



Scritto da : [Omar Menolascina](#) il : domenica, 26 ago, 2012

Lisa e Messina brillanti al raduno regionale



Organizzato dal Fiduciario Tecnico della Fidal Sicilia, Salvatore Liga, si è svolto, nei giorni scorsi, a Palermo il raduno estivo di mezzofondo: Ragazzi, Ragazze, Cadetti e Cadette. Il tempo caldo ed umido ha reso più difficoltosa la proficua la seduta delle atlete e degli atleti provenienti da tutta la Sicilia, che hanno avuto la possibilità di confrontarsi sulle varie tecniche di allenamento. La giornata di lavoro è stata divisa in due parti.

Organizzato dal Fiduciario Tecnico della Fidal Sicilia, Salvatore Liga, si è svolto, nei giorni scorsi, a Palermo il raduno estivo di mezzofondo: Ragazzi, Ragazze, Cadetti e Cadette. Per la provincia di Messina sono stati convocati due atleti: per la categoria Ragazzi Tindaro Lisa dell'Indomita Torregrotta (nella foto a destra), che è stato accompagnato dal presidente Andrea D'Andrea, e per i Cadetti Vincenzo Messina dell'Athlon San Giorgio (nella foto a sinistra), giunto nel capoluogo regionale con il padre.



Il tempo caldo ed umido ha reso più difficoltosa la proficua la seduta delle atlete e degli atleti provenienti da tutta la Sicilia, che hanno avuto la possibilità di confrontarsi sulle varie tecniche di allenamento. La giornata di lavoro è stata divisa in due parti: la mattinata, presso lo Stadio delle

Palme “Vito Schifani”, con i vari esercizi preparatori ed allunghi su corte distanze, fatti sul pistino coperto, utilizzato normalmente per il riscaldamento; il pomeriggio, dopo la pausa pranzo, trasferimento nel “Parco della Favorita”, dove lo staff tecnico regionale ha già tracciato un percorso, dentro la pineta, di 500 metri, che è stato utilizzato per effettuare un numero di test cronometrati su questa distanza, ognuno nel gruppo di appartenenza secondo la propria categoria, conclusosi con una prova finale, sempre cronometrata, su varie distanze.

I tempi registrati sono stati tutti soddisfacenti, nonostante la situazione climatica non ottimale, segno dell’impegno serio da parte di tutti i partecipanti. I prossimi appuntamenti sono previsti a fine mese, il 28 ed il 31, ad Enna, rispettivamente per le specialità della velocità ed ostacoli il primo giorno, per salti, lanci e marcia, il secondo. Nella specialità della marcia, categoria Ragazzi, è arrivata la convocazione per Raffaele Nastasi dell’Indomita Torregrotta.

Si ringrazia per la preziosa collaborazione il presidente dell’Indomita Torregrotta, Andrea D’Andrea