

Howe: è l'ora del riscatto

2010 Il clou sarà a fine luglio con gli Europei di Barcellona



Fermo
Dopo un 2009 da dimenticare Howe programma il riscatto per l'anno alle porte

■ L'appuntamento clou per l'atletica del 2010 è certamente fissato ai campionati europei in programma a fine luglio a Barcellona. Nella rassegna continentale dovrebbe difendere il titolo **Andrew Howe** che sta procedendo con la fase di riabilitazione coordinata dal prof. Orava da cui era stato operato al tendine d'Achille sinistro lo scorso settembre a Turku, in Finlandia.

«L'ultima visita - ha detto Howe - ha confermato che sta andando tutto come ci si aspettava. Per un po' ancora niente salti e sprint. Ora, come mi ha consigliato il prof. Orava, dovrò concentrarmi anche su lavori elastici. Dopo un mese e mezzo trascorso in maniera quasi permanente all'Acqua Acetosa, continuerò qui il mio percorso di

rieducazione ancora per un paio di volte a settimana. Poi a metà gennaio partirò per Los Angeles dove andrò a svolgere il periodo di maggior carico. Là, oltre a mia madre Renée e al tecnico federale Claudio Mazzaufu, potrò contare anche sui consigli del tecnico statunitense John Smith. Sarà il punto di partenza di una preparazione interamente finalizzata verso gli Europei di Barcellona. Potrò dire che questo periodo «nero» sarà veramente finito solo quando inizierò finalmente a gareggiare, penso a maggio. A quello che è stato, come l'8,47 dell'argento mondiale di Osaka, non ci penso più. E' tempo di guardare avanti e di ricominciare. Per me, però, non solo lungo nel 2010. Punto, infatti, a correre pure qualche 100, i 200 non pen-

so di prepararli, anche per agevolare il lavoro di velocità così fondamentale per il lungo».

Ai mondiali indoor di marzo ci sarà invece una squadra azzurra rimaneggiata, così come ha già annunciato il direttore tecnico Uguagliati: «Probabilmente la Di Martino e Gibilisco, assieme a qualche altro saltatore andranno in Qatar». Da evitare è la stagione troppo lunga con il doppio appuntamento che non ha funzionato quest'anno. Anche l'altoatesino Alex **Schwazer**, campione olimpico della 50 km di marcia, farà una preparazione differenziata per gli appuntamenti del 2010. L'obiettivo del campione di Vipiteno è la Coppa del Mondo in Messico in primavera ed i Campionati Europei a Barcellona in estate.

Gio. Esp.

