

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

