



Andrew Howe, 24 anni, tornerà alle gare in primavera: niente indoor AFP

IL CAMPIONE

«Comincio a correre Ma niente fretta»

Howe «Non solo lungo, pure sprint Più 100 che 200»

VALERIO PICCIONI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

● Esterno giorno, Acqua Acetosa, chiosco davanti all'Istituto di Medicina dello Sport. «La mia centrifuga». Ma non è... Sì, è proprio lui: **Andrew Howe**, il campione d'Europa di salto in lungo è reduce dalla solita, lunga seduta mattutina di terapie. È passata una settantina di giorni dall'operazione al tendine d'Achille sinistro. Passo dopo passo cerca di scordare una stagione disgraziata. La centrifuga di frutta è il suo pasto. «Devo correre a portare la macchina dal meccanico».

Corsetta Già, correre. È il verbo che Andrew ha in testa per passione e per mestiere. Nella sua personale classifica è superato solo da «saltare». Ma forse

neanche tanto. Almeno nelle parole di ieri: «Sto ricominciando a corricchiare. Piano, non voglio avere fretta, niente stagione indoor». Sul prato e sul tapis roulant, un modo per collaudare i progressi. «Ancora mi fa male, ma è assolutamente normale in questa fase». È un Andrew calmo, prudente con gli altri, ma forse anche con se stesso. Ne ha viste troppe per correre troppo, almeno con i pensieri.

Pure lo sprint Però a proposito di correre, c'è anche un'altra cosa. La stagione che verrà non si limiterà a saltare, ha voglia di riacquistare velocità. «Sì, farò anche lo sprint. Probabilmente più i 100 metri perché sui 200 avrei dovuto mettere giù qualche lavoro sulle gambe». Pure se il lungo, naturalmente, farà la parte del leone. Anche perché a Barcellona ci sarà da difendere il titolo conquistato a Goteborg.

Due volte Dalla prossima settimana il piano prevede qualche novità. Finora tutti i santi giorni della settimana lavorativa ha frequentato l'Acqua Acetosa per le terapie. Ora verrà due volte a settimana, intensificando qualche collaudo in pista. Con calma, però. Adesso il barista se lo coccola con lo sguardo. Viene voglia di dirgli: ci vediamo alle gare. Oppure alla prossima centrifuga.

