



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

# **FIN - CAMPANIA**

**Martedì, 11 dicembre 2018**

# FIN - CAMPANIA

Martedì, 11 dicembre 2018

## FIN - Campania

11/12/2018 <b>Corriere dello Sport (ed. Campania)</b> Pagina 62	<i>Paolo de Laurentis</i>	
<b>La Quadarella ci prova sempre e comunque</b>		1
11/12/2018 <b>gazzetta.it</b>		
<b>Mondiali vasca corta: subito 4 finali per gli azzurri</b>		3
11/12/2018 <b>Il Mattino (ed. Napoli)</b> Pagina 20		
<b>Il Coni premia i mondiali di pallanuoto</b>		5
11/12/2018 <b>La Gazzetta dello Sport</b> Pagina 34	<i>STEFANO ARCOBELLI</i>	
<b>Paltrinieri nuota verso il decimo oro «Torno alle origini Qui ho...</b>		6
11/12/2018 <b>La Gazzetta dello Sport</b> Pagina 43	<i>FRANCO CARRELLA</i>	
<b>Sì alle nuove regole E con la prova tv si vede il gol-no gol</b>		9
11/12/2018 <b>La Nazione</b> Pagina 71		
<b>Nuoto Azzurri all' assalto iridato In Cina il via con Pellegrini e Detti</b>		10



<-- Segue

**FIN - Campania**

---

BATTAGLIA. Molti atleti di alto livello (Adam Peaty e ultimo in ordine di tempo Chad Le Clos, con tanto di comunicato ufficiale) si stanno schierando pubblicamente a favore della International Swimming League, nata in aperta contrapposizione con la Fina, la Federazione internazionale. Il pomo della discordia è stato la cancellazione del meeting Energy Standard in programma a Torino il 20 dicembre (la Fina ha minacciato squalifiche agli atleti perché il meeting non era stato autorizzato). Da qui le polemiche, la causa aperta da tre atleti che si allenano in America (compresa l'olimpionica Katinka Hosszu), la replica della Fina («Parliamone») e il successivo passo dell'International Swimming League che si riunirà a Londra dopo i mondiali cinesi: «Ormai è tardi per discutere». Vedremo se nascerà un circuito parallelo e con quali conseguenze.

*Paolo de Laurentiis*

# Mondiali vasca corta: subito 4 finali per gli azzurri

*Nelle batterie della rassegna iridata cinese vanno a segno la Pellegrini (200 sl), Detti (400), la Cusinato (400 misti) e la staffetta maschile 4x100 sl. Le finali su Rai Sport dalle 12*

Pronti, via: l'Italia ai Mondiali in vasca corta di Hangzhou, cala due assi (Pellegrini e Detti), una speranza (la teenager Ilaria Cusinato) e la staffetta veloce col gigante torinese Ale Miressi. Quattro finali da godersi, con gli azzurri protagonisti. Federica Pellegrini proverà a difenderà il titolo mondiale di Windsor 2016 nei 200 stile libero, la specialità del cuore che non poteva non tornare nelle sue corde. Fede insegue la 50 a medaglia in carriera. Le finali scatteranno in Cina oggi alle 12 italiane (diretta Rai Sport). Fede centra la finale col sesto crono in 1'54"46: "L'ingresso è bastato sono contenta. Era come se fosse il primo giorno di scuola è un buon punto di partenza, stasera vedremo" fa l'olimpionica trentenne allenata da Matteo Giunta e rimasta in dubbio sino all'ultimo se tuffarsi o meno nella sesta batteria a 18 mesi dal trionfo in vasca lunga di Budapest. Fede vanta oltre al titolo di due anni fa in vasca corta, anche un argento e tre bronzi: a 3 decimi c'è l'olandese Femke Heemskerk, in testa al ranking stagionale, guida le batteria l'americana Mallory Comerford in 1'52"52. Sarà una gara tiratissima. Niente finale e solo 19° crono per Erica Musso in 1'56"86. Fede scenderà in acqua dopo i 400 sl maschili che hanno visto

