



**C. C. NAPOLI**  
**sabato, 15 agosto 2020**

**C. C. NAPOLI**  
**sabato, 15 agosto 2020**

**C. C. NAPOLI**

15/08/2020	<b>La Gazzetta dello Sport</b>	Pagina 45		3
<hr/>				
15/08/2020	<b>Il Foglio</b>	Pagina 20	<i>Roberto Perrone</i>	5
<hr/>				
15/08/2020	<b>Il Messaggero</b>	Pagina 29		7
<hr/>				
15/08/2020	<b>Il Secolo XIX</b>	Pagina 46		9
<hr/>				

'Quei 200 misti a Razzo sono un record da sogno Voglio migliorare il dorso È il mio punto debole<sup>a</sup>

## Nuovo Cinema Paltrinieri mare, estro e dialogo così lo spiega il coach «Un artista dell'acqua»

*Da Morini ad Antonelli, da Ostia a Roma Nord, passando per la biomeccanica e più chilometri E ora prove di Tokyo a Piombino*

A Gregorio Paltrinieri non piace Machiavelli. O comunque la frase a lui tradizionalmente attribuita. Per il nuotatore il fine proprio non giustifica i mezzi. Non conta solo il traguardo, ma come ci arrivi. È il percorso che ti fa felice. Il nuovo Greg, quello che giovedì sera ha battuto il suo record europeo «volando» i 1500 stile libero in 14'33"10 nove anni dopo il suo primo successo, praticamente ragazzino, al «Sette Colli», ne è la dimostrazione. Una dimostrazione che è anche una minaccia al record mondiale di Sun Yang. Ti sei abbuffato d'oro quasi da perdere il conto - cinque vittorie europee, una olimpica, tre mondiali, di cui l'ultima appena un anno fa - eppure senti che qualcosa non va, ti rode dentro, occupa il tuo stato d'animo. Così cambi più o meno tutto. «E ora mi sto godendo centomila volte di più quello che faccio». Semplicemente: Paltrinieri non si divertiva. E il recente divorzio da Stefano Morini e la scelta di Fabrizio Antonelli, è solo un versante di questa scalata verso un nuovo modo di vivere e di nuotare. «Il record è frutto degli allenamenti del passato e del cambio di adesso»: sono state le sue parole. Il «prima» è stato troppo lungo per essere messo in soffitta senza riconoscenza. Certo, visto che Paltrinieri è juventino, si potrebbe pure giocare un po', con Morini-Sarri sostituito da Antonelli-Pirlo. Ma no, questa è un'altra storia. È una storia di bracciate, ma anche di parole. Sembrava quasi che Greg se le fosse perse, come canta Ligabue, o comunque, a stare sempre al cantautore emiliano vicino di casa (Correggio è a un quarto d'ora di auto da Carpi), che per diverso tempo si fossero «nascoste bene o forse però semplicemente non eran mie». Paltrinieri e Antonelli, invece, dialogano parecchio. «Non ho mai parlato così tanto in vita mia con una persona. Non solo nuoto, anche altro», racconta il campione. Viva le parole, dunque. A Greg ne servivano tante. Anche perché i due si conoscevano poco, qualche incontro ai raduni, niente di più. Antonelli non si sente di aver scoperto l'America. «Mi sono state consegnate due Ferrari (mette dentro anche i progressi di Domenico Acerenza, ndr) e abbiamo solo provato a sistemare qualcosa». Al tempo stesso non nasconde l'emozione: «Ve lo confesso, ho pianto». Una cosa è vedere da fuori un campione, un'altra «parlarci venti ore al giorno» (vabbè, speriamo che esagerino). Il coach specializzato nelle prove in acque libere - allena l'argento olimpico Rachele Bruni e il bronzo mondiale Arianna Bridi - usa una parola per spiegare Paltrinieri: «Performer». Un po' campione e un po' artista, insomma. Altro che noia, «lui è un estroso», dice ancora Antonelli. Greg





