



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 l'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)**. A Crippa ha dimostrato sabato alla BoClassic un eccellente stato di forma andando a piazzarsi sul

podio in uno storico secondo posto con 28'17" proprio alle spalle di **Oscar Chelimo** vincitore in 28'14" anch'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 14° in 28'45", a circa 20" dal primato personale sulla distanza di 28'24" ottenuto alla 10km del Campionato Italiano di Forlì - 2021.

Nato in Marocco nel 1995 e trasferitosi a Milano all'età 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** "in ripresa dopo il Covid" che gli ha impedito di essere in gara e recitare senz'altro da protagonista lo scorso 11 dicembre ai Campionati Europei di Cross di Venaria Reale: "Sono contento di essere rientrato in modo dignitoso a sole due settimane dal virus, ma palese che oggi la condizione ne sta ancora risentendo" le parole di Iliass appena terminata la gara.

Allenato da **Massimo Magnani** "è 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 l'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 piazzò 8° in 29'45". "Cell Covid nei giorni degli eurocross di Torino mi ha fatto perdere oltre una settimana di allenamenti, la ripresa è stata buona ma graduale, anche se ha lasciato strascichi quali stanchezza e poca energia. Abbiamo ripreso con molta prudenza, ma siamo a buon punto".

Per capire chi è Iliass Aouani a **cinque giorni dal Campaccio** bisogna fare un breve flashback e tornare sull'argomento europei di cross: "Ovvio che sono rimasto deluso nel non poter partecipare causa Covid. Avrei gareggiato per qualcosa d'importante, ma non ho sensi di colpa, credo che ogni cosa capita sempre per un motivo e vivo il mio destino accogliendolo a braccia aperte. Ho superato il momento. Attimi non facili, vedere gli altri gareggiare ed esser bloccati a casa: "Ho 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 lì con loro e vestire la maglia azzurra mi ha lasciato anche un forte rimorso".

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

Spostando la mente su orizzonti e obiettivi più a lungo raggio esce di nuovo **l'Aouani maratoneta**: "Farò senz'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 è il bello della sfida e la vera differenza per arrivare ad essere tra i migliori e fare un ulteriore salto di qualità".

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-iscriversi a mezzo email: info@campaccio.it.

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