Gabriele Detti centrare la sua prima finale iridata da 25 metri in questa gara: il ventiquattrenne iridato degli 800 e doppio bronzo mondiale ed olimpico da 50 metri, al rientro dopo un anno dall'infortunio alla spalla sinistra, tocca in 3'39"89, mai nuotato in batteria prima: "E' il mio migliore crono di mattina - fa l'allievo e nipote di Stefano Morini ed anche primatista italiano in 3'37"22 -, ho nuotato tranquillo. I primi sono lontani, ma non si sa mai. Stasera parto dalla corsia 1 proverò a sorprendere gli altri. La spalla ha reagito bene, le sensazioni sono buone per questa prima finale mondiale in corta". Un settimo crono d'ingresso nella finale che vedrà in corsia 4 il lituano Damas Rapsys, primo in 3'36"65. Peccato per Matteo Ciampi, decimo in 3'42"27. carraro record - Martina Carraro, 25 anni genovese di stanza a Imola, migliora di 17 centesimi il suo personale e centra il record italiano dei 50 rana in 30"00 (3° crono), strappandolo per un solo centesimo ad Arianna Castiglioni (lo deteneva dagli europei di Copenaghen 2017): pure la varesina è in semifinale col nono crono di 30"21. "E' incredibile, mi sono vista davanti alla virata e mi sono chiesta che sta succedendo? Il record italiano va bene ma il pomeriggio l'obiettivo è

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità, contenuti e servizi più vicini ai tuoi gusti e interessi. Chiudendo questo messaggio, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie per le finalità indicate. Per negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie o anche solo per saperne di più fai [clicca qui](#).

Accetto

Menu ▼ RESULTATI LIVE SportPesa.it Abbonati Accedi ★ Q

La Gazzetta dello Sport **NUOTO** Cerca Q

Vai alla sezione **NUOTO** + + + +

Mondiali vasca corta: subito quattro finali per... +

Pellegrini e Detti ritrovano i 200 e 400 sl sl... +

Cagnotto-Dallapé: le mamme di nuovo sul... +

**Mondiali vasca corta: subito 4 finali per gli azzurri**

Nelle batterie della rassegna iridata cinese vanno a segno la Pellegrini (200 sl), Detti (400), la Cusinato (400 misti) e la staffetta maschile 4x100 sl. Le finali su Rai Sport dalle 12

11 DICEMBRE 2018 - MILANO

APPROFONDIMENTI: [PIÙ LETTI](#) [PIÙ COMMENTATI](#)

Nuoto, Mondiali vasca corta: Fede torna nel 200 sl, Detti nel 400 sl

Nuoto, Mondiali: Italia forza 32, con Fede e tutti i big



Federica Pellegrini, 30 anni, olimpionica a Pechino 2008 sui 200 sl EPA

Pronti, via: l'Italia ai Mondiali in vasca corta di Hangzhou, cala due assi (Pellegrini e Detti), una speranza (la teenager Ilaria Cusinato) e la staffetta veloce col gigante torinese Ale Miressi. Quattro finali da godersi, con gli azzurri protagonisti. Federica Pellegrini proverà a difenderà il titolo mondiale di Windsor 2016 nei 200 stile libero, la specialità del cuore che non poteva non tornare nelle sue corde. Fede insegue la 50ª medaglia in carriera. Le finali scatteranno in Cina oggi alle 12 italiane (diretta Rai Sport). Fede centra la finale col sesto crono in 1'54"46: "L'ingresso è bastato sono contenta. Era come se fosse il primo giorno di scuola è un buon punto di partenza, stasera vedremo" fa l'olimpionica trentenne allenata da Matteo Giunta e rimasta in dubbio sino all'ultimo se tuffarsi o meno nella sesta batteria a 18 mesi dal trionfo in vasca lunga di Budapest. Fede vanta oltre al titolo di due anni fa in vasca corta, anche un argento e tre bronzi: a 3 decimi c'è l'olandese Femke Heemskerk, in testa al ranking stagionale, guida le batteria l'americana Mallory Comerford in 1'52"52. Sarà una gara tiratissima. Niente finale e solo 19° crono



