

Flash Quotes

TIMING, RESULTS SERVICE &  
DISTANCE MEASUREMENT BY



**Kevin OJIAKU (ITA)**

**Long Jump Men National - vincitore 7.90**

Rispetto alla gara di Torino, quando ho saltato 8,20, oggi ho faticato a trovare la giusta fluidita' ed azione di corsa. Devo ancora lavorare per raggiungere la giusta stabilita' tecnica. A Torino le sensazioni erano migliori e sentivo di avere ancora margine, oggi a parte il primo salto, non ho mai avuto il giusto feeling. Ora penso alla Coppa Europa e successivamente ai Campionati Italiani Assoluti di Trieste per provare a crescere ancora un po'.

08/06/2017 18:55

**Michelle CARTER (USA)**

**Shot Put Women - 3rd place, 18.86**

It was OK, just a little bit sluggish. But after the long travel, heavy trainigs and the jetlag it is always harder. But I feel OK in the trainings and moving forward step by step. After Rio, I still feel motivated but I am a bit too busy. Doing many interviews, speeches at schools and I also have a sports camp called You Throw Girl in Dallas for the kids from 10 to 18 years. Now I fly back to the US and want to get ready for the nationals.

08/06/2017 19:22

**Mario LAMBRUGHI (ITA)**

**400m Hurdles Men National - Vincitore - 49.41**

Sapevo di poter valere un tempo simile, in gara mi sono sentito sciolto e ben centrato e tutto e' andato nel migliore dei modi. L'atmosfera dell'Olimpico aiuta a dare la giusta carica ed entusiasmo ed ora non resta che lavorare ancora per cercare di migliorare il personale e di conseguenza fare il minimo per i Mondiali. Ma a questo punto iniziare a pensare di scendere sotto i 49 secondi non costa nulla.

08/06/2017 20:00



Flash Quotes

## Marzia CARAVELLI (ITA)

### 400m Hurdles Women

Sono contenta. Dopo tutte le difficoltà dello scorso anno era importante uscire col sorriso e con ottimi ricordi dall'Olimpico. Sono soddisfatta di aver fatto quasi tutto bene, a parte qualche dettaglio nel finale, ma l'importante era raccogliere il minimo e aggiungere un altro step di serenità'.

08/06/2017 20:19

## Lijiao GONG (CHN)

### Shot Put Women - Winner 19.56m SB

The competition was so so, but my technique was not good. I was too slow. But I enjoyed the heat, the stadium and the crowd.

08/06/2017 20:20

## Yadisleidy PEDROSO (ITA)

### 400m Hurdles Women

Mi manca ancora qualcosa nel finale, dopo i 300 metri ho pagato lo sforzo, ma sono contenta di aver migliorato lo stagionale. Mi serve gareggiare per aumentare la condizione, la strada è quella giusta, basta un po' di pazienza.

08/06/2017 20:22



Flash Quotes

**Abdoulla BAMOUSSA (ITA)**

**3000m Steeplechase Men**

Ci tenevo a fare una gara del genere per far capire alla gente il mio vero valore. Gli ultimi personali li ho corsi cadendo in gara, quindi oggi pregavo di riuscire a stare in piedi, anche se non mi sarei mai aspettato di scendere addirittura a 8.22. In gara ho patito un po' il ritmo del primo chilometro, poi mi son detto che non potevo assolutamente perdere una simile occasione per fare il tempo. I due mesi di allenamento in altura stanno dando frutti, ora posso guardare con grande ottimismo al momento clou della stagione.

08/06/2017 20:35

**Conseslus KIPRUTO (KEN)**

**3000m Steeplechase Men - Winner, 8:04.63 WL**

I always try to keep the speed for the last two laps and when I have enough power, it pays off. This is a steeplechase and the guys always go slow from the beginning. I started this season as I planned. 8:04 is a good time, last year I had 05 so it is a good sign for this season. But I already have a plan to improve my PB. After the Trials, I am coming to Ostrava and my target is definitely a new PB there. I enjoyed the race here, I love Rome, this track is very fast so I hope that there will be the steeplechase also next year and I will defend my victory for the third time.

