



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

# **FIN - CAMPANIA**

**Mercoledì, 23 agosto 2017**

# FIN - CAMPANIA

Mercoledì, 23 agosto 2017

## FIN - Campania

23/08/2017 <b>La Gazzetta dello Sport</b> Pagina 31	<i>GIANNI MERLO</i>	
<b>Paltrinieri sempre oro «E posso andare più veloce»</b>		1
23/08/2017 <b>La Gazzetta dello Sport</b> Pagina 31		
<b>«Fisicamente e mentalmente una roccia: è sempre lucido»</b>		3
23/08/2017 <b>TuttoSport</b> Pagina 46-47		
<b>SUPER GREG</b>		4
23/08/2017 <b>Il Mattino</b> Pagina 23		
<b>Universiadi Nuoto, Paltrinieri oro Acerenza ottavo</b>		5

# Paltrinieri sempre oro «E posso andare più veloce»

Stronca Romanchuk nella rivincita dei Mondiali. Dal 2014 è il dominatore dei 1500. E ha un piano per il primato mondiale

Anche questa volta non c'è stata storia, Gregorio Paltrinieri diventa un cannibale quando entra in acqua nei 1500 sl. Su questa distanza è invincibile. Una striscia cominciata nel 2014, con titolo e primato europeo. Questa Universiade per lui è un banco di prova per raggiungere altri ambiziosi traguardi, la tripletta ai Giochi di Tokyo: 800, 1500 e 10 km in acque aperte, ma non si è distratto. Ieri poteva anche risparmiare qualche energia, quando si è reso conto, dopo i 1000 metri, che l'ucraino Romanchuk, il suo grande avversario già battuto ai Mondiali in una gara appassionata, stavolta era corso. L'altro azzurro, Acerenza, era quasi in apnea. Il giovane lucano aveva speso tutto nella batteria e poi in un avvio forzato per tentare di rimanergli a fianco inseguendo un sogno.

**NUOVO PRIMATO** Ma Gregorio voleva anche rendersi conto di quale tempo poteva ottenere in condizioni fisiche non perfette.

E così è arrivato il primato dell'Universiade: 14'47"75, senza forzare perché in meno 15 ore ci sono le batterie degli 800.

Qualcuno potrebbe dire: conta poco. No, non è vero, perché offre la misura di quanto è cannibale, non lascia neppure le briciole agli altri. Ha accennato appena al ricordo di quella vittoria importante, che è stata seguita da un filotto di medaglie e successi. «Nel 2014 agli Europei ho vinto con il record continentale, che poi ho continuato ad abbassare. Era molto importante e sentivo l'euforia nelle vene.

E' stata una gran gara, anche perché l'anno prima ero arrivato terzo ai Mondiali. Il bronzo ti soddisfa, ma fino a un certo punto. Avevo lavorato tutta la stagione e il record europeo mi ha dato una nuova dimensione.

Poi mi è piaciuto il fatto che ho battuto quel primato con regolarità successivamente».

**RISERVATO** Gregorio ha tenuto i particolari per se stesso forse perché preferisce archiviare quelle emozioni, tenere per sé gelosamente le sensazioni intime in quanto crede che il meglio debba ancora venire. E' proiettato nel futuro. In questa gara universitaria da record dice di essere partito meno deciso del solito, perché sentiva dolorini dappertutto. Sapeva anche di non essere nella forma migliore, perché venti giorni dopo il trionfo mondiale non è possibile nuotare allo stesso livello da record del mondo. Dolorini dove? «Soprattutto alle braccia.

Universiadi | Nuovo: il protagonista

## Greg l'invincibile



### Paltrinieri sempre oro «E posso andare più veloce»

**Diario Merlo**  
L'altro azzurro, Acerenza, era quasi in apnea. Il giovane lucano aveva speso tutto nella batteria e poi in un avvio forzato per tentare di rimanergli a fianco inseguendo un sogno.