scendere sotto i 30 secondi. E' stata una gara velocissima e l' arrivo posso farlo meglio. L' obiettivo resta rimanere attaccata alle prime", fa Martina che si allena col compagno Fabio Scozzoli agli ordini di Cesare Casella. Il bronzo mondiale Scozzoli è secondo nei 100 rana e già si avvicina al suo primato di 56"15, in cui avanza anche il diciannovenne Nicolò Martinenghi al rientro dopo un anno di infortunio. Ilaria C' e' - Prima finale mondiale anche Ilaria Cusinato, che nei 400 misti realizza quarto crono in 4'28"02 limando il suo personale di 4'29"36. Il record italiano di Alessia Filippi è 4'26"06 del 2008. "Mi sentivo bene in acqua - dice la diciannovenne padovana allenata da Stefano Morini, due volte medagliata europea nei misti a Glasgow -. Devo far meglio la rana e sciogliermi di più nello stile libero però le premesse sono buone spero di potermi giocare un podio importante". L' ungherese Katinka Hosszu parte favorita, l' azzurra andrà all' attacco delle francese Lesaffre (che la battè in estate) e Grangeon. staffetta ok - La staffetta veloce maschile, argento europea, centra la finale col 4° tempo in 3'08"18: nuotano in prima frazione l' oriundo canadese al debutto azzurro Santo Condorelli autore di 47"23, Lorenzo Zazzeri 46"99, Davide Nardini 47"44 e il campione europeo dei 100 sl Alessandro Miressi 46"52. Il quartetto italiano è davanti a Giappone e Australia e contenderà la medaglia a Russia (Rylov 46"09 in prima frazione, Girev 46"17 in quarta), Brasile con Cielo (46"45 in quarta) e Usa (Held in prima 45"82, Grevers 46"57 in quarta). sabbioni e ceccon - Semifinale dei 100 dorso (la finale è domani) anche per Simone Sabbioni, ottavo in 50"62, e Thomas Ceccon (classe 2001), sedicesimo col personale di 51"30 migliorato di 40 centesimi. La doppia gara costerà al vicentino la finale dei 200 mx nei quali si era presentato col terzo crono mondiale stagionale in 1'53"26 ma raccoglie 1'56"20 (20°) con tanti rimpianti. Tra le donne, sempre nei 100 dorso, avanza in semifinale la regina dei 200 Margherita Panziera autrice del 15° crono in 58"14 e con 5 centesimi di progresso, ma si ferma il bronzo europeo Carlotta Zofkova, 31a in 59"57. Primo tempo con record americano per Olivi Smoliga (55"47). Infine nei 200 farfalla, il bronzo europeo del 2001, Federico Burdisso è 16°. risultati - Batterie 1 a giornata. Uomini, 400 sl: 1. Rapsys (it) 3'36"65, 2. Christiansen (Nor) 3'38"04, 3. Scheffer (Bra) 3'39"10, 7. DETTI 3'39"99, 10. CIAMPI 3'42"27. 100 dorso: 1. Guido (Bra) 49"57, 2. Murphy (Usa) 49"72, 3. Xu Jiyau (Cina) 49"83, 8. SABBIONI 50"62, 16. CECCON 51"30. 100 rana: 1. Shymanovich (Bie) 56"47. 2. SCOZZOLI 56"94, 3. Wilson (Usa) 57"01, 8. MARTINENGHI 57"27. 200 farf.: 1. Seto (Gia) 1'49"88, 2. Li Zhuhao (Cina) 1'51"28, 3. Melo (Bra) 1'51"31, 7. Le Clos (Saf) 1'51"90, 16. BURDISSO 1'54"10. 200 mx: 1. Wang Shun (Cina) 1'53"18, 2. Pumputis (Bra) 1'53"33, 3. Prenot (Usa) 1'53"44, 20. CECCON 1'56"20. 4x100 sl: 1. Russia 3'05"16, 2. Brasile 3'05"70, 3. Usa 3'05"72, 4. ITALIA 3'08"18. Donne, 200 sl: 1. Comerford (Usa) 1'52"52, 2. Titmus (Aus) 1'52"86, 3. Andrusenko (Rus) 1'54"11, 4. Heemskerk (Ola) 1'54"16, 5. Coleman (Sve) 1'54"22, 6. PELLEGRINI 1'54"46, 19. MUSSO 1'56"85. 100 dorso: 1. Smoliga (Usa) 55"47, 2. Seebohm (Aus) 57"08, 3. Hosszu (Ung) 57"09, 15. PANZIERA 58"14, 31. ZOFKOVA 59"57. 50 rana: 1. Meilutyte (Lit) 29"56, 2. Meili (Usa) 29"94, 3. CARRARO e Atkinson (Giam) 30"00 (rec. italiano, prec. 30"01 Castiglioni del 13-12-'17 a Copenaghen), 9. CASTIGLIONI 30"21. 400 mx: 1. Hosszu (Ung) 4'23"59, 2. Lesaffre (Fra) 4'27"74, 3. Grangeon (Fra) 4'27"91, 4. CUSINATO 4'28"02 (1'01"88, 2'09"30, 3'25"60). 4x100 sl: 1. Usa 3'29"52, 2. Olanda 3'32"67, 3. Russia 3'33"33.



