

Michael Tumi: l'ex calciatore dell'Altair vuole "scendere" sui 100 metri a 10"50

Grazie allo sport della scuola made in Vicenza. A dirlo è Michael Tumi che è stato "cecchinato" proprio in una gara scolastica di velocità. Non ce ne voglia il campione vicentino dei 100, 200 e 400 metri ma agli esordi il suo stile di corsa era cosa da far accapponare la pelle. Si sbraacciava, teneva le braccia lontane dal busto, ruotava intorno al proprio asse e se non bastasse era tutta una dispersione di energie anche nel movimento degli arti inferiori. Però andava come il vento. C'era soltanto da prenderlo il "cavallo selvaggio" e rimetterlo in carreggiata cosa che ha fatto il "guru" vicentino della velocità, il prof. Umberto Pegoraro ed i risultati non si sono fatti attendere. Basta osservare la postura disordinata e scomposta nella corsa di appena tre stagioni o sono in cui anche un profano

avrebbe capito le problematiche di Michael e la "formula uno" di stile, e trasformazione in potenza pura del gesto meccanico che è diventato oggi il diciannovenne sprinter vicentino. Diversamente dall'altro super talento vicentino Matteo Galvan, Michael ha nella sua formidabilità la partenza l'arma migliore. Tumi riesce a schizzare fuori dai blocchi con la forza di una saetta poi nel lanciato sfrutta tutta la sua potenza che l'ha portato a coprire i 100 metri in 10"64 ed i 200 metri in 21"96. Sembrerà strano ma tutta questa potenza, così si dice, Michael non l'utilizza nello studio cosa che mette un po' in ambascia il suo tecnico Umberto ed il presidente dell'Atletica Vicentina, la sua società, avv. Christian Zovico. Michael, studente dell'Istituto Farina di Vicenza ha comunque

promesso di impegnarsi anche nello studio facendo così contenti tecnico e presidente. Ex calciatore dell'Altair di Vicenza nonché tifoso del Milan, Michael Tumi vuole quest'anno riprendere negli europei juniores di Novi Sad in Serbia quel discorso internazionale iniziato nel 2007 ad Ostrava nella repubblica Ceca quando con 10"84 sui 100 piani entrò in semifinale nei mondiali under 17, il miglior risultato tra gli sprinter azzurrini in gara. Notizia purtroppo poco confortante dell'ultima ora, lo sprinter vicentino si è infortunato in allenamento ed è costretto a rinunciare ai campionati tricolori di categoria in cui partiva da favorito. La risonanza magnetica ha evidenziato un problema muscolare che in un paio di settimane di stop si dovrebbe risolvere. I vertici federali però chiedono a

Tumi, una volta risolto il problema fisico, di ripetere i tempi cronometrici sui 100 piani ante infortunio. *Michael, contento del premio "Giannino Marzotto"?* Contento anche se un po' stupito di essere io il prescelto. Mi fa piacere di essere stato positivamente considerato e poi il premio mi ripaga di tanti sacrifici per compendiare studio e sport. *Appunto lo studio come è andata l'annata scolastica?* Ho concluso il quarto anno all'istituto Farina di Vicenza senza insufficienze quindi direi pollice alto. *L'infortunio patito in allenamento l'obbliga a disertare i campionati italiani di Rieti?* Che rabbia. D'altronde la risonanza magnetica ha appurato che c'è uno stiramento muscolare importante per cui è meglio non



Tumi ottimo anche sui 300

rischiare ulteriormente. Stavo attraversando un momento straordinario nella condizione fisica ma mi rifarò. E' soltanto uno stop temporaneo poi rientrerò più forte e determinato di prima. *Cosa chiede alla stagione 2009?* Qualche risultato l'ho già messo in archivio con il segno più ma vorrei abbassare ulteriormente il mio personale sui 100 metri... diciamo 10"50. Chiedo troppo? *Prof. Umberto Pegoraro che può dirci del suo pupillo?*

Stava andando benissimo e l'infortunio è venuto a rompere le uova nel paniere. Ha già bastonato tutti i suoi rivali in azzurro ed in occasione del suo record a Gavardo con una partenza più felice avrebbe potuto limare almeno un decimo ai 10"64 che ha fatto segnare. Peccato perché è proprio l'uscita dai blocchi il suo punto forte. Si rifarà anche con gli interessi d'altronde a 19 anni si fa presto a tornare in sella.

