)

## LE CLASSIFICHE

### Fregona al posto d'onore Bel bronzo per Bottà

**SONDALO** (k.c.) Davvero notevole il percorso che con i suoi 18,7 km di sviluppo, registrava un dislivello totale di 1450 metri. 130 invece, il numero dei partecipanti, tra cui una decina di donne. Classiche finali: 1. Fabio Ruga (Atletica Centro Lario) 2.05.57; 2. Lucio Fregona (Forestale Roma) 2.07.16; 3. Fabio Bonfanti (Skyrunning San Pellegrino) 2.09.00; 4. Flavio Tomelleri (Recastello Radici) 2.09.15; 5. Mikhail Mamleev (Atl. Brugnera) 2.10.08; 6. Paolo Larger 2.10.51; 7. Michele Semperboni (Skyrunning San Pellegrino) 2.11.03; 8. Giovanni Tacchini (G.S. Valtartano) 2.13.41; 9. Dario Songini (G.S. Valgerola) 10. Michele Penone (G.P. Santi Nuova Olonio) 2.14.44; 11. Massimiliano Zanaboni (Atl. Valli Bergamasche); 12. Giovanni Pianola (A.S. Premana) 2.17.02; 13. Carlo Belatti (A.S. Premana) 2.18.04; 14. Venanzio Compagnoni (Atl. Alta Valtellina) 2.18.37; 15. Mario Poletti (I.Z. Ski Racing) 2.18.38; 16. Stefano Rossati 2.22.26; 17. Amanuel Mihreatab 2.23.18; 18. Valentino Grossi 2.24.10; 19. Maurizio Nobili 2.25.14; 20. Enrico Gianoncelli 2.25.14; 21. Vasco Tantarini 2.26.32; 22. Gesuino Bussu 2.26.50; 23. Taddeo Bertolini 2.27.06; 24. Girolamo Fazzoli 2.27.33; 25. Iseo Compagnoni 2.27.44; 26. Dino Sala 2.28.24; 27. Luciano Compagnoni 2.27.44; 28. Davide Sertore 2.29.19; 29. Ivan Gerna 2.29.46; 30. Daniele Pedrini 2.30.01. Femminile 1. Giovanna Cavalli (GS Marco Corno Italia) 2.48.19; 2. Raffaella Rossi 2.49.25; 3. Sabina Bottà (2.53.58); 4. Sara Ruffoni (CSI Morbegno) 3.11.29; 5. Lucia Pianta (US Bormiese) 3.17.59; 6. Luisa Tomasi 3.23.33; 7. Manuela Pensini 3.27.43; 8. Laura Silvestrini 3.29.33; 9. Maria Greca Colamartino 3.33.23; 10. Maria Adele Confortola in 4.10.07; 11. Sonia Angius 4.35.29.

Sulla pista di Chiavenna, il capitano dell'Adm Melavì Ponte ha stravinato i 10.000 laureandosi campione provinciale (ma non è il solo)

## Diluvia, ma lo stesso brilla una stella: è quella di Zugnoni

### LARGO ANCHE AI GIOVANI



Il meeting di Chiavenna si è trasformato anche nell'occasione per lanciare i giovani: un vero e proprio festival che conferma anche la vitalità di un movimento che in provincia sta raccogliendo molti consensi

(Foto Dardo)

**CHIAVENNA** La stella di Graziano Zugnoni brilla anche sotto il diluvio. Competitivo su qualsiasi distanza e tracciato, il capitano dell'Adm Melavì Ponte ha stravinato la gara sui 10.000 in pista a Chiavenna laureandosi campione provinciale Fidal 2007 di specialità. Dopo aver corso i primi due mille con il compagno di club Antonio Luongo, il runner di Piagno ha salutato il resto della ciurma presentandosi al traguardo in 30'33".

Per lui, quindi, primo posto assoluto e nuovo personal best sulla distanza: «Sapevo di stare bene, ma non pensavo di andare così forte - è stato il suo commento a caldo -. Ciò che volevo era fare un test sui 5000 in vista dei regionali. Poi, vedendo che le gambe giravano, ho tirato sino alla fine». Sotto un vero e proprio festival, il mezzofondista della Bassa è subito partito a tutta: «Con Luongo ho corso i primi due chilometri a 3'5"/3'6", poi lui si è staccato e ho continuato in solitaria».

Passato il 5000 in 15'22" con ottime sensazioni, ovvero la scelta di continuare: «Non ero minimamente affaticato. Ho continuato nel mio forcing e sono riuscito a stabilire il mio nuovo personale». Ora l'obiettivo è abbattere pure il primato sui 5000: «Attualmente ho un 14'47". Sabato all'Arema di Milano proverò a superarmi».

Tornando alla gara clou di ieri pomeriggio, da segnalare il 2° posto assoluto di Antonio Luongo 32'23" e il terzo di Stefano Sansi (Csi Morbegno 32'53"). Nonostante un meteo capriccioso che ha più volte riversato pioggia sull'impianto di Via Aldo Moro, circa 200 atleti hanno comunque preso parte alla seconda prova del campionato provinciale di specialità. Nei 60m ragazzi vittoria di Chiara Bellini (8'07") e Abate Stefano (9'00"), mentre negli 80m cadetti i più veloci sono stati Josephine Meschnik (11'3") e Cristian Bormetti (102").

Nel peso allievi si sono messi in luce Steve Giovanazzi (10.66m) e Francesca

Bertolina (6.95m). Nella prova 200m allievi vittoria di Letizia Rasica (30'1") e Cristian Nesossi (25'9"). Se nel peso allievi ha vinto Matilde Vitali (7.7m), la staffetta 3x1000 cadetti è stata vinta dalla Us Bormiese. La 600m esordienti ha visto vincere Alessandra Sposetti (1'57") e Alessia Zecca (2'03"), mentre nella 1500 senior femminili si è imposta l'atleta di casa Raffaella Pasini (50'5"). A seguire, il vortex esordienti è stato vinto da Nicola Parolini (45.45m) e da Rosita Moretti (24.31m). Bella prova nel salto in alto allievi da parte di Letizia Rasica (1.30m) e Steve Giovanazzi (1.40m), mentre tra i cadetti Fabio Melè ha saltato 1.66m e Nadine Rampa 1.43m.

La Bormiese si è riconfermata anche nella 3x800m ragazzi. Nelle altre gare Chiara Belli (3.86m) e Andrea Majori (4.36m) si sono imposti nel lungo ragazzi, mentre nel peso allievi in evidenza Francesca Bertolina (6.95m) e Steve Giovanazzi (10.66m).

Maurizio Torri