

## Partenza sprint

Anche se tra mille difficoltà è iniziata la stagione 2020/2021 dello sci di fondo e da subito gli atleti delle Fiamme oro hanno ben figurato. Ultima prestazione in ordine di tempo ai Campionati italiani Sprint e Team Sprint che si sono svolti il 23 e 24 gennaio sulle nevi di Clusone (BG): la vittoria della Team Sprint è andata, anche quest'anno, alla coppia delle Fiamme oro formata da Dietmar Nöckler e Federico Pellegrino. I due poliziotti hanno dominato la gara: Nöckler al termine della penultima frazione è riuscito con la sua azione ad allungare il gruppo e a far partire Pellegrino in testa, il campione cremisi ha quindi preso il largo e ha tagliato il traguardo con un ragguardevole vantaggio su tutti gli avversari. Ed è proprio con Federico Pellegrino che abbiamo parlato dell'anno particolare che sta affrontando: «Prepararsi per la stagione 2020/2021 è stato un po' diverso perché la precedente è finita un mese prima del solito, il 15 marzo, a causa del Covid. Rispetto agli anni scorsi in cui si sciava fino alla metà di aprile è stato un mese di stop forzato che abbiamo dovuto passare in casa. Sono stato in pausa le ultime due settimane di marzo e poi ad aprile ho ripreso gli allenamenti seguendo le indicazioni dei vari Dcpm. Stando a casa ho acquistato un tapis roulant sul quale fare skiroll, che è l'attrezzo più simile allo sci di fondo che usiamo d'estate, e mi sono dedicato a allenamenti di corsa, rulli di bici e esercizi di forza a carico naturale. Quando si è potuto di nuovo lavorare all'aperto, la preparazione ha ripreso come di consueto; ovvio, il distanziamento sociale sta influenzando anche sul mondo dello sport e, secondo le disposizioni date dalla commissione medica della Fisi, abbiamo ripreso ... ..

[Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati](#)

01/02/2021