



C. C. NAPOLI
Lunedì, 11 settembre 2017

combinare tutto con tanta energia. Io dopo 4 ore di allenamento sono morto e devo riposare sino all'allenamento successivo». Lo sa bene la fidanzata che ormai ha fatto l'abbonamento da pendolare tra Carpi e Ostia, dove Greg si allena. Pure lei per 6 mesi non dovrà tornare nel litorale («ma d'estate è bello») perché Greg sarà di stanza a Melbourne, dove l'aspetta l'olimpionico Mack Horton: «Saranno allenamenti pazzeschi, ma da aprile tornerò a confrontarmi con Detti».

CRESCITA Letizia ha visto cambiare Greg nell'approccio al successo, da minorenni di belle speranze a gloria nazionale sempre più star: «All'inizio era timido, ora è sicuro di sé: non si accontenta mai, vuole sempre di più, con semplicità, senza esagerare mai. Io sono sempre quella che viene prima e dopo, quella che quando è solo sa che ci sono sempre, e questo lo aiuta a sopportare le fatiche e le pressioni. Parlare tanto aiuta entrambi, ora che staremo lontano sarà più dura ma proveremo ad organizzarci, vedremo di giorno in giorno».

Corpo Greg che parla «di momento giusto, stagione giusta» per tornare a Down Under, incrocia un altro emiliano doc come la rockstar Luciano Ligabue, approfondisce l'argomento fragilità e racconta alle donne milanesi il suo rapporto con il corpo: «Il tronco è la parte più importante di me, mi stabilizza e tiene alto sull'acqua: avendo frequenze alte cerco di potenziare sempre la parte dal bacino in su, è inutile lavorare di gambe. La mia nuotata sarà strana ma funziona, e faccio molta prevenzione sulle spalle, con gli allenamenti a secco ed evito gli scompensi. Ho molta stabilità e controllo bene i muscoli del mio corpo, ci sono tante cose che vanno oltre le 2 ore di bracciate a bomba». Poi Greg si accende quando ricorda l'oro nella 10 km alle Universiadi: «Una gara estrema, il fondo mi piace troppo per quanto succede in acqua». E a Taiwan a Letizia è successo di tutto: «Sono arrivata prima della gara, è stata una corsa per arrivare in tempo alla finale dei 1500, il taxi si era perso ma ha trovato la piscina alla fine e ho potuto vedere gli ultimi due minuti dei 1500 e l'esultanza, poi mi sono goduta tranquilla gli 800 e la 10 km». Poi sono state vacanze scatenate, tra Bali e Bangkok, dove Greg ha festeggiato il 5 settembre i 23 anni. Applausi dalla platea, mentre gli chiedono se sia mai andato dall'andrologo o dallo psicologo: «Dal primo mai, siamo sempre controllati, dal secondo qualche volta, ma faccio fatica a dire le mie cose a chi non conosco: mi confido di più con Letizia con la quale posso dire di tutto e posso stare molto meglio. Al primo impatto non tiro fuori quello che ho...». Letizia pensaci tu!

STEFANO ARCOBELLI