Giancarlo Marchetto

Umberto Pegoraro: Tumi è più sprinter di Galvan, soprattutto nei primi trenta metri

(Riccio) Il prof. Umberto Pegoraro fa crescere i campioni visto che, ha già allenato Matteo Galvan ed ora sta allenando l'astro nascente, Michael Tumi. Due velocisti vicentini che stanno dando prestigio alla nostra atletica. Pegoraro, nel passato, è stato un buon velocista gareggiando per le Fiamme Oro e per la Pro Patria. Ha indossato due volte la maglia azzurra, con la nazionale giovanile e per due volte è stato campione Italiano della 4x400. Prima della premiazione di Michael Tumi, vincitore della quarta edizione del premio Marzotto, abbiamo sentito il prof. Pegoraro per conoscere meglio il Tumi atleta ed il Tumi uomo.

-Può farci un profilo tecnico di Michael Tumi?

"Michael ha iniziato con le gare scolastiche, a quei tempi faceva parte del settore giovanile del Vicenza Calcio. Dal Vicenza è poi passato al Montecchio, all'Azzurra Sandrigo per approdare infine all'Altair, squadra del suo quartiere. All'Altair è stato notato da Mario Guerra che ha visto in lui un potenziale velocista e lo ha indirizzato all'atletica. All'inizio Tumi si è dedicato sia al calcio che all'atletica infine la decisione di abbandonare il calcio per la velocità. Due anni fa, da allievo ha ottenuto un 10.84 sui 100 metri che era anche il minimo per i mondiali di categoria. Lo scorso anno ha ottenuto un

10.82 sui 100 e un 21.72 sui 200. È stata un'annata poco proficua con un infortunio che lo ha condizionato pesantemente. Avrebbe potuto migliorare molto di più. Quest'anno invece ha fatto molto bene ottenendo in un meeting nel Bresciano un ottimo 10.64. Subito dopo, a Bressanone ha messo in fila tutti i miglior Junior d'Italia."

-Ci descriva il Tumi atleta ed il Tumi uomo.

"L'atleta ha fatto vedere soprattutto in quest'ultimo anno quali sono le sue grosse qualità e quali possono essere i suoi margini di miglioramento. Il suo maggior impegno e la sua costanza negli allenamenti hanno dato come frutto, eccellenti riscontri cronometrici. Il Tumi uomo è cresciuto di pari passo con l'atleta dando la sensazione di grande maturità. Può sicuramente migliorare ancora."

-Cosa gli manca per diventare un'atleta completo?

"Se continua su questa strada, con questo impegno, gli manca veramente pochissimo. I miglioramenti che ha ottenuto quest'anno sono dovuti al suo lavoro, alla sua costanza ed alla sua crescita fisica. Bisogna ora che riesca a dare continuità al suo impegno per non sprecare quanto di buono fatto in questo ultimo periodo."

- Quanti allenamenti e quali carichi di lavoro?

"Gli allenamenti hanno una cadenza di 5-6 la settimana a seconda se

la domenica c'è qualche gara, in tal caso il sabato è giorno di riposo. Per quanto riguarda i carichi di lavoro, Michael si sobbarca quelli di un'atleta professionista. Lavoro duro ma che sta dando i suoi frutti."

-Lei ha già allenato anche il neo campione d'Europa Matteo Galvan, quali sono le differenze tra i due?

"Matteo Galvan è un velocista da velocità lanciata che sfrutta al massimo la progressione in corsa mentre Tumi è più potente, è più sprinter soprattutto nei primi 30 metri."

-Quali sono le maggiori qualità e quali i difetti di Michael?