08/06/2017 20:39

**Adam KSZCZOT (POL)**

**800m Men - Winner, 1:45.96**

The first 150m were very fast, later, the pace died, it was really horrible so I tried to push it again. In fact, I had to change the pace at least 3-4 times during the race and it costs a lot. But I was still able to beat the guys with even better times what makes me happy. This year, I am very focused on the world championships in London as I want to become the world medallist again. I hope the weather in London will be the same as here today because it was great. I like Rome, the crowd here and the atmosphere.

08/06/2017 20:53



Flash Quotes

**Adam KSZCZOT (POL)**

**800m Men - Winner, 1:45.96**

Siamo partiti forte per i primi 150 metri, poi il ritmo e' crollato ed allora ho provato in prima persona a rilanciare, cambiando 3 o 4 volte il ritmo e una condotta di gara del genere alla fine costa parecchio in termini di energia. Ma nonostante questo sono riuscito a gestire la gara al meglio e a centrare la vittoria. Quest'anno sono completamente focalizzato sui Mondiali di Londra, voglio tornare su quel podio.

08/06/2017 20:53

**Janieve RUSSELL (JAM)**

**400m Hurdles Women - Winner, 54.14s, SB**

Last year I also won here in Rome. This year I wanted to achieve a SB here at the Olympic Stadium. I am glad that it worked. I have to fly home now to Jamaica, see the video of this race and talk to my coach about improvements. My next big aim is our national trials where I hope to be on top.

08/06/2017 21:12

**Aries MERRITT (USA)**

**110m Hurdles Men - Winner, 13.13 SB**

It was a bit slappy - I just got off the plane after it was late from the States, just arrived 2 days ago and it is not a secret I am still jetlagged. I wanted to run much faster but in the end I am happy with the season best. I made many mistakes, hit a lot of hurdles today but my speed is getting better. The time 13.13 is not that terrible in the end. After 2015, it was tough but I am here, I am healthy so I just need to stay focused and the results will come. At the moment, I am at 80 - 90 percent of my speed work.

08/06/2017 21:18



Flash Quotes

**Dafne SCHIPPERS (NED)**

**100m Women - Winner, 10.99**

The result is OK for me. To get faster, I just need more races. The more starts I have, the faster I get. That is the key now on the way to London. I am preparing myself for both distances, 100 and 200 metres. So we will see how it goes.

08/06/2017 21:37

**Dafne SCHIPPERS (NED)**

**100m Women - Winner, 10.99**

Credo sia un risultato buono in questa fase della stagione. Piu' corro, piu' migliore, specie in partenza. Questa al momento e' la migliore chiave di lettura sulla via per Londra. Al momento proseguo la preparazione sulla doppia distanza, 100 e 200 metri, vedremo cosa riserveranno le prossime gare.

08/06/2017 21:37

**Caterine IBARGUEN (COL)**

**Triple Jump Women - Second 14,78**

I am quite satisfied by the result. The shape is not so brilliant yet but i'm working to emprove day by day. It's not easy to be on the top for many years, younger competitors like Rojas are very strong but I think to be able to manage them and achieve some more important results.

08/06/2017 21:43



Flash Quotes

**Yulimar ROJAS (VEN)**

**Triple Jump Women - Winner 14.84**

The shape is quite good, I trained a lot during winter and now I'm finding important marks with continuity. I think to be able to improve in the next meetings but for these period of the season the shape and the feelings are very good.

08/06/2017 21:47

**Filippo TORTU (ITA)**

**200m Men**

Sono stanchissimo, davvero.