## La Gazzetta dello Sport

C. C. NAPOLI

---

si esalta nell' interpretare, nell' aggiungere qualcosa di suo al copione. Ha bisogno di conoscere di tutti gli angoli del palcoscenico per inventare, sperimentare, vincere. E il palcoscenico è l' acqua. Tutta l' acqua che c' è, però. Il cloro e il sale. Perché, ce lo disse quattro anni fa a Rio, «quel mettere la testa sotto e ritrarla fuori è fantastico». Fantastico al Foro Italico e fantastico pure a Piombino, dove la «simulazione olimpica» proseguirà con i campionati italiani di fondo: 10 chilometri (la gara dei Giochi), ma anche 5 e 2,5 km tanto per non farsi mancare nulla. È la madre di tutte le scommesse della carriera di Paltrinieri: vincere ovunque. Mettere d' accordo piscina e mare. Per questo, la campagna di Ferragosto del nuovo Greg è un test molto importante. Anche il d.t. Cesare Butini è interessato e incuriosito: «È sceso dall' altura soltanto l' 8 agosto, a ridosso delle gare, l' effetto immediato è stato incredibile, adesso vediamo a distanza di qualche giorno». Ma quali sono gli altri segni particolari della carta di identità del nuovo Greg? Dopo la gara, Paltrinieri ha detto: «Faccio più chilometri, ma con più qualità. È un po' difficile da spiegare, però, perché ci sono diverse altre cose». Di certo, c' è un' attenzione particolare al fattore biomeccanico grazie anche a Roberto Baldassarre, il tecnico del gruppo Antonelli che si occupa specificamente di questa parte della preparazione. Ma non c' è solo l' aspetto tecnico. Paltrinieri è passato da una Roma all' altra. Nel senso che la sua vita a Ostia, una Roma particolare, molto legata al centro federale (anche se da tempo non viveva più nella foresteria), è stata sostituita dallo spostamento verso il nord della città. «Dove sta cercando casa?». «Qui intorno», dice allo Stadio del nuoto. In queste settimane si è allenato al centro della Polizia di Tor di Quinto, dove però la piscina è all' aperto. Finita l' estate, il gruppo si sposterà fra il centro dell' Acqua Acetosa e il Foro Italico. Casa, piscina, tecnico: non sono troppi questi cambiamenti? Paolo Barelli, presidente federale, rassicura con uno sguardo del tipo: ma lo conoscete Gregorio Paltrinieri? «Ci sono in programma tre raduni in altura, a Roma ci staremo poco», spiega Antonelli. Questo «poco» conterà parecchio comunque verso Tokyo. Tokyo per ora lontana, però. La mazzata del rinvio, le incertezze sul ritorno del contagio da Covid, una stagione senza medaglie internazionali da inseguire: forse è per questo che si parla meno degli avversari e dell' acqua bollente della capitale giapponese. Dunque il Giappone è importante, per carità, ma è la strada per arrivarci, questa sembra essere la filosofia del nuovo Paltrinieri, il percorso, che lo è ancora di più. RIPRODUZIONE RISERVATA TEMPO DI LETTURA 4'23"

## Il Foglio

C. C. NAPOLI

### Il nuoto italiano è vivo e lotta assieme a noi

IL LOCKDOWN HA AUMENTATO IL DIVARIO TRA PUNTE E BASE. MA DIETRO ALLA DIVINA E A GREG C'È UN MONDO

Roberto Perrone

C'è qualcosa che ci mancava in questa breve estate calda. No, non le vacanze a Ibiza, Formentera,



