



Iliass Aouani al Campaccio Cross Country

Descrizione

Iliass Aouani: "In ripresa dal Covid, al Campaccio Cross Country per essere protagonista senza follie"

L'azzurro Iliass Aouani "in ripresa dopo aver contratto il Covid in dicembre che ha costretto a saltare gli Europei di Cross. Con Crippa e Chelimo sar  senz'altro una sfida avvincente per migliorare l'8  posto del 2022.

Attesissimo questo venerd  6 gennaio 2023 il **Campaccio Day** con la mitica corsa campestre che ha casa sui prati di **San Giorgio su Legnano**, stadio Angelo Alberti come base del mito dove tutto part  nel 1957 con la bandierina abbassata da **Adolfo Consolini** invitato quale mossiere ufficiale e il primo successo di Franco Volpi.

Il programma del Campaccio Cross Country

Si inizia gi  **gioved  5 alle ore 16**, dopo la presentazione degli atleti @lite, con il seminario **"Aggiungi un posto a tavola, anzi due: resistenza e salute"**, nato dalla sempre stretta e proficua collaborazione tra la societ  organizzatrice Unione Sportiva Sangiorgese e Fidal. Si continua il **giorno 6** con circa **2mila atleti** e un fitto programma di competizioni come da tradizione: i primi al via alle 9.15 i Senior Master femminili e maschili di tutte le et  (costo iscrizione invariata), alle 11.15 l'inizio delle categorie giovanili dagli **Esordienti (iscrizione gratuita)** in su ed infine le due gare di cross corto e quelle internazionali con le grandi campionesse (14.35) e i pi  forti campioni al via (15.05).

Iliass Aouani

A proposito di fuoriclasse sar  certamente interessante la sfida in chiave anche tutta italiana, oltre che della gara in s , tra **Yeman Crippa (Fiamme Oro)** e **Iliass Aouani (Fiamme Azzurre)**. Crippa ha dimostrato sabato alla BoClassic un eccellente stato di forma andando a piazzarsi sul

podio in uno storico secondo posto con 28â€™17â€• proprio alle spalle di **Oscar Chelimo** vincitore in 28â€™14â€• anchâ€™esso atteso al via al Campaccio e pretendente numero uno alla vittoria finale. **Aouani** sabato nelle stesse ore ha corso sulle strade di Madrid nella tradizionale San Silvestre Vallecana piazzandosi 14â° in 28â€™45â€•, a circa 20â€• dal primato personale sulla distanza di 28â€™24â€• ottenuto alla 10km del Campionato Italiano di ForlÃ¬ 2021.

Nato in Marocco nel 1995 e trasferitosi a Milano allâ€™etÃ di due anni, dopo il liceo per completare gli studi universitari ha vissuto per cinque anni negli Stati Uniti, a Syracuse nello stato di New York, lo stesso ateneo frequentato da Joe Biden, il presidente Usa. Ha conseguito una laurea triennale in ingegneria civile e quella magistrale in ingegneria strutturale. Il **27enne Aouani oggi Ã¨ in ripresa dopo il Covid** che gli ha impedito di essere in gara e recitare senzâ€™altro da protagonista lo scorso 11 dicembre ai Campionati Europei di Cross di Venaria Reale: *â€œSono contento di essere rientrato in modo dignitoso a sole due settimane dal virus, ma Ã¨ palese che oggi la condizione ne sta ancora risentendoâ€•* le parole di Iliass appena terminata la gara.

Allenato da **Massimo Magnani** Ã¨ diventato il primo a vincere nella stessa stagione i titoli italiani assoluti di cross, 10000m su pista, 10 km su strada e mezza maratona, migliorandosi su tutte le distanze. Dopo lâ€™ingresso in Fiamme Azzurre, ha realizzato nel 2022 il **miglior debutto di sempre in maratona per un italiano** con 2h08:34 a Milano, mentre al Campaccio giusto un anno fa si Ã¨ piazzato 8â° in 29â€™45â€•. *â€œAll Covid nei giorni degli eurocross di Torino mi ha fatto perdere oltre una settimana dâ€™allenamenti, la ripresa Ã¨ stata buona ma graduale, anche se ha lasciato strascichi quali stanchezza e poca energia. Abbiamo ripreso con molta prudenza, ma siamo a buon puntoâ€•*.