Ma confesso che non mi sarei aspettato un tempo simile. Diciamo che speravo di avvicinare i 20.40, ma scendere sotto e' quasi una sorpresa anche per me. Sono partito forte, molto forte rispetto ai miei standard. E quando all'uscita della curva mi sono visto cosi' bene mi sono quasi chiesto cosa stesse succedendo. Poi negli ultimi 30 metri ho pagato lo sforzo, ma sono contentissimo. In genere realizzo in breve l'importanza del tempo realizzato, e penso subito che avrei potuto anche fare di meglio, ma oggi non riesco proprio a capire dove limare i dettagli, sara' colpa della stanchezza.

Nei giorni scorsi dicevo che il record italiano junior di Andrew Howe e' uno dei risultati piu' importanti dell'atletica nostrana ed ora mi ritrovo davvero li' vicino. E' una sensazione pazzesca, cosi' come aver messo al sicuro il minimo per i Mondiali. L'atmosfera del Golden Gala e' pazzesca, la gara piu' entusiasmante e vedere avversari come Lemaitre praticamente al mio fianco mi riempie di sicurezza. Ora torno a concentrarmi sui 100 e sulla maturita'. Ma prima mi aspetta una bella serata di festeggiamenti con gli amici e la famiglia che mi hanno seguito qui a Roma

08/06/2017 21:52



Flash Quotes

**Chijindu UJAH (GBR)**

**100m Men - Winner, 10.02s, SB**

It was a good race. I knew I had to focus on my race. My focus was to be free and to run free and that is what I did. Baker was the favourite in the race , maybe. I knew it was going to be a close race. London, yes, that is the main one. London is a good one for me. I hope I can do something special then.

08/06/2017 21:53

**Alessia TROST (ITA)**

**High Jump Women**

Alla mia gara darei un 6. Innanzitutto perche' la misura e' quella che e', avrei sperato di portare a casa l'1.94 del minimo mondiale. Ma allo stesso tempo le sensazioni che ho provato in pedana sono state buone, davvero convincenti, anche su dettagli che non sempre in allenamento mi riescono. Per questo esco dal Golden Gala con il sorriso. Per me era importante interrompere il lungo digiuno e trovare buone sensazioni, il tempo per crescere e salire di quota non manca, specie se il lavoro in allenamento trova corrispondenze positive in gara. Diciamo che riparto da qui, ma voglio presto salire perche' mi sento sempre meglio.

08/06/2017 22:03

**Natasha HASTINGS (USA)**

**400m Women - Winner, 50.52s, SB**

It is a pleasure for me to be in Rome, even more so as I won this race of course. After the Olympic Games it is always a mental challenge to get ready for a year with World Championships. It is not easy but London is my main goal. I want to be on the podium there. I am really excited about this SB. Last Sunday I had a PB in the 200m. I wanted to go hard as I usually do. I guess I ran a pretty good race today. But my coach, he will still find something wrong. After we did a lot of strength work, we are now working on being fast.

08/06/2017 22:04



Flash Quotes

## **Yohannes CHIAPPINELLI (ITA)**

### **3000m Steeplechase Men**

Aver trovato il minimo mondiale un po' mi sorprende, sono davvero soddisfatto e felice di questo tempo e per come ho saputo gestire la gara, senza mai soffrire il ritmo sostenuto. Ho tenuto la mia posizione ed il mio passo, stringendo i denti nel finale, la stagione sara' molto lunga e confesso di averla iniziata davvero con il piede giusto.

08/06/2017 22:04

## **Margherita MAGNANI (ITA)**

### **1500m Women**

Se devo essere sincera fino in fondo sento quel pizzico di rammarico per aver mancato di mezzo secondo il minimo per Londra. Ma allo stesso tempo mi dico che ho iniziato a velocizzare i lavori solo nelle ultime settimane, dopo aver preparato i 5000 metri. Quindi mi mancano tutti quei lavori veloci che mi permettono di rendere maggiormente su questi ritmi. Per questo posso definire il tempo di stasera come un ottimo punto di partenza. Ora Coppa Europa e Meeting di Huelva.

