

## CAMPIONATI EUROPEI OPEN, SUB JUNIOR E JUNIOR EQUIPPED 2024

Si è appena conclusa la competizione che ha visto sfidarsi alcuni dei migliori atleti d'Europa di tutte le categorie di età fino alla Open. Come spesso accade, nei Campionati continentali si alternano categorie estremamente competitive - prossime al livello mondiale - con altre meno affollate. Un dato poco prevedibile prima delle nomination.

Il Team Italia si è messo in evidenza con alcune individualità importanti e già note, con il coinvolgimento di atleti esordienti che hanno condotto gare solide centrando Record Italiani, Medaglie e Personal Best.

L'anno di qualificazione ai World Games rende questa gara un importante banco di prova per misurare le ambizioni di Atleti, Coach e Team.

Alice Del Fabro infiamma la competizione tra i sub-junior dominando la categoria -52kg e piazzandosi seconda nella classifica assoluta di tutte le under-18. Ben 170kg di Squat per un nuovo Record italiano, 80kg di Panca, e 173kg di Stacco che le valgono il Record Mondiale di Stacco di categoria. Alice è una "giovane veterana", ultra competitiva sia nel Classic che nel Gear, un'atleta che ha dovuto bruciare le tappe di maturazione - come molti sub-j - e porta in pedana un Powerlifting spettacolare. Alice è uno spot per questo sport.

La gara senior femminile inizia nel migliore dei modi, nella categoria -57 si rendono subito protagoniste Alessandra Cernigliaro e Sabrina Mancini, con un livello stellare, esprimendo due tra le migliori prestazioni italiane di sempre. Gara impreziosita dalla storica vittoria di Cernigliaro.

Alessandra inizia forte e vince la categoria, siglando il nuovo Record Europeo di Squat con 223kg e un incredibile totale di 555,5kg - anche questo Record Europeo - numeri molto vicini agli omologhi Mondiali. La gara scorre via alzata dopo alzata, solo la terza di Panca impedisce ad Alessandra di fare "all in" ma l'appuntamento è possibile sia solo rimandato. Oro di Squat, Bronzo di Panca e Oro di Stacco. Alessandra è un'atleta ai vertici della sua categoria anche nella variante Classic.

Sabrina apre le danze con 210kg di Squat, eseguiti con una facilità che conta pochi precedenti e conduce le altre alzate con esperienza. Un peccato la terza prova di stacco che le toglie la soddisfazione del quarto posto e di un PR sul totale ancora più generoso. Argento conquistato nello Squat e Bronzo nello Stacco da terra. La rincorsa al sogno del secondo World Games è sola iniziata.

Nella categoria -66 kg maschile sale in pedana un esordiente in campo internazionale, Koleilat Lawrence, che conduce una gara solida e prudente fino alla terza di Stacco, dove con un salto di ben 20kg e un'alzata oltre il limite strappa un Argento di totale. La categoria è oggettivamente orfana di molti protagonisti, ma nelle gare equipped nulla è mai scritto prima. Koleilat vince il suo testa a testa e mette tutti e due i piedi sul podio. Sicuro il potenziale, ottimo l'esordio.

Saliamo di categoria ma torniamo alle ragazze, in -63kg un'altra esordiente - Emilia Pitueli - che si classifica quinta su dieci atlete in una categoria molto combattuta. Emilia chiude un grande PR di Squat facendo segnare sul tabellone

207,5, Panca in difesa per una maglia ancora prudente, battaglia poi nello Stacco da terra per il podio dove arriva veramente vicinissima. Emilia porta in pedana alzate mature, non da esordiente, e avrà la possibilità di fare ancora meglio nei prossimi impegni agonistici.

Il turno degli uomini pesanti inizia in -93kg con Bruno Murra con una delle alzate più spettacolari della competizione. Ben 342,5kg di Squat per un nuovo Record Italiano, apparentemente inattaccabile, dove Bruno si inventa un'alzata che va cercata e rivista; un esempio magistrale di come si faccia questo sport, dal vivo ancora più spettacolare che da video. Piazza il suo PR di totale e sfiora di un capello una possibile medaglia di Stacco. Che ottimo esordio.

Si conclude questa spedizione con un "grande ritorno", quello di Francesco Cimini, che dopo un periodo molto lungo lontano dalle gare internazionali torna in grande stile siglando ben 940kg di totale in -120kg, a un bw ancora "leggero" di 113 kg e spicci, siglando il totale più alto mai raggiunto da un'atleta italiano in tutte le categorie di peso. 355kg di Squat, un incredibile 292,5kg di Panca Piana e 292,5kg di Stacco da terra. Francesco si piazza 6° su 13 atleti totali in categoria. Un gran peccato per la Terza di Squat che avrebbe potuto aiutarlo a scalare la classifica.  
Argento nella Panca Piana.

La Squadra Italiana - per quanto sub-junior, master e senior abbiano gareggiato a diversi giorni di distanza - è stata saldamente unita, ben coordinata e - soprattutto - capace. Nel Powerlifting Equipped il gioco di squadra in zona riscaldamento è una parte integrante e fondamentale della gara stessa, propedeutica e imprescindibile delle alzate in pedana. Serve esperienza, knowhow, capacità decisionale e quel pelo sullo stomaco che sappia ben bilanciare i rischi.

L'Equipped richiede umiltà, dedizione e tanto lavoro. La porta è aperta.

Antonio Contenta