**LE NOVITÀ** Paltrinieri, 22 anni, che poi ha continuato ad abbassare. Era molto importante e sentivo l'euforia nelle vene. E' stata una gran gara, anche perché l'anno prima ero arrivato terzo ai Mondiali. Il bronzo ti soddisfa, ma fino a un certo punto. Avevo lavorato tutta la stagione e il record europeo mi ha dato una nuova dimensione.



**SUL PODIO**  
Domenico Acerenza: «Durante la gara ho sentito dolore alle braccia, ma poi si è superato».

**DOMANDE A...**  
CESARE BUTTICCI  
D1 DEL NUOTO

«Fisicamente e mentalmente è sempre lucido».

«Non aveva ostacolato, ma Gregorio Romanchuk è in forma perché abita in acqua».

**Stronca Romanchuk nella rivincita dei Mondiali. Dal 2014 è il dominatore dei 1500. E ha un piano per il primato mondiale**

Questa volta non potevo imporre il mio passo, così ho cercato di gestire le energie nel corso della gara. Sono partito più forte rispetto agli altri per stargli davanti da subito. Fare capire che io c'ero. I dolori non mi hanno condizionato, non ci riescono mai. Possono venire, ma quando mi butto in acqua li cancello. So quello che voglio fare, anche se sto male cerco di imbavagliare i pensieri negativi che mi girano per la testa. E mi concentro per ottenere dal mio corpo il meglio».

L'INESPERIENZA Domenico Acerenza (ottavo in 15'12"02) ha provato a seguirlo ed è stato un suicidio. Gregorio ha spiegato: «Partire con me o ne hai o lasci subito perdere. Lui ha fatto una gran gara il giorno prima e si è reso conto di essere competitivo, scendendo per la prima volta sotto i 15' e arrivando davanti me. Ha migliorato il suo bagaglio tecnico. La finale è stata la seconda lezione».

LE NOVITA' Finita questa stagione inizierà a studiare con il suo allenatore, Stefano Morini, le novità da mettere a punto, perché è convinto che può migliorare in tutto. Non è ancora arrivato al top tecnicamente.

La caccia al primato mondiale è aperta e lui comincia a essere impaziente. Il cannibale ha fiutato la preda. «La mia bracciata è in evoluzione. Sono convinto che posso prendere meglio l'acqua, posso avere un più ritmo alto. Mi spiego: adesso viaggio a 45 cicli, cioè movimenti completi delle due braccia, al minuto, voglio arrivare a 46, quindi diventare più veloce. Gli altri girano a 35 una bella differenza. Voglio rendere il mio motore più agile. Più continuità e più ritmo: sono i fattori che mi contraddistinguono, perché gli altri non riescono ad averli. Il segreto è tutto lì. Il mio motore è difficile da copiare. Non c'è nessuno dei miei avversari sopra i 40 cicli, sono solo. Quando in allenamento passo da 45 a 46, vado più veloce e faccio meno fatica. E' una bella sensazione, devo riuscire a provarla anche in gara». Oggi riprende le fatiche con la batteria degli 800, dove ritroverà Romanchuk. «Questa situazione sarà più difficile, perché la gara è più corta, quindi è meno adatta alle mie caratteristiche, la sento meno mia per ora. Però voglio vedere come va a finire. Sono curioso e fiducioso. E poi non sarò solo, i dolori mi accompagneranno fino alla prova dei 10 km di domenica».