08/06/2017 22:07

## **Katerina STEFANIDI (GRE)**

### **Pole Vault Women - Winner 4.85 WL**

I felt rested and when you are jumping, you do not feel how long the competition is. I must say that I got a bit scared at 507 but my last attempt was the best. In the training, it looks I was going to jump 507 so it is also about the mental barriers. We decided to not to put the bar on the stands when jumping 5 metres. I had a harder training but I still work on my speed and the technique. This competition was of a high quality in the end and I am glad there are still some more ahead of me. Unfortunately, I have to skip Oslo and Stockholm because of the national championships. But I look forward to Lille and London DL.

08/06/2017 22:16





Flash Quotes

**Mariya LASITSKENE (ANA)**

**High Jump Women - Winner, 2.00m**

I really like this stadium because the Olympic spirit is still here. I can feel it in the air. I also felt well during the competition and made just a small mistakes. I need more starts because we always say with my coach that the competition is the best training. I must admit I did not expect to attack 205 tonight. But all was fine and if I feel OK, it can fly high. We did not put any concrete number as a target this year, just to jump well and to attack the gold in London.

08/06/2017 22:22

**Mariya LASITSKENE (ANA)**

**High Jump Women - Winner, 2.00m**

Mi piace molto questo stadio perche' si respira ancora l'atmosfera olimpica, e' ancora nell'aria. In gara ho commesso qualche piccolo errore, ma e' dettato dalla necessita di gareggiare, perche' in fondo la gara e' sempre il migliore allenamento. Non mi sarei aspettata di arrivare a tentare i 2,05 stasera, ma mi sentivo bene ed allora saltare e' un piacere. Non mi sono posta obiettivi particolari per questa stagione, solo saltare bene e provare ad inseguire l'oro a Londra.

08/06/2017 22:22

**Kamila LICWINKO (POL)**

**High Jump Women - 2nd, 1.96 SB**

Comparing to the last year, I feel more confident and stable. Last season was not going very well for me so I am glad I managed to stabilize the shape. We still work on the approach and the jumping technique. If it goes well, I hope I can attack the front positions again.

08/06/2017 22:26



Flash Quotes

**Hellen OBIRI (KEN)**

**5000m Women - Winner 14:18.37 WL, NR**

When I came to this race, I told myself that nobody can beat me. From the beginning, I was looking to the front. I was thinking about the time around 14:18 and I even think I can improve it at the next competition. I thought that Genzebe would push it forward to go faster but when she did not do that, I tried to push it myself.

08/06/2017 22:29

**Hellen OBIRI (KEN)**

**5000m Women - Winner 14:18.37 WL, NR**

Sono venuta a Roma convinta che nessuno avrebbe potuto battermi. Ho pensato sin dal via a correre su ritmi da 14'18 ed oggi so per certo che gia' alla prossima gara posso fare anche di meglio.

08/06/2017 22:29

**Jakub VADLEJCH (CZE)**

**Javelin Throw Men - 4th, 86.37**

It is not a shame to be fourth with 86.37. This was the most stabile from all series in my life and still, it was not enough for the top three. Amazing competition and we all pushed each other to throw very far. It is a big motivation. I just still miss The Throw - the one which would fly really far far away.

08/06/2017 22:33



Flash Quotes

**Sifan HASSAN (NED)**

**1500m Women - Winner, 3.56,22, WL, MR**

It is amazing. I am very surprised, such a fast time! I am soo happy. This is my first 1.500 m race of the season and I start so well! I am so glad about the time. I felt strong, but I did not push and I did not start too fast. It was not so hard for me. On the last 20m I was pushing myself.

08/06/2017 22:47

**Sifan HASSAN (NED)**

**1500m Women - Winner, 3.56,22, WL, MR**

Incredibile, sono davvero stupefatta di un tempo cosi' veloce. Era il mio primo 1500 della stagione e non potevo sognare inizio migliore, sono davvero orgogliosa di questo tempo. Mi sono sentito forte ed in palla sin da subito, ma non ho spinto eccessivamente in avvio, poi nel finale mi sono letteralmente sospinta verso il traguardo, non credendo davvero di aver corso cosi' forte.

