

# CrossFit Games, la Terrazza degli Iblei fa il tifo per Lorenzo Pitruzzello

È finita l'attesa per i CrossFit Games, che vede protagonista il giovane melilliese Lorenzo Pitruzzello, rappresentante del box "Melilli Warrior".

Lorenzo da venerdì 30 agosto è impegnato a contendersi il titolo di "fittest on earth" partecipando agli Age Group nella categoria Teens 16-17 anni, nella competizione che si svolge a Three Rivers, nel Michigan, Stati Uniti d'America.

L'atleta, accompagnato dal suo coach Carlo Schifano, ha tutte le carte in regola per essere uno dei protagonisti della manifestazione in quanto viene dal secondo posto del TYR Wodapalooza, il festival del fitness che si svolge a Miami e che rappresenta uno dei "test" più importanti prima dei Games e, soprattutto, il terzo posto alle "Semifinals" di qualificazione, superando le selezioni che partono dagli "Open", ai "Quarterfinals" e appunto alle Semifinals, conquistando uno dei 30 posti per partecipare ai giochi.

Il CrossFit rappresenta una delle discipline più complete, un sistema di fitness brevettato dal suo ideatore Greg Glassman, che prevedono allenamenti ad alta intensità e ad intervalli, pliometria, powerlifting, ginnastica, sollevamento kettlebell, ginnastica artistica, strongman, corsa, nuoto e ciclismo e altri esercizi.

Una disciplina che tanti proseliti ha fatto negli anni, con la proliferazione di "box" in tutto il mondo e dove gli atleti si sfidano nei "wod" – workout of the day – e che dal 2007, con l'evento dei CrossFit Games decreta gli uomini e le donne più in forma al mondo.