GIANNI MERLO



## UNIVERSIADI/ORO NEI 1500 SL SUPER GREG

Ancora e sempre lui. Olimpiadi, Mondiali, Europei e ora Universiadi. Il re dei 1500 stile libero è solo SuperGreg Paltrinieri che griffa la long distance anche nella ventinovesima edizione di Taipei chiusa in 14'47"75 con il record della manifestazione. Dietro di lui l'argento iridato e compagno di stanza al Centro federale di Ostia, l'ucraino Mykhailo Romanchuck (14'57"51) che ha ceduto subito il passo al golden boy di Carpi senza opporre resistenza come nella recente edizione dei campionati del mondo di Budapest, quando rimase incollato fino ai 1200 metri al campione azzurro. Subito costante il ritmo dell'olimpionico, atteso domani dagli 800 sl e domenica dalla 10 chi lometri in acque libere, con passi gara da 29"5 e 29"8. Troppo per il volenteroso ucraino che ha tenuto per metà gara, chiusa a due secondi e mezzo di distacco. Terzo l'ungherese Gergely Gyurta che chiude 15'01"11. Dopo una prima fase tra le prime posizioni, scala all'ultimo posto il potentino Domenico Acerenza che non riesce a confermare le belle impressioni della batteria e termina ottavo in 15'12"02 peggiorandosi di ben 14 secondi da ieri. Buona prestazione invece del ventenne fiorentino Filippo Megli, quarto nei 200 stile libero. Realizza il suo primato personale in 1'46"70, abbassando di oltre sei decimi il precedente limite nuotato ai mondiali di Budapest.

### 46 ALTRI SPORT

TUTTOSPORT

VEDI PAG. 23 AGOSTO 2017



### UNIVERSIADI/ORO NEI 1500 SL SUPER GREG

Alcuni e sempre lui. Olimpiadi, Mondiali, Europei e ora Universiadi. Il re dei 1500 stile libero è solo SuperGreg Paltrinieri che griffa la long distance anche nella ventinovesima edizione di Taipei chiusa in 14'47"75 con il record della manifestazione. Dietro di lui l'argento iridato e compagno di stanza al Centro federale di Ostia, l'ucraino Mykhailo Romanchuck (14'57"51) che ha ceduto subito il passo al golden boy di Carpi senza opporre resistenza come nella recente edizione dei campionati del mondo di Budapest, quando rimase incollato fino ai 1200 metri al campione azzurro. Subito costante il ritmo dell'olimpionico, atteso domani dagli 800 sl e domenica dalla 10 chi lometri in acque libere, con passi gara da 29"5 e 29"8. Troppo per il volenteroso ucraino che ha tenuto per metà gara, chiusa a due secondi e mezzo di distacco. Terzo l'ungherese Gergely Gyurta che chiude 15'01"11. Dopo una prima fase tra le prime posizioni, scala all'ultimo posto il potentino Domenico Acerenza che non riesce a confermare le belle impressioni della batteria e termina ottavo in 15'12"02 peggiorandosi di ben 14 secondi da ieri. Buona prestazione invece del ventenne fiorentino Filippo Megli, quarto nei 200 stile libero. Realizza il suo primato personale in 1'46"70, abbassando di oltre sei decimi il precedente limite nuotato ai mondiali di Budapest.

### BASKET PER DELLA VALLE ORE DECISIVE



**CI SAREBBE L'ACCORDO DI MASSIMA SUL BUY-OUT PER AMEDEO È GIÀ PRONTO UN TRIENNALE MANCA SOLO L'OK DEI DIRIGENTI DI REGGIO EMILIA**

**ALTERNATIVE PER DE LA VALLE**  
Si fa il calcio da 20 anni, ma la sua carriera è stata travagliata da infortuni e vicende giudiziarie. Il calciatore è stato acquistato dalla Fiorentina, ma il contratto è stato rescisso. Ora si discute di un triennale con la Lazio.

**ITALIA ALL'ESPANSIONE**  
A poco più di una settimana dall'apertura della finestra per Venezia, la Juventus ha già individuato il sostituto di Cristiano Ronaldo. Il club torinese è pronto a offrire al portoghese un contratto da 100 milioni l'anno.

### LOTTERIE

**US Open, qualificazioni**  
Brett Picken è il 2° numero uno al mondo. Il australiano ha sconfitto il 10° numero uno del mondo, il ceco Tomáš Berdych, in 3 set.

**IN FURTO**  
Un feroce attentato aereo ha ucciso 17 persone e ne ha ferite 150. L'attentato è stato organizzato da un gruppo di estremisti islamici.

**ATLETICA**  
L'argentina si prepara per i Giochi Panamericani. Il paese sudamericano ha una delegazione di 150 atleti.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

**SPORT INTERNAZIONALI**  
L'Australia ha vinto la Coppa del Mondo di Rugby. I Wallabies hanno sconfitto i Springboks in finale.