08/06/2017 22:47



Flash Quotes

## Andre de GRASSE (CAN)

### 200m Men - Winner, 20.01s, SB

This was a great race for me today. I wanted to come home and stay relaxed. I could execute the race very well, I did a good job. My coach told me just to hit it and to bring it home well. I wanted to do very well today, I wanted to see where I am before the Canadian trials. These were my last 200m before the Canada trials and I feel really good now. For the London World Championships I am thinking about both events, the 100m and the 200m. But I have a bad start, I have to work on my start. This is why I compete more in the 200m. My aim is to get three medals, like in Rio, definitely. We have a strong relay team and I also hope to win a final in London. As far as Usain Bolt is concerned, I also want to start to be great. Bolt is a big target for me. I want to do my best. It is very exciting for me to be part of the young generation that come after Usain Bolt. I want to stay competitive. It is always an honour to compete against Usain Bolt. Yes, Filippo Tortu is a great runner for me. He has to work hard and stay focussed.

08/06/2017 22:51

## Andre de GRASSE (CAN)

### 200m Men - Winner, 20.01s, SB

Per me oggi e' stata una grande gara. Mi ero detto di stare tranquillo e concentrato e ho eseguito tutto alla perfezione, davvero un ottimo lavoro. Il mio tecnico mi aveva detto di colpire e tornare a casa e ci tenevo a fare bene prima dei trials canadesi, questi saranno gli ultimi 200 prima dei trials e per ora mi sento davvero alla grande. Ai Mondiali di Londra affronterò sia 100 che 200 metri, ma devo lavorare sulla partenza, forse il mio punto debole. Mi piacerebbe raccogliere ancora tre medaglie come a Rio. Bolt e' un grande punto di riferimento per me e mi sento orgoglioso di essere parte della nuova generazione che segue le sue orme e tra questi giovani c'e' anche Filippo Tortu che secondo me e' davvero un grande atleta, con un futuro brillante davanti a se'. Deve stare concentrato e lavorare duro, ha tutte le carte in regola per diventare un grande.

08/06/2017 22:51



Flash Quotes

## Thomas RÖHLER (GER)

### Javelin Throw Men - Winner, 90.06m

I made it again! It was hard today, I was stable at 87m and the progression, our competition was similar to the Doha competition between Johannes Vetter and me. I am super happy. Whether I was nervous before my 6th attempt, well you have to deal with this. It is easier when someone pushes you. Before my 6th attempt I knew that it was possible to beat Johannes. My thoughts about the World Championships, well that is far to go. So far, I did four competitions within 9 days. My result is a really good distance. At the last round I was really pushed hard my Johannes. I wanted to win the meeting today, so it needed 90m. I would not say that this is like playing poker, we are just doing serious throwing. Today, the atmosphere in the stadium was great, so many young kids helping us. Johannes Vetter and the other German javelin throwers, this team is really strong and everybody amongst us can win such a competition.

08/06/2017 23:07

## Thomas RÖHLER (GER)

### Javelin Throw Men - Winner, 90.06m

L'ho combinata grossa anche questa volta! Una gran bella gara, sono stato stabilmente sopra gli 87 metri in una gara simile a quella di Doha, con la sfida tra Johannes Vetter e me. Sono davvero super contento. Nonostante fossi un po' nervoso prima del sesto lancio, sono riuscito a dare il meglio di me, forse e' piu' semplice quando gli avversari ti spingono a dare il massimo. Ma sapevo che se avessi fatto tutto per bene avrei potuto battere Johannes. Per quanto riguarda i Mondiali di Londra, credo che sia presto per pensarci. Ho gareggiato 4 volte in nove giorni ed i risultati sono estremamente buoni, ci tenevo a vincere e sapevo che sarebbero serviti i 90 metri. L'atmosfera nello stadio oggi era davvero eccezionale, con tanti giovani ad incitarci e a rendere suggestivo ogni lancio.

08/06/2017 23:07

