

# Berlino s'avvicina Questione di Fede

Pellegrini oggi e domani a Milano e a Torino: un test in vista degli Europei di agosto

In Germania l'olimpionica Federica Pellegrini, 25 anni, inseguirà la doppietta 200-400 sl che le riuscì solo ai Mondiali di Roma



I NUMERI

3

**Le gare** che Federica Pellegrini farà tra Milano e Torino (100 farfalla, 50 e 100 sl), e che disputerà agli Europei di Berlino (18-24 agosto): 200 dorso, 200 sl, 400 sl oltre alle staffette

3

**Federica Pellegrini** è terza in Europa nel ranking dei 200 e 400 sl: con 1'55"69 resta però la prima iscritta nei 200 visto che la svedese Sjoestroem non farà questa gara a Berlino

STEFANO ARCOBELLI

Philippe Lucas arriva a Verona parlando del ritiro agonistico di Camille Muffat: «Lasciatela vivere». Federica Pellegrini arriva a Milano per l'ultimo test pre Europei all'Aspria Cup e sembra dire: «Lasciatemi lavorare». Non si tira indietro, Fede, tra stasera e domani (a Torino), ma gareggiando in modo alternativo: 100 farfalla, 50 stile libero (in doppia razione, gara secca e ad eliminazione) all'Harbour Club, 100 stile libero al Palanuoto. Un diversivo necessario in questi giorni di ultimo carico, ad un mese dagli impegni di Berlino, dove i piani d'assalto alle medaglie prevedono i 200 dorso, i 200 e 400 stile libero, tre staffette. Una settimana impegnativa per preparare la quale Federica sta lavorando duramente dopo l'argento mondiale e l'oro europeo in vasca corta nel 2013.

**Limiti** Vista da chi la segue da vicino, ogni giorno, cioè Matteo Giunta che fa il secondo di Lucas e la impegna nel lavoro di preparazione a secco, «Federica sta facendo tutto in progressione in previsione Giochi di Rio 2016, gli Europei e i Mondiali 2015 saranno test di passaggio molto importanti ma che prescindono dalle avversarie». E' come una sfida contro se stessa, alla ricerca di nuovi limiti più che una ricerca

«Ragioniamo già in prospettiva Rio, in questo momento non ci interessano le avversarie»



MATTEO GIUNTA  
TECNICO DELLA PELLEGRINI

delle avversarie da battere: «In questo momento non dobbiamo pensare se a Berlino non ci sarà la Muffat o la svedese Sjoestroem o quali altre ipotetiche avversarie la sfideranno, adesso Fede deve pensare a superare se stessa, i suoi limiti, un lavoro di progressione che dovrà cominciare a dare in agosto i primi riscontri cronometrici».

**Allenamenti** Ecco perché Fede abbraccia queste opportunità di «ottimi allenamenti» come i meeting di Milano e Torino nei quali la tensione agonistica è relativa. «E' un modo per divertirsi e divertire, evitare il confronto diretto in gare non preparate può essere un rischio ma ciò che conta sarà il risultato finale, e lei a Berlino

deve arrivarci al top, non può certo esserlo adesso». Non mancano le motivazioni a una Pellegrini che sta vivendo il decennale della prima medaglia olimpica e a quasi 26 anni deve «amministrare» muscoli, energie e obiettivi: e cosa non è se non un piano diverso tentare il podio nel dorso, o provare ad eguagliare agli Europei la doppietta storica 200-400 sl riuscite in un evento più difficile come i Mondiali? «Certo che ci pensiamo — aggiunge Giunta — certo che ne abbiamo parlato con Lucas dei 400 sl, ma alla fine è sempre l'atleta che deve sentire una gara e deciderà con gli allenatori. Intanto testerà i 400 a Berlino, poi si vedrà nel biennio che verrà. Il progetto si evolverà nel tempo e dipenderà dagli esiti cronometri, dall'impostazione degli allenamenti futuri». Ad un mese dagli Europei, come sta viaggiando Fede? «La vedo molto bene, sta reagendo bene all'incremento dei lavori qualitativi e ai carichi soprattutto nello stile libero, mentre il dorso lo sta interpretando in modo diverso rispetto alla scorsa stagione. A Milano e a Torino cerca quelle sensazioni, quel feeling giusto che solo una gara le può dare. E questa è un'ottima variante a giornate particolarmente dure e impegnative. Sta facendo tutto in modo propedeutico per vederla al top della forma agli Europei».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SCOZZOLI  
CI RIPROVA



Oggi a  
Milano

Le gare

Uno degli ultimi test pre Europei per il ranaista Fabio Scozzoli, impegnato nei 100 rana (e poi nell'Australia ad eliminazione

Le gare di stasera (ore 19, Harbour Club).

100 ra U: Scozzoli.

Franceschi, Di Lecce, Zorzi

(S.Af.); 100 sl U: Magnini.

Grechin (Rus), Benatti; 50 fa U:

Rivolta, Govorov (Ucr), Giordano; 800 sl U: Detti,

Colbertaldo, Scherubl (Aut),

Brumana; 200 sl D: Pirozzi,

Meschieri, Carl, Caramignoli,

Barbieri; 50 sl D: Pellegrini,

Galizi, Koschischek

(Aut), Stepaniuk (Ucr);

Australiana 50 ra U: Scozzoli,

Franceschi, Di Lecce, Zorzi

(Saf); Australiana 50 sl U: Magnini,

Benatti, Grechin (Rus), Scherubl

(Aut), Diretta Fox Sport 2

Diretta Fox Sport 2

Domani a Torino

Le gare

Domani a Torino (ore 20): 100 fa U, 100 sl D, 50 sl U, 400 sl U,

200 fa D, 50 ra U, Australiana

50 fa U, Australiana 50 sl D.