

di Michele Talamazzi

Luca Cacopardo Il 'recordman'

Il titolo italiano Cadetti dei 300 metri ostacoli, conquistato lo scorso 9 ottobre a Cles, in Trentino, è al tempo stesso l'apice di un 2010 ricco di soddisfazioni ed un punto di partenza per **Luca Cacopardo**. Il 15enne cremasco è infatti al suo primo anno di gare su questa distanza, ed in questa stagione ha abbassato i suoi tempi di otto secondi, fino all'inatteso 38.43 che gli ha permesso di vincere l'alloro tricolore alla Kinder Sport Cup. Un'enormità, che lascia intravedere ampi margini di miglioramento. **Luca**, ragazzo timido ma determinato, senza alcuna spinta, scegliendo l'atletica sin da bambino ha fatto contenti i propri genitori: la madre, insegnante di educazione fisica, e il padre, che non ama molto il calcio. «Mi hanno invitato a provare l'atletica — spiega **Cacopardo** — dicendomi che avevo il fisico adatto (è già alto 180 cm, ndr). Io avevo fatto un anno di scuola calcio, ma non mi piaceva granché: preferisco uno sport individuale, dove uno può verificare i propri miglioramenti sulla base di prestazioni precise, e se sbaglia si può arrabbiare solo con se stesso».

L'approccio con l'atletica avviene a Crema, alla Virtus, con gli insegnamenti di **Silvia Panzetti** e del padre **Ettore**. Com'è ovvio che sia, cimentandosi un po' in tutto prima di prendere la sua specializzazione negli ostacoli.

«Ho iniziato in prima elementare, e sono rimasto alla Virtus Crema per otto anni: gareggiavo in molte discipline, poi pian piano mi sono diretto verso gli ostacoli e il salto in lungo. E durante il passaggio all'Atletica Estrada, società di Treviglio per la quale corro tutt'ora, mi sono specializzato nei 100 ostacoli. Lì, sotto le cure di Paolo Brambilla, mi sono spostato verso i 300 metri, che all'inizio, lo confesso, non mi piacevano molto. Ma sui 100 metri non avevo una velocità massima elevata».

— **Quando i 300 ostacoli sono diventati la tua specialità?**

«Le prime gare non ero riuscito a scendere sotto i 47", poi pian piano sono arrivati i primi risultati. Il più importan-

te, per la mia fiducia, è stato il 40"30 ottenuto a Besana Brianza a livello regionale: ricordo che prima della gara ero spaventato e insicuro».

— **Com'è stato il passaggio dalla realtà di Crema ad una società più organizzata come l'Atletica Estrada?**

«All'inizio, non lo nego, un po' pesante. Passare dai due allenamenti a settimana di Crema ai 4-5 di Treviglio non è stato così facile. Ma il cambio era praticamente obbligato, visto che a Crema

non c'era la pista adeguata. Però mi sono trovato subito bene: pensavo di essere un po' escluso, almeno nel primo periodo, invece devo dire che ho trovato subito compagni disponibili, della mia età ma anche i più grandi, che ci danno molti consigli e con cui vado molto d'accordo. L'approccio agli allenamenti è molto serio, ma poi quando si esce insieme ci si diverte: è un contesto ideale per crescere e migliorare».

segue a pag. 22 ►



Cacopardo esulta sul traguardo dei 300 hs alla Kinder Sport Cup di Cles, dove ha stabilito il primato italiano della categoria Cadetti in 38"43. A destra: **Luca** nel 2008, impegnato al campo scuola per il Trofeo Arvedi. In alto: il 15enne cremasco con la medaglia d'oro conquistata in Trentino



L'exploit in Trentino è visibile anche su YouTube

Luca Cacopardo è nato il 9 gennaio 1995 a Crema e attualmente frequenta la seconda classe il liceo tecnologico Galileo Galilei; tra i suoi hobby c'è quello della Playstation, il suo gioco preferito è 'Call of Duty'. Con l'atletica inizia presto, sin dalla prima elementare, alla Virtus Crema; l'anno scorso passa quindi all'Atletica Estrada di Treviglio per migliorarsi e i risultati arrivano: dopo aver preso parte agli Italiani sui 100 hs, guadagnando la finale B e giungendo 14° assoluto, il 2010 è l'anno del vero e proprio exploit sui 300 metri: a giugno, al meeting 'Città di Chiari' domina la gara Cadetti con il tempo di 39"75, migliorando il suo precedente personale. A luglio, invece, in occasione del meeting nazionale 'Sandro Calvesi' di Saint Cristophe, conferma la sua buona forma vincendo in 40"37. E ai Campionati Regionali di Bovisio Masciago dello scorso settembre, batte ancora una volta la concorrenza con il tempo di 40"32, guadagnando il pass per gli Italiani di Cles, la Kinder Sport Cup, che vince abbassando ancora il proprio primato fino a 38"43, nuovo record italiano di categoria: la gara è visibile anche su YouTube all'indirizzo <http://www.youtube.com/watch?v=EAKtzLPp9wM>.

Fresco campione e primatista italiano dei 300 ostacoli, il 15enne cremasco punta ai prossimi Mondiali Allievi e ad un altro 'tempo': quello di Mori...