"I maggiori pregi sono sicuramente la sua forza esplosiva e la sua grande determinazione. Caratterialmente è migliorato moltissimo. Difetti veri e propri non ne ha, dovrà sicuramente migliorare la sua tecnica di corsa per correre in modo più elastico, mettendo a terra più energia."

-Dove può arrivare, potenzialmente?

"Stando ai risultati di quest'anno, può arrivare ad altissimi livelli, può sicuramente arrivare ai vertici della velocità, in Italia. Se non fosse stato condizionato da un fastidioso infortunio, già quest'anno sarebbe tra i primissimi nella categoria Juniores. Il potenziale cronometrico si aggira sui 10.50/10.48., tempo tra i primi dieci in assoluto."

Gianni Faccin HA TALENTO E TENACIA

La diciassettenne Chiara Renzo, astro nascente del mezzofondo, residente a Caldogeno con il papà Flavio, la mamma Roberta e la sorellina Alessandra, fresca vincitrice della quarta edizione del premio Marzotto, è stata seguita ed ha avuto come allenatore, in questi anni, Gianni Faccin al quale abbiamo chiesto cosa ne pensa della giovane atleta.

"Ho conosciuto Chiara quando frequentava la prima media a Caldogeno ed ho pensato subito che le potenzialità c'erano ma, vista la giovane età, bisognava lavorare molto e con costanza. Nei primi anni è arrivata terza in un corso campestre alle spalle di Lorena Tessaro e Giorgia Conversi, atlete già affermate. Da allora ha avuto una continua e costante progressione, ha saputo portarsi ai vertici della sua categoria, mantenendosi sempre ad alti livelli. Ai recenti campionati Italiani di Rieti si è classificata al terzo posto nei 5000 metri, nella categoria Juniores. Secondo me, Chiara raggiungerà la piena maturazione fisica e atletica solo fra quattro o cinque anni. Le sue migliori doti sono sicuramente la tenacia e la costanza negli allenamenti mentre in gara "aggredisce" letteralmente ostacoli ed avversari."

-Dove, deve e può migliorare?

"Sicuramente deve migliorare la sua tecnica di corsa per fare meno fatica sia in gara che in allenamento. Deve saper rendere più fluido e redditizio il suo movimento. Tutte cose che si acquisiscono con gli anni e dopo ore e ore di allenamento."

-Come programmate i carichi di lavoro durante la settimana?

"I carichi di lavoro sono rapportati all'età di Chiara. Sono sicuramente ai limiti inferiori dei carichi di lavoro di un'atleta maturo. Cinque sedute di allenamento della durata di due ore, durante la settimana. Durante le vacanze di Natale e di Pasqua poi, gli allenamenti passano ad una frequenza di due al giorno, mattino e pomeriggio."

-Secondo lei, dove ha più possibilità: in pista o nelle campestri?

"Tendenzialmente a lei piace di più il cross ed è lì che attualmente sta ottenendo i migliori risultati. Più avanti avrà modo, migliorando la sua tecnica di corsa, di ottenere ottimi risultati anche in pista. Sicuramente quando avrà dei riscontri cronometrici più favorevoli, la pista diventerà il suo palcoscenico principale. Proprio questa sera, Chiara avrà modo di misurarsi sui 3000 metri, a Ferrara, in un meeting ad alto livello con l'obiettivo di migliorare il suo personale."

-Chiara ha l'età giusta oppure è ancora troppo giovane?

"Ai miei tempi, gli atleti erano meno seguiti e dovevano quasi autogestirsi. Adesso, oltre che seguire l'atleta, per noi ha molto importanza l'aspetto umano. Chiara deve migliorare a piccoli passi cercando di portarsi al livello giusto al momento giusto. Per il momento deve puntare a migliorare i suoi personali, gara dopo gara senza cercare il risultato a tutti i costi." (Riccio)

Chiara Renzo non si stanca di correre 5 mila e campestri, "azzurra" a 18 anni

Non la spaventa la fatica ed ama le sfide. La diciottenne Chiara Renzo, cresciuta nella società giovanile Atletica Dueville, ha bruciato le tappe perché già nel 2008 ha vestito la maglia azzurra giovanile nei mondiali di corsa campestre di Rabat (Marocco).

