

Mechaal prepararà a Sud-àfrica el Mundial de pista coberta dels EUA

L'atleta de Palamós aspira a quedar entre els vuit primers a l'Europeu de cros de França



Adel Mechaal ha entrat a la convocatòria per a l'Europeu de cros.

OLOT | JORDI ROURA

Adel Mechaal prepararà en un Centre d'Alt Rendiment de Sud-àfrica el Mundial de pista coberta de Portland, un dels dos grans reptes (l'altre és la classificació per als Jocs Olímpics de Rio) que persegueix de cara a l'any que ve. Encara no tres mesos després d'haver començat l'excedència de la seva plaça de funcionari a l'àrea d'esports de l'Ajuntament de Calonge, l'atleta de Palamós es mostra més convençut que mai de les seves possibilitats, i més després que ahir la Federació Espanyola el confirmés dins de la selecció que participarà el proper 13 de desembre a l'Europeu de cros de França, on aspira a quedar entre els vuit primers. Mechaal ha estat dies concentrat a Font Romeu, tot i que ahir, per motius climatològics, va baixar a entrenar-se a Olot. "Tot el calendari previst segueix el seu curs", deia el nou atleta de l'equip New

Balance.

Adel se sent fort. Està preparant-se per a l'Europeu de cros després de fer bones actuacions a Atapuerca (10è) i Alcobendas (6è) i considera que arribarà a Hyeres (França) "en un moment òptim". Alemayehu Bezabeh i Trihas Gebre encapçalen els equips masculí i femení de la delegació espanyola. En el conjunt d'homes, a banda de Bezabeh i Mechaal, entre els seleccionats també hi ha Ayad Lamdassem, Antonio Abadia, Ilias Fifi i Juan Antonio Pérez. Després de la cita francesa, Mechaal té previst córrer el dia 31 la Sant Silvestre de Madrid o la de Barcelona "amb la idea de baixar dels 29 minuts en els 10 quilòmetres".

Els reptes de 2016

L'atleta gironí ha posat unes grans expectatives al 2016. El primer repte el té posat al Mundial de pista coberta de Portland (EUA), on competirà en la prova de 3.000 metres. Per preparar-se a consciència el 17 de gener se n'anirà a Johannesburg (Sud-àfrica) on ha trobat un Centre d'Alt Rendiment que li ofereix plenes garanties per entrenar-se. Inicialment Adel Mechaal tenia previst fer aquesta concentració a Kenya, però ho va descartar "perquè m'havia de posar obligatòriament la vacuna de la febre groga i això em podia debilitar. Si vaig a fer

l'estada és per entrenar al màxim i la vacuna m'hauria pogut fer baixar les defenses. A Sud-àfrica no me n'haig de posar cap".

L'altre gran objectiu de l'any que ve serà arribar als Jocs de Rio, on vol competir en els 1.500. Per això buscarà aviat en algun míting la mínima que li assegurï el bitllet després que l'estiu passat hagués d'anar al Mundial de Pequín gràcies a la repesca. La mínima està en 3.36.00; ell ara hi és a mig segon, la seva marca està en 3.36.50.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/esports/2015/12/02/mechaal-preparara-sud-africa-mundial/755851.html?utm_source=rss