Cina arrivo Ora sono un drago

## Paltrinieri nuota verso il decimo oro «Torno alle origini Qui ho iniziato a diventare grande»

*Da Shanghai 2011 ai Mondiali che scattano oggi «Il mio simbolo è saggezza e longevità: nei 1500 sfido tutti. In estate mi sono rivisto nella Quadarella»*

Il ritorno del drago azzurro: in Cina. Gregorio Paltrinieri non lo conosceva nessuno quando nel 2011 a Shanghai si presentò da ultimo qualificato per i Mondiali. Diventò personaggio, suo malgrado, per come lo sistemarono i compagni: un tagliaccio di capelli - obbligatoriamente imposto a tutte le matricole - che più rovinati non avrebbero potuto essere. Aveva 16 anni, Greg: la sua epopea nel mezzofondo sarebbe partita da una vasca cinese. Sabato il dominatore dei 1500 tornerà, per il suo 10° oro in carriera, nella vasca cinese di Hangzhou dove oggi si assegnano le prime medaglie mondiali, la città del suo predecessore olimpico Sun Yang, al quale nella prossima estate il reuccio di Carpi tenterà di strappare l'ultima cosa che gli manca, ovvero il record mondiale in vasca lunga. Perché quello in vasca corta da tre anni è nelle mani del drago d'Italia.

Paltrinieri, bentornato dove tutto ebbe inizio...

«Io ero un bambino, avevo 16 anni, sono stato eliminato in batteria (19° posto, ndr) e dopo la finale sono andato a fare i complimenti a Sun. Dalla prima volta che ci siamo incontrati, siamo diventati subito amici. Ci siamo rivisti ai Giochi di Londra 2012 dove mi ha salutato prima della finale e abbiamo conversato brevemente. Lo stesso è accaduto a Barcellona nel 2013.

Eravamo in attesa di salire sul podio (oro Sun, bronzo Paltrinieri, ndr) e abbiamo passato 10 minuti chiacchierando del più e del meno. Lui è sempre stato formidabile, certo nei 1500 non siamo mai riusciti ad avere un confronto diretto».

Lei è riuscito a farlo scappare da questa gara...

«Già, ai Mondiali di Kazan nel 2015 non s'è presentato al blocco di partenza».

**E anche stavolta non nuoterà le 60 vasche: meglio o peggio?**

«Una volta per tutte avrei voluto sfidarlo, speravo all'Olimpiade di Rio ma ormai il cinese fa le distanze più brevi».

Al contrario di lei che fa le distanze più lunghe, anche in mare...

«Anche questo ci ha diviso».

**Ma questo record riuscirà a toglierlo al cinese prima o poi?**





### **Il suo allenatore Morini dice che ormai per battere lei bisogna fare il record mondiale?**

«Prima o poi cadrà, magari quando meno te l' aspetti o se ne parla».

### **Serve una gara da drago... A proposito, come nasce questa storia del drago?**

«Sono un creativo, mi diverto, ho disegnato la collezione perché mi piacciono le figure mitologiche e il drago è una figura leggera. Il mio drago è saggezza, longevità. Io sono uno che si trasforma».

### **Anche sulla longevità, vuol dire che non intende mollare almeno fino a Tokyo?**

«Fuori dall' acqua mi piace sparare cavolate, ma quando mi tuffo mi trasformo, divento quasi paranoico, fatico a interagire. Appunto, come una bestia affamata e soprattutto incontentabile». Beh, dopo aver cancellato il mitico Hackett, davvero manca solo l' ultimo step.

«Finché non riuscirò a fare la gara perfetta sarò incontentabile.

Penso di essere neanche a metà del percorso che posso immaginare: trovo sempre errori, sono stato anche in Australia, e questa è la motivazione più forte che mi sta spingendo a superarmi ancora, come nel fondo».

In vasca e in mare, come se ci fossero due Greg.

«Con una doppia personalità e in continua evoluzione».