A differenza del collega Michael Tumi, pure premiato con la borsa di studio intitolata al conte Giannino Marzotto, che deve bruciare sino all'ultima goccia d'energia in pochi secondi, la duevillese Chiara Renzo deve saper centellinare lo sforzo riportando le proprie energie alle distanze. Se la cava benissimo dagli 800 metri ai 5000 metri ma è nelle distanze più lunghe che Chiara dà il meglio di sé. Non per nulla questa studentessa del liceo Quadri di Vicenza fa collezione di successi nelle podistiche stracittadine mettendosi alle spalle anche specialiste di grosso calibro. E' successo nell'ultima edizione del quotato "Giro de Lumignan" in cui ha avuto ragione della valdagnese Arici. Nella scuola Chiara ha messo assieme una montagna di allori, anche titoli nazionali, nella corsa campestre e nelle gare su pista.

Ha appena fatto proprio il titolo di campionessa del Triveneto dei 5000 metri ma nei 1500 metri, nel meeting di Ferrara, ha battuto proprio ad inizio mese il proprio record con il tempo di 4'40". Ai tricolori di corsa campestre di quest'anno a Potenza Picena,

Chiara Renzo, primo anno di categoria junior si è piazzata al sesto posto, un risultato decisamente lusinghiero che conferma la sua stagione nel cross regionale in cui ha portato a termine vittoriosamente tutte le gare del campionato.

La campionessa duevillese allenata dal prof. Gianni Faccin ha all'attivo anche una partecipazione in azzurro ad inizio anno nel cross internazionale Juan Muguerza dell'11 gennaio scorso a Elgoibar (Spagna) in cui si è piazzata al 14° posto.

Adesso con le gare in pista Chiara sarà al via nei tricolori junior di Rieti in cui ha un impegno da stakanovista dovendo correre in

due giorni i 1500 metri ed i 5000 metri. Non è comunque tipa da spaventarsi e, a dispetto di un fisico minuto, dispone della forza di carattere di un gigante.

Un avvio di stagione nel cross con la maglia della nazionale. Che sensazione ne ha ricavato?

Si è la prima volta che inizio l'anno così...ed è stata davvero una bella soddisfazione soprattutto perché inaspettata. Questa è la mia seconda maglia azzurra ma la sensazione è sempre la stessa: un'emozione grande che ti fa capire di aver fatto un salto in avanti. Ciò richiede molto più impegno e molta più fatica ma le soddisfazioni sono molto più

appaganti.

Una stagione invernale strabiliante quanto a risultati da lei conseguiti?

Per i risultati meno per quanto concerne la condizione fisica in quanto ha avuto l'influenza a metà dicembre che mi ha costretto al riposo forzato ed un ritorno affatto preannunciato del virus che mi ha condizionato nel rendimento in maglia azzurra nel cross iberico. Proprio il fatto di gareggiare in condizioni precarie mi ha messo nella condizione di dover gestire lo sforzo in modo più ragionato badando a non esagerare per non entrare in crisi. Ho capito quanto contano queste gare in cui non sei in al top della condizione perché ti aiutano a forgiare il carattere.

In sintesi come si definisce sul piano personale?

Sono una persona in grado di valutare i problemi e che non si tira indietro ma anche che non smette mai di sognare. *L'atletica è uno sport individuale come si confronta con i compagni di società dell'Atletica Vicentina o le compagne del Liceo Quadri negli sport scolastici?*

E' importante essere parte attiva di un gruppo ed avere dentro il senso di appartenenza ad una squadra o società. Negli sport individuali quali l'atletica il tifo ed il sostegno morale dei compagni ha il poter di caricarti molto per migliorare la tua prestazione.

Giancarlo Marchetto



Chiara Renzo guida (con il n. 45) una gara di campestre