

## 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 c'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 i raduni con delle precauzioni che sono poi quelle valide per tutti: distanziamento, mascherina e lavarsi spesso le mani. A metà giugno c'è stato un raduno sul ghiacciaio del

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/02/2021