

# Partita dal Kenya la caccia agli Europei

## Andiamo a conoscere Bandi, il miglior mezzofondista elvetico del momento

**Il bernese è un grande specialista dei 5 mila metri ed è reduce da un intenso campo di allenamento sulle alture del Paese africano - Il suo obiettivo è di raggiungere la finale ai campionati continentali di Barcellona**

■ Philipp Bandi è attualmente il miglior mezzofondista in circolazione a livello nazionale. L'atleta bernese, che si è laureato in storia all'Università della capitale federale, calca piste e strade da parecchio tempo ormai. Nel 1989, quand'era dodicenne, si cimentò nella sua prima gara, un Ovo Cross disputato sui prati dell'Almend. La sua disciplina sono ora i 5 mila metri, specialità in cui è riuscito a qualificarsi per l'Olimpiade andata in scena nel 2008 a Pechino. Correndo in 13'25"83 (ossia a una media di 2'41" al chilometro) si è guadagnato l'accesso alla rassegna olimpica. Un premio per i duri allenamenti che hanno permesso a Philipp Bandi di ottenere anche diversi titoli nazionali, cui si sono aggiunte selezioni per i Mondiali di cross oppure le Universiadi.

Lo scorso mese di Philipp Bandi ha svolto un primo campo d'allenamento in Kenya, sulle alture di Iten, dove ha costruito le solide basi per il suo prossimo grande obiettivo, il campionato europeo che è in programma a Barcellona all'inizio di agosto. Recentemente ha colto un buon undicesimo rango ai Mondiali militari in Belgio e a Macolin, il mese passato, l'abbiamo visto vincere il titolo svizzero sui 3 mila metri in-

door. Prima del suo successo, abbiamo fatto due chiacchiere con il simpatico atleta.

**Allora Philipp, come si vive in ritiro in Kenya?**

«Sulle alture keniane ho potuto allenarmi molto bene. Si svolgono dalle due alle tre sedute giornaliere. Per esempio, una prima uscita alle 6.30 subito dopo la sveglia, poi colazione, riposo e la seconda seduta intensa in pista; dopo il pranzo e la siesta altri dieci chilometri in serata a ritmo lento. Altri giorni, invece, subito una seduta intensa il mattino presto, sempre a digiuno, prima di fare colazione e di tornare a letto, per poi affrontare in serata un altro allenamento, seguito dalla cena, dopo di che era subito ora di andare a letto».

**Dunque, intere giornate dedicate alla corsa...**

«Certamente, lassù non c'è d'altre molto da fare, la notte arriva presto, si fa qualche uscita al

villaggio, si legge e si riposa molto. È una vita dura e intensa, ma al momento è quello che voglio fare e dunque non mi pesa per nulla».

**E ora che sei rientrato in Svizzera, come prosegue la tua vita?**

«Sono impiegato presso Postfinance al 50 per cento, con il lavoro diluito sull'arco dell'anno. È una soluzione ideale che mi garantisce flessibilità d'orari e vacanze. Anche in Svizzera mi alleno tredici volte alla settimana, spesso assieme a Cristian Belz che è seguito dal mio stesso allenatore, che è Gerhard Dieboldswyler».

**Come proseguirà la tua stagione agonistica?**

«Quest'anno ho voluto modificare leggermente la pianificazione della mia stagione, perché uno sportivo d'élite, a mio avviso, deve evitare di ripetere la medesima programmazione, cercando sempre nuovi stimoli. In aprile mi attendono altre tre settimane sulle alture dell'Arizona: qui affinerò la preparazione in vista delle prime gare all'aperto, dove vorrei cogliere subito il limite per gli Europei, magari già negli Stati Uniti il 20 aprile».

**Un limite (13'50") che dovrebbe essere una formalità, il che ti permetterebbe di prepararti al meglio per la rassegna continentale...**

«È vero, quest'anno ho la grande occasione di prepararmi per il campionato europeo e non per l'ottenimento del limite, con il rischio arrivare poi scarico all'appuntamento al quale tengo mag-

giormente».

**Dovesse andare tutto come previsto, ti vedremo a Lugano?**

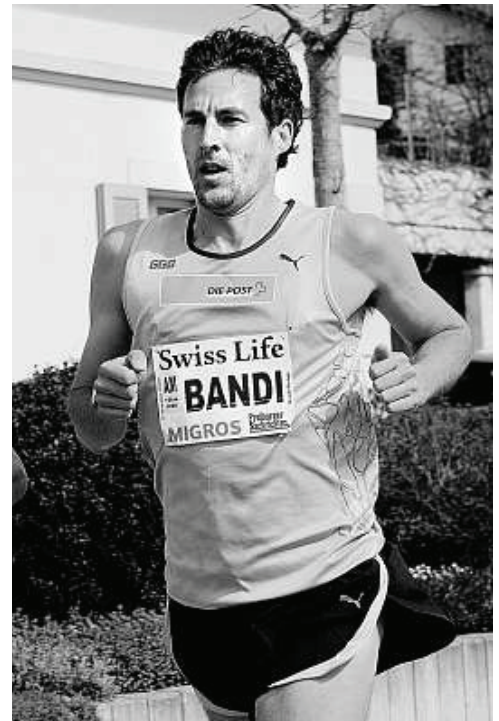
«Certo, i campionati svizzeri rappresentano un'importante tappa di avvicinamento e cadranno subito dopo il terzo stage in altura, previsto a St. Moritz a inizio luglio. A Lugano sarò in gara sui 1.500 metri e cercherò ovviamente di vincere il titolo, anche se per me, specialista dei 5 mila, non sarà facile sorprendere la concorrenza in una gara veloce e spesso molto tattica».

**Quali sono invece le ambizioni per il campionato europeo?**

«È difficile fare previsioni. Nel 2008 con il mio tempo ero 12. nelle liste, nel 2009 solo ventinovesimo. Dipende molto dagli avversari, ma per me la qualificazione per la finale resta l'obiettivo da raggiungere».

Nell'attesa di vederlo a Cornaredo per i Nazionali, ci auguriamo che il cammino di Philipp Bandi verso l'Europeo possa proseguire nel migliore dei modi. Le sue tappe d'avvicinamento le si possono anche seguire sul dinamico sito internet del bernese, il quale è [www.philippbandi.ch](http://www.philippbandi.ch).

Elia Stamanoni



**UNA VITA PER LA CORSA** Philipp Bandi è nato il 28 settembre del 1977 e la sua prima gara l'ha disputata quand'era dodicenne.

La vita sulle alture keniane? È dura e intensa, ma è proprio quello che voglio fare e dunque non mi pesa per nulla

Ai campionati svizzeri di Lugano sarò in gara nei 1.500 metri, nei quali non sarà facile sorprendere la concorrenza