CroaziaGreciaacuimoltifanaticinonhannorinunciato(conquellocheneèvenuto).Cimancaval' exploitdel nuoto azzurro che dall' Olimpiade di Sydney (2000) riempie le nostre estati. Ci mancherà il grande party che ogni settembre la Federnuoto imbandisce per festeggiare i suoi campioni. Sempre più sfarzoso, ma il catering non raggiungeilpodio.Inquestaestateanomala,èrisultata vincentelasceltadidisputareilSetteColli,storicotrofeo romano, trasformato dall' emergenza in Campionato Italiano. Il nuoto italiano ne è uscito bene, anche se ha dovuto fare i conti con l' eredità nefasta del lockdown che ha aumentato il divario tra punte e base. Le punte (Pellegrini,Paltrinieri,Detti)chesiallenanoneicentri federali, hanno goduto di una specie di statuto speciale. Il centro di Verona, ad esempio, il posto delle fragole della Divina, è rimasto chiuso solo quattro settimane, ma per gli altri è stato tutto più complicato e, con l' inverno e l' impossibilità di allenarsi all' aperto, le incognite non sono poche. Gli agonisti, infatti, dividono l' acqua con i salutisti delle 100 vasche giornaliere, le "sciure" dell' acquagym, i bambini dei corsi nuoto. Senza tutti questi o con un dimezzamento degli ingressi reggere il peso dell' agonismo è complicato. Tra coloro che hanno avutodelledifficoltàcisonoiltorineseAlessandroMoretti dominatore dei 100 stile libero (piscina chiusa a lungo) e Alberto Razzetti, record italiano dei 200 misti (piscina ancora chiusa a Livorno). Speriamo bene. Comunqueimiglioricisono.Gregorio"Greg"Paltrinieri ha fatto la sua solita gara solitaria sui 1.500 demolendo il primato europeo e trascinandosi dietro Domenico Acerenza. Il nuotatore lucano lo ha seguitoancheneldivorziodaStefano"ilMoro"Morini lasciato dopo nove anni. Greg aveva bisogno di una nuova avventura: si allena, a Roma, con Fabrizio Antonelli, il tecnico che ha portato Rachele Bruni all' argento della 10 km olimpica di Rio 2016. A proposito,mentreglialtroivannoinvacanza,luivaanuotare la 10 km ai campionati in acque libere di Piombino. Punta a un doppio colpo a Tokio 2021. Ottimi e abbondantianchei"rimasti"alcentrodiOstiacon"ilMoro": Gabriele Detti (miglior prestazione dell' anno sui 400 sl) e il classe 2000 Marco De Tullio, in progresso pure nei 200. CapitoloFederica.LaDivinaèrimastadisorientata dal rinvio olimpico. Il suo tecnico, Matteo Giunta, ha

intelligentemente varato un programma conservativo, non l' ha spremuta troppo: un solo allenamento al giorno. Dominai 200 esternando la sua delusione per il tempo, almeno un secondo al di sopra delle attese. La Divina è qui però ed è importante per tutto il movimento. Con lei, l' attenzione triplica. Tra i primi della vasca è mancata Simona Quadarella, battuta nei 1.500 dalla vorace Martina Caramignoli e poi ritirata

---

A CURA DI ASITNEWS  
IN COLLABORAZIONE UFFICIO STAMPA CCN



Riproduzione autorizzata licenza Ars Promopress: 2013-2020

Pagina 5

## Il Foglio

C. C. NAPOLI

---

negli 800. Niente di che. A parte qualche distrazione postadolescenziale (ah, l' amore), Simona ha l' istinto del killer che si innesca con un bersaglio grosso. Insomma, il grande evento. All' Olimpiade arriverà massiccia e incazzata. Bene la baby tarantina Benedetta Pilato, un' razzonei 50 rana, ma ora galoppante anche sui 100. Cresce nella gestione della gara Federico Burdisso (farfalla). Margherita Panziera (dorso) regge anche se "ricominciare è stato parecchio duro". Le ranieste Carraro-Castiglioni reggono al tempo che passa. Da seguire le staffette maschili 4x100 che 4x200. Infine la sezione "talenti di domani": Thomas Ceccon di Thiene, 19 anni, record italiano cadetti 100 dorso, gagliardo anche sui misti. Le grandi attese chiamano una gestione attenta. Alla fine possiamo dire che, tra lockdown, piscine problematiche, varie ed eventuali, il nuoto italiano è vivo e lotta insieme con noi.