Per capire chi Ã¨ Iliass Aouani a **cinque giorni dal Campaccio** bisogna fare un breve flashback e tornare sullâ€™argomento europei di cross: *â€œOvvio che sono rimasto deluso nel non poter partecipare causa Covid. Avrei gareggiato per qualcosa dâ€™importante, ma non ho sensi di colpa, credo che ogni cosa capiti sempre per un motivo e vivo il mio destino accogliendolo a braccia aperte. Ho superato il momentoâ€•* Attimi non facili, vedere gli altri gareggiare ed esser bloccati a casa: *â€œHo visto la gara in tv, con dentro di me emozioni contrastanti. Sicuramente esaltato e felice per le buone prestazioni dei miei compagni, tutti ragazzi che sono fonte di forte stimolo, ho avuto il privilegio di conoscerli meglio durante gli ultimi raduni e sono davvero tutti molto bravi. Certo non poter esser lÃ¬ con loro e vestire la maglia azzurra mi ha lasciato anche un forte rimorsoâ€•*.

La domanda non puÃ² che andare su quale possa essere **la sua condizione atletica al Campaccio** dopo averlo visto in gara a Madrid: *â€œHo dimostrato di essere a buon punto, quasi nella forma pre-europei, ma non Ã¨ stato facile tornare a questi livelli, la convalescenza ha lasciato sintomi. Al Campaccio il 6 gennaio voglio fare una gara da protagonista, dallâ€™inizio alla fine. Ma attenzione, non una gara da folle, devo calibrare le energie con intelligenza, ma devo, voglio e posso fare davvero beneâ€•*.

Spostando la mente su orizzonti e obiettivi piÃ¹ a lungo raggio esce di nuovo **lâ€™Aouani maratoneta**: *â€œFarÃ² senzâ€™altro una maratona in primavera, il Covid forse ha cambiato i miei piani ma lo capiremo nei prossimi giorni. In maratona ho tante cose su cui posso lavorare, per fare la differenza bisogna curare tantissimi aspetti in maniera maniacale, questo Ã¨ il bello della sfida e la vera differenza per arrivare ad essere tra i migliori e fare un ulteriore salto di qualitÃ â€•*.

IL SEMINARIO

“**Aggiungi un posto a tavola, anzi due: resistenza e salute**” il titolo della tavola rotonda che si terrà giovedì 5 alle ore 16 al PalaBertelli, in collaborazione tra FIDAL e Unione Sportiva Sangiorgese, sarà l’occasione per affrontare importanti tematiche legate al rapporto tra corsa, alimentazione e salute.

A introdurre e moderare i lavori, sarà il direttore tecnico delle squadre nazionali e docente dell’Università degli Studi di Milano **Antonio La Torre**. Il medico nutrizionista dell’Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI **Raffaella Spada** e la laureanda in alimentazione e nutrizione umana **Laura Boetti** approfondiranno il tema della “Bassa disponibilità energetica, prestazione sportiva e salute nelle discipline di resistenza”. **Anna Ceccherelli** (Ginecologia e Ostetricia, ASST Monza; Università degli Studi di Milano Bicocca) tratterà “La relazione fra endurance e disturbi del ciclo mestruale e il ruolo dell’alimentazione: indagine sull’atletica leggera”. Sarà invece **Elena Casiraghi**, esperta in nutrizione sportiva, docente presso la facoltà di scienze motorie di Pavia, a concentrarsi su come “Individuare e prevenire i disturbi nutrizionali nell’endurance: dalla teoria alla pratica”.

Il seminario di San Giorgio su Legnano è un ulteriore tassello del progetto pilota “**Sentieri di Sport (e Salute)**” intrapreso nell’ultimo biennio dal settore azzurro della corsa in montagna, al fine di promuovere tra i giovani atleti dell’endurance un corretto comportamento alimentare, con l’obiettivo di farli crescere in maniera sana e genuinamente performante. **I tecnici FIDAL** possono pre-iscrivere a mezzo email: info@campaccio.it.

La frequenza al seminario dà diritto all’acquisizione di 0,5 crediti formativi.