### **Se pensa ai limiti?**

«Non voglio pormeli proprio adesso, voglio solo cercare di andare più forte possibile e divertirmi più possibile».

Con tre gare da preparare verso i Giochi di Tokyo, non sarà affatto uno scherzo.

»Col fondo sono partito bene, ai campionati italiani pure. Adesso ci sono questi Mondiali».

Ricorda Windsor 2016? Fresco di oro olimpico perse dal coreano Park Tae Hwan, un altro con una squalifica doping come Sun.

### **Come la mettiamo con questi avversari?**

«Qui il coreano non c' è, ma ci sono altri avversari, magari si nascondono o stanno in incognito: ci sta che giovani nuovi possano uscire, come successe a me nel 2012 ai Giochi di Londra».

Neanche il tedesco Wellbrock, che agli Europei di agosto ha approfittato del suo stato fisico per batterla e interrompere la sua striscia d' oro.

«Ma c' è il ceco Micka che ha fatto un secondo meno di me a Riccione dov' ero però sotto carico, c' è l' ucraino Romanchuk che ho battuto nel 2017 a Budapest: il pericolo viene dagli atleti dell' Est anche se li conosciamo bene essendoci allenati con noi ad Ostia. C' è sempre qualcuno che dà filo da torcere ma le sensazioni sono buone. Magari l' americano Wilimovsky che fa fondo come me».

### **In vasca corta è più dura per via delle virate?**

«Diciamo che è un altro sport».

L' impressione è che sia pure un altro Paltrinieri...

«Sono carico, ho voglia di riprendere dalla sfortunata estate, e all' inizio di questa stagione ho fatto un po' di tutto: per la prima volta, dovendomi qualificare all' Olimpiade anche nella 10 km in estate, ho nuotato molto seriamente in mare. Il fondo è benzina per me, in questo momento mi tiene molto motivato e mi fa lavorare bene e serenamente per il biennio da qui ai Giochi di Tokyo. Intanto spero di far bene questi Mondiali cinesi».

### **Il fondo non appesantisce un lavoro già così al limite della sopportazione?**

«Il fondo mi piace un sacco, è un' esperienza continuamente nuova, è molto intrigante: fare fondo mi

rende tutto più leggero, e faccio il resto anche meglio. Mi sono piaciuto fin qui, e nei 1500 mi sembra tutto addirittura più facile, mi sento paradossalmente molto più veloce: mi sembra anche di finire prima la gara. È la cosa più bella che volessi fare».

**Cosa le resta di questo 2018 tra Australia ed Europei d' argento?**

«Ho tirato fuori il meglio di me anche da una situazione negativa, non era Glasgow il mio livello. Ma se mi sono ammalato non posso farci niente, guardate cos' è successo a Detti o Martinenghi. Sto tornando ora in super forma e perciò non sono preoccupato, né spaventato dagli avversari».

**In questa nazionale che va dai trentenni come Pellegrini e Scozzoli (neo capitano) ai diciassettenni come Cecon e Burdisso, lei che ha vinto tutto che leader si sente?**

«Tutti i giovani che ho cominciato a conoscere mi hanno sorpreso. Mi sono rivisto nella Quadarella, in estate. Io mi sento un professionista che ci tiene: come tutte le altre punte. Siamo tutti concentrati e ognuno poi si comporta come ritiene. Non si viene più in nazionale solo per partecipare, non si dice più "che bello sono in nazionale", ma si pensa alla finale, anzi alla medaglia. I compagni che fanno il tifo e la voglia di competere ad alto livello ti danno una carica in più. È un' identificazione completa».

**Cos' è cambiato secondo lei all' interno della squadra?**

«Prima mancava la mentalità vincente delle seconde linee: sveltavano solo i campioni. Ora anche in allenamento si fanno scelte giuste, e i risultati arrivano di conseguenza».

**Rispetto ai più giovani, cosa non ha Greg?**

«Non amo i tatuaggi o i piercing».

**E cosa consiglierebbe a un deb per questi Mondiali?**

«Di non ripetere l' errore che feci a Shanghai neo 2011, dove pensai che sarei diventato grande: ma la tensione mi giocò un brutto scherzo».