## DA ROMA TSUNAMI AZZURRO

*Al Sette Colli l'italnuoto si è dimostrata potenza mondiale e aumenta il rimpianto per le Olimpiadi di Tokyo rinviate. Dai record di Paltrinieri e Pilato, alle prestazioni convincenti di Detti, Pellegrini e Panziera: ogni specialità ha la sua eccellenza*

NUOTO ROMA Gregorio Paltrinieri s'è tuffato dai blocchi, l'altra sera al Sette Colli, nei 1500, ultima gara del meeting di nuoto che ha dato un senso a questo sport nell'estate con il virus e senza le Olimpiadi. Greg aveva dentro di sé quell'allegria e quella leggerezza che, pure vincendo come ha spesso fatto, non s'era sentito più. I suoi lavori che lo portavano, e l'hanno portato, agli ineguagliabili successi, gli parevano fino al lockdown, lavori forzati. Greg s'è tuffato e ha messo il metronomo: 26 vasche delle 30 (tranne le due iniziali e le due finali più veloci) sono state nuotate con un ranking di passaggio ogni 50 metri che ha costantemente oscillato fra i 29.07 ed i 29.52. Il totale che ne è venuto fuori è stato quel 14:33.10 che non ha solo scartavetrato di quasi un secondo il primato europeo che già gli apparteneva dal 2016 ma gli ha anche messo a portata di braccia (e di bracciata, nuova, più fluida, più continua, perfino più lunga: «Lo chiamerei ritmo» ha detto da musicista dell'acqua) il tempo di 14:31.02, che è il crono del cinese Sun Yang, oggi squalificato per aver preso a martellate la provetta con la sua pipì a un controllo antidoping a sorpresa, forse per non far sapere di quali spinaci fosse fatta la sua dieta da Braccio di Ferro. Dalla «vasca più bella del mondo», Greg è emerso con il sorriso: sente di essere nel giusto in questo suo orizzonte spalancato sul mare. C'è stato il sorriso anche di Federica Pellegrini, che però era un mix tra gli ennesimi titoli italiani vinti e la malinconia di dire «se non avessero rinviate le Olimpiadi, oggi sarei in vacanza, anzi in pensione». SORRISI Già, «se non avessero rinviate le Olimpiadi» è un pensiero che poteva venire a bordo vasca al Foro Italico: il record dei 50 rana di Benedetta Pilato conta relativamente nella questione, giacché la distanza è sì mondiale ma non ancora olimpica; ma le altre prestazioni dicono che il nuoto italiano è una potenza e fossero state anziché le notti di Roma le mattine di Tokyo (le finali olimpiche si disputeranno controra per dare gusto agli spettatori ed agli spot americani che pagano) ne avremmo visto e vissuto delle belle. Lo fa pensare Gabriele Detti, rivisto alla grande e con un tentativo di gara nuova all'attacco e non da succhiaruote, nobile specie del ciclismo, nei 400 stile; e Margherita Panziera, che nel dorso in campo casalingo e oltre le Alpi in Europa se la canta e se la suona; e il prodigioso stagno delle rane, le tre ragazze per due soli posti, l'adolescente Pilato per l'appunto, la Carraro e la Castiglioni, che accenderanno di rivalità il 2021, il giovane Martinenghi, che ha già il passi per i



## Il Messaggero

C. C. NAPOLI

---

Giochi, e il vecchio Scozzoli. E poi Simona Quadarella, che qui ha fatto toccata e fuga, toccata anzi punta sul vivo dalla sconfitta inattesa ad opera di una ritrovata Martina Rita Caramignoli, ragazzina di trent'anni («ventinove», puntualizza) tornata la speranza che era tempo fa: per Simona sarà un pungolo in casa pensando alla Leducky.

