

Serena-ta Azzurra.

Che Serena-tacco punta.

Era nell'aria..... E' arrivata..... La Piccola Grande Serena Pruner convocata per un raduno in Nazionale.

L'Atleta di Sestu sarà a disposizione dei Tecnici Federali (Visini - Gandellini - Gentile) dal 17 al 20 Febbraio per un raduno tecnico che si terrà a San Vincenzo (Livorno).

Dopo un 2009 di alti (record sardo nei 5 km di marcia) e bassi (infortuni fisici che ne hanno limitato la presenza su pista), il 2010 di Serena Pruner inizia nel migliore dei modi.



La ventitreenne amsicorina, allenata da Nello Dessì, ha fatto il suo esordio stagionale a Montalto di Castro, il 24 gennaio. Nei 20 km del Trofeo Invernale di Marcia, Serena ha letteralmente abbattuto il primato sardo sulla distanza, grazie ad un eccellente riscontro cronometrico di 1h38'33", che le è valso la terza piazza.

L'inizio della gara è stato rocambolesco, come Serena stessa ci ha raccontato. Ci sono stati infatti alcuni problemi con il chip che registrava i passaggi, motivo per il quale Serena ha perso diverso tempo nella prima frazione di gara. Superato il nervosismo iniziale, Serena ha poi rimontato, tenendo una media costante nei successivi tre passaggi, come dimostrano i riscontri cronometrici: 25'48" ai 5 km, 49'48" ai 10 km, 1h14'07" ai 15 km, 1h38'33" all'arrivo dei 20 km.

Dopo due settimane, Serena ha marciato a Villa D'Almé nel 41° Trofeo di Marcia Nazionale "Ugo Frigerio". Anche qui, nell'uggiosa provincia bergamasca, l'amsicorina ha disputato un'ottima gara, con una maggiore sicurezza rispetto all'esordio e con meno ruggine, arrivando seconda al traguardo con il tempo di 47'45". L'inizio della gara potrebbe essere più deciso, ma dopo pochi minuti Serena imposta una gara di progressione, che le vale un distacco di soli 15" dalla vincitrice.

Domenica 14, Serena sarà a Lugano per altri 20 km di marcia, insieme ad altri atleti di livello internazionale. Le ambizioni dell'amsicorina sono di confermare il risultato registrato a Montalto, il che equivarrebbe a migliorare ulteriormente il primato regionale. Serena ha intenzione di partire con maggior decisione e cercare una costanza di rendimento nell'arco di tutta la gara, evitando una

partenza "ad handicap". Gioca a suo favore la conoscenza del percorso di gara, un circuito non proprio pianeggiante, caratterizzato da diversi saliscendi che lo rendono impegnativo.

Serena è tesserata per la Società Ginnastica Amsicora dall'anno 2005 ed è un'Istruttrice Fidal.

Da allora si è costantemente migliorata.

La progressione tecnica sui 5km di marcia, distanza nella quale detiene il record sardo è la seguente:

- 2005, 28'32"50
- 2006, 25'23"10
- 2007, 23'41"16
- 2008, 23'18"35
- 2009, 23'00"37 (Record Sardo)

Sui 10 km:

- 2007, 48'21" (su strada)
- 2008, 48'43" (su strada)
- 2010, 47'45" (su strada)

Sui 20 km:

- 2009, 1h43'05" (su strada)
- 2010, 1h38'33" (su strada) (Record Sardo)

Sui 3 km:

- 2007, 13'38"41 (Record Sardo)

La Società Ginnastica Amsicora
ringrazia
Serena

Zuddas GianLuca