*STEFANO ARCOBELLI*



# Nuoto Azzurri all' assalto iridato In Cina il via con Pellegrini e Detti

Hangzhou (Cina) SONO 32 gli azzurri impegnati da oggi a domenica ai Mondiali di nuoto in vasca corta al Tennis Center dell' Expo di Hangzhou. L' Italnuoto proverà a stupire, cercando magari di battere il record di medaglie del 2006 ottenuto proprio in Cina, a Shanghai, quando ne conquistò 12. L' unica "superstite" di quella edizione è Federica Pellegrini che dodici anni fa conquistò l' argento nel 200 stile libero e che nella prima mattinata odierna sarà già impegnata nelle batterie proprio della "sua" gara, quella di cui è campionessa in carica. La sessione mattutina (ore 9.30 locali, le 2.30 in Italia mentre le finali avranno inizio dalle 19 locali, le 12 in Italia) metterà anche alla prova nei 400 stile Gabriele Detti (nella foto), doppio bronzo olimpico in "lunga" nei 400 e 1.500 stile libero. Il 24enne livornese, allenato dallo zio Stefano Morini, non gareggia dal bronzo mondiale di Budapest 2017 in "lunga" e si presenta col quarto crono mondiale stagionale (3'39"08). Poi tanta altra Italia nella prima giornata con le rivelazioni medagliate degli Europei di Glasgow tra cui Federico Burdisso nei 200 farfalla, Margherita Panziera e Carlotta Zofkova nei 100 dorso, Fabio Scozzoli e il rientrante Nicolò Martinenghi nei 100 rana e Ilaria Cusinato nei 400 misti. Tra i 15 azzurri in gara domani anche il debuttante millennial Thomas Ceccon, che nuoterà prima i 100 dorso e poi i 200 misti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA.

**SPORT VARI** 11 DICEMBRE 2018

**SCI DI FONDO**  
INTERVISTA AL RE DELLE «SPRINT»

**«Cambio tutto per il bis mondiale»**  
Pellegrino Tecnici e allenamenti nuovi: a Seefeld 2019 tenterà un'impresa mai riuscita a nessuno

**Gianmarco Bonai**  
TITOLO IRIDATO, acchiavato. Medaglie olimpiche: vinte. Certo, vorrebbe l'oro a Glasgow, Cerchi, ma per quello ci si attrezzerà in vista di Rio 2022 (è solo un anno, Franco Nobile, vi è riuscito a livello individuale, a Grenoble '68). Ora, però, c'è un altro dato statistico che spira nella testa di Federica Pellegrini (dominante della spinta di Lillehammer, la scorsa biennale) e che potrebbe proiettare ancor più nella leggenda della sua disciplina. Nessuno fondista iridato mai riuscito a conquistare due medaglie d'oro ai Mondiali, nella gara più breve. Né consecutivamente, né in edizioni diverse. Il tutto da quando (Ljubljana 2011) il format è entrato nella rassegna. E dire che i formati non sono mancati, da Heidegger a Northing passando per Frøland, Kusumova, Pellegrini, e ora il colpo di scena: il ritorno di Federica in vasca corta. La sessione mattutina (ore 9.30 locali, le 2.30 in Italia) metterà anche alla prova nei 400 stile Gabriele Detti (nella foto), doppio bronzo olimpico in "lunga" nei 400 e 1.500 stile libero. Il 24enne livornese, allenato dallo zio Stefano Morini, non gareggia dal bronzo mondiale di Budapest 2017 in "lunga" e si presenta col quarto crono mondiale stagionale (3'39"08).

ma vittoria di stagione e la condizione buona, ma c'è ancora molto da fare. «Niente staff tecnico, questi cambiamenti più significativi? «Ho imparato a conoscere perfettamente il mio fisico e credo che dopo quattro anni assieme a Cescotti cambiare sia stata la mossa giusta. Programmare un nuovo quadrennio con idee diverse, ripartendo da capo. Semplificando, sul momento siamo rimasti sulla stessa linea, tra 750 e 800, di allenamento; il tutto però sviluppato in maniera diversa, ottimizzando il lavoro. Se prima l'allenamento si svolgeva su più stadi, ora è raggruppato. Ho speso questa linea, ritenendola un nuovo stimolo per migliorare. Aggiungo che con il nuovo staff della FIS e il direttore agonistico Marco Sella abbiamo spinto per organizzare i reduci in giro con il