— **E i progressi si sono visti: partiamo dal tuo ultimo successo, quello più importante: il titolo italiano Cadetti sui 300 ostacoli di Cles.**

«Sapevo di essere tra i primi perché avevo il secondo tempo, e sono arrivato lì per vincere. In batteria mi ero un po' tenuto e avevo comunque fatto il miglior tempo, in finale poi sono andato al massimo, facendo praticamente la corsa da solo, perché essendo in corsia esterna non vedevo gli avversari. Di certo non mi aspettavo di fare quel tempo...».

— **Quando l'hai realizzato ti sei lasciato andare in un'esultanza sfrenata.**

«Appena arrivato non me ne ero accorto: sapevo di aver vinto ed ero felicissimo, poi ho sentito il tempo e così ho sfogato tutta la tensione del pre gara, ho abbracciato gli avversari e poi sono andato sotto la tribuna dove c'erano quelli della Lombardia, che sono scesi ad abbracciarmi».

— **Il tutto in Trentino, sconfiggendo due atleti trentini, Matteo Mazzola e Luca Lorenzi.**

«Pensavo di essere un po' sfavorito, ma alla fine eravamo in oltre cento atleti più tutti gli accompagnatori, ed alla fine si sentiva molto di più il nostro tifo...».

— **Non sono Cles, però: nel 2010, però, sono arrivati diversi successi personali.**

«Ho vinto due titoli regionali, sui 60 ostacoli negli indoor sui 300 all'aperto, più due argenti, uno in staffetta ed uno anche nel salto in lungo».

— **Quali sono quelli cui tieni di più?**

«Quelli che ricordo con maggior piacere sono quelli degli anni scorsi: due anni fa, da ragazzo, vinsi il Trofeo delle Province, nella mia prima gara a livello regionale e con certi tempi. Nel 2009, invece, al primo anno Cadetti sono riuscito a fare il tempo minimo per gli Italiani, dove poi sono arrivato nella finale B. Quest'anno invece ero un po' più favorito, diciamo che erano più nelle mie aspettative».

— **In un anno hai abbassato i tuoi tempi di ben otto secondi. Te lo aspettavi?**

«Da quando sono all'Atletica Estrada ho lavorato molto sulla resistenza per tenere sui 300 metri, anche perché a Crema, non essendoci la pista, non ne avevo la possibilità. Ho fatto molto fondo, curando in particolare il lavoro sulla ritmica, per riuscire a fare sempre 15 passi tra gli ostacoli».

— **Quali altri progressi senti di dover compiere?**

«Si può fare qualcosina sulla tecnica per limare un po' il tempo, ma la cosa che influisce di più sul tempo è la velocità complessiva. Quindi bisogna lavorare sul fondo, in modo da non rallentare nel finale. Quella è la parte più importante per fare il tempo».





In queste pagine alcune foto di Luca Cacopardo: a sinistra prima di una gara; sopra, tefodoro a Caorso per Torino 2006; a destra: impegnato nel salto in alto. Sotto: al Memorial Reali di Soncino nel 2008; in basso, ai blocchi di partenza



— **Un po' come il grande Fabrizio Mori.**

«Esatto. Io tutte le gare le ho vinte sostanzialmente più sulla resistenza che sulla tecnica, vedi la stessa di Cles, dove a 100 metri dal traguardo ero alla pari con i due ragazzi trentini. E lo stesso Mori, quando fece il record italiano, superò tutti con una progressione impressionante».

— **L'anno prossimo cambierai categoria, passando a quella Allievi, e la distanza cambierà ancora, arrivando a 400 metri. Sarà un cambiamento difficile secondo te?**

«Beh, 100 metri in più sono un po' pesanti, ed infatti mi sto già allenando in questo senso, per riuscire a reggere anche gli ultimi tre ostacoli sempre con 15 passi».

— **Cambierai anche società...**

«Sì, passerò alla Riccardi di Milano, perché l'Estrada non ha la squadra Allievi. Ma continuerò ad allenarmi a Treviglio con Paolo Brambilla».

— **L'obiettivo per la tua prossima stagione?**

«Qualificarmi per i Mondiali Allievi di Lille, in Francia. Il minimo è intorno ai 54", al primo anno non sarà facile».

— **Hai ricordato le gesta di Mori. Segui molto l'atletica in televisione ed hai qualche idolo in particolare?**

«Sì, mi piace molto guardare le gare di atletica in televisione, anche se non ho un vero e proprio idolo, anche perché è da poco tempo che mi dedico a questa specialità. Tra le altre, posso dire che al contrario di molti non impazzisco per Usain Bolt: non mi piace il suo stile di corsa, come velocista preferisco uno come Tyson Gay».

— **Il tuo sogno, in futuro, è quello di seguire le orme di questi campioni e diventare un atleta professionista?**

«Sicuramente, finite le superiori, continuerò a studiare: mi piacerebbe studiare ingegneria aerospaziale. L'ideale sarebbe entrare in un corpo militare, in modo da poter fare entrambi. E' un mio sogno, come magari riuscire a battere proprio il record italiano di Mori...».