**Federica Pellegrini, 28 anni. Nel 2014 la prima vittoria in Coppa del Mondo.**

«La vittoria in Norvegia mi ha fatto capire che lo sprint rimanevo il punto forte, per me. Nelle distanze faccio fatica: benino a slalom, meno in slalom. Ogni e qualsiasi ragionamento nella sfera di cristallo va fatto a marzo, al limite. Impossibile non pensare tappa dopo tappa: lo scacco arriva, per dire. Kjaerhaug è imbattibile e mi ero inizialmente rassegnato, invece poi non riuscì a batterlo, in Coppa. Non mi porgo limiti, so che i potenziali restano tanti e i costi li fanno alla fine. Ben venga la pre-

«L'argento olimpico di Pellegrini (2018)  
3  
Le medaglie iridate: un oro e un argento e un bronzo  
1  
La vittoria della Coppa del Mondo di Sprint (2014)  
10  
I successi nelle gare di Coppa del Mondo

**Nuoto Azzurri all' assalto iridato In Cina il via con Pellegrini e Detti**

Hangzhou (Cina) SONO 32 gli azzurri impegnati da oggi a domenica ai Mondiali di nuoto in vasca corta al Tennis Center dell' Expo di Hangzhou. L' Italnuoto proverà a stupire, cercando magari di battere il record di medaglie del 2006 ottenuto proprio in Cina, a Shanghai, quando ne conquistò 12. L' unica "superstite" di quella edizione è Federica Pellegrini che dodici anni fa conquistò l' argento nel 200 stile libero e che nella prima mattinata odierna sarà già impegnata nelle batterie proprio della "sua" gara, quella di cui è campionessa in carica. La sessione mattutina (ore 9.30 locali, le 2.30 in Italia) metterà anche alla prova nei 400 stile Gabriele Detti (nella foto), doppio bronzo olimpico in "lunga" nei 400 e 1.500 stile libero. Il 24enne livornese, allenato dallo zio Stefano Morini, non gareggia dal bronzo mondiale di Budapest 2017 in "lunga" e si presenta col quarto crono mondiale stagionale (3'39"08).

Poi tanta altra Italia nella prima giornata con le rivelazioni medagliate degli Europei di Glasgow tra cui Federico Burdisso nei 200 farfalla, Margherita Panziera e Carlotta Zofkova nei 100 dorso, Fabio Scozzoli e il rientrante Nicolò Martinenghi nei 100 rana e Ilaria Cusinato nei 400 misti. Tra i 15 azzurri in gara domani anche il debuttante millennial Thomas Ceccon, che nuoterà prima i 100 dorso e poi i 200 misti.

**Ciclismo Investito da un'auto: Manfredi, 18 anni, in cima**

Torino (Ecuador) E' IN CIMA FARMACOLOGICO in seguito a un incidente stradale. Samuele Manfredi (nella foto), talento diciottenne del nostro ciclismo, il giovane ligure, campione europeo juniores della pista nello scorso agosto a Aigue-les-Bains, è entrato nella squadra selezionale della Groupama di Thomas Pinaud, nel momento a mezzogiorno si è scontrato con un'auto mentre pedala sui prati della sua Torino, riportando un grave trauma cranico.

Sul drammatico incidente indagano carabinieri e interventi per i rilievi. Nella scorsa maggio Manfredi era stato vittima di un altro incidente sempre nel corso di un allenamento: investito da una moto, si era fratturato un dito della mano e lottato una spalla.

**Formula E Massa, debutto elettrico Sida-spettacolo col falco nel deserto**

Ad Diriyah (Arabia Saudita) FELIPE MASSA sfida l'elemento più veloce del pianeta, il falco, nel volante della sua "Genie", del Team Venturi. Un "corso" per celebrare l'inzio del campionato della Formula E e il ritorno al volante del pilota ex Ferrari in sciende il produttore che prende di mira un'area strategica al colosso della monoposto di Massa. Una corsa a tutta velocità a 96 km a sud del sito Patrimonio Unesco a Ad Diriyah, dove si terrà la prima gara della stagione, con il falco pronto a mettere gli artigli sugli spicchi dell'antenna. L'antenna, infatti, è un grido di ragguardevole velocità di 250 kmh in picchiata: «È stata un'esperienza incredibile gareggiare contro l'animale più veloce della Terra», ha detto Massa. Il campionato della Formula E parte sabato ad Ad Diriyah e segue il debutto del brasiliano al volante di un'auto elettrica dopo una lunga carriera in Formula 1.