**STILE MASCHILE** Lo stile libero è delle donne? Niente di più sbagliato. I maschi della gara delle gare, i 100 stile, e, soprattutto, quelli dei 200, promettono scintille e staffette. Il re veloce, il lungagnone torinese Miressi, cresciuto tanto da vado a vivere da solo, ha il fisico e la classe dei migliori. E nel progetto della 4x200, che dicono sia il termoscanter di un movimento acquatico, a parte la disponibilità di Detti, a parte certe assenze forzate (Megli in primis) s'è fatto notare, e annotare sui taccuini degli esperti, Marco De Tullio che ha frantumato il proprio personale sulla distanza e preceduto Detti, con il quale ora fa coppia fissa come facevano Greg & Gabri. De Tullio è barese, la Pilato di Taranto. E siccome è di quelle parti (Bisceglie) anche Elena Di Liddo nello tsunami azzurro c'è un'onda anomala che viene dalla Puglia. E da lì vicino: migliora a vista d'occhio Mimmo Acerenza di Potenza, che insieme con Paltrinieri è passato all'accoppiata piscina-mare e all'insolito, ma suggestivo, suggerimento che il mare si prepara in montagna. Piombino, la settimana prossima, dirà se è la ricetta da chef stellato. Piero Mei © RIPRODUZIONE RISERVATA.

## Il Secolo XIX

C. C. NAPOLI

**ALBERTO RAZZETTI Il nuotatore di Sestri Levante si allena a Livorno 'Peccato lasciare Genova, ma laggiù ci sono più atleti di livello»**

**'Quei 200 misti a Razzo sono un record da sogno Voglio migliorare il dorso È il mio punto debole<sup>a</sup>**

Paola Provenzali Un Ferragosto così non era nemmeno nei sogni più rosei di Alberto Razzetti. Giovedì notte È tornato nella sua Sestri Levante (dove È nato il 2 giugno 1999) con al collo la medaglia d'oro di Campione Italiano 2020 dei 200 misti, di Campione della 57TM edizione del Sette Colli e soprattutto con un record italiano in tasca. L'1'58"09 stabilito al Foro Italoico di Roma manda in pensione uno dei primati italiani più longevi, quello di 1'58"33 firmato da Alessio Boggiatto a Roma 2009 con il costumone in poliuretano. Il ligure, tesserato per Fiamme Gialle e Genova Nuoto, riscrive la storia della specialità in Italia grazie a una condotta di gara davvero magistrale. Al passaggio dei 100, dopo la farfalla e il dorso, aveva un secondo e mezzo di distacco da Thomas Ceccon. Ma È sempre stato sul ipezzo" e dalla virata a rana in poi È stato perfetto. **Si aspettava un tempo di questo livello?** «Sinceramente? No... e continuo a non trovare parole. Non mi aspettavo un crono del genere anche se sapevo di poter fare bene. Avevo avuto ottime sensazioni dopo i 100 e i 200 farfalla ma il record proprio no...». **Eppure in acqua sembrava degno del suo soprannome il Razzow fin dal prima giornata. Dove ha trovato tanta cattiveria agonistica?** «Questi mesi di inattività sono stati difficilissimi per me e per tutti gli altri sportivi. Li ho trasformati in qualcosa di positivo. La voglia di gareggiare ad alto livello e di tornare a competere cresceva giorno dopo giorno. Così È arrivato un primato che mi inorgoglisce e onora. Venire dopo Boggiatto non È cosa da poco...». **Ora lei È il nome su cui puntare nei 200 misti per un posto a Tokyo fra dodici mesi. E' un sogno che diventa realtà?** «Tokyo e l'Olimpiade rimangono un sogno. Lavorerò per raggiungerlo». **Per provarci ha anche cambiato sede di allenamenti. Da otto settimane, dopo il collegiale di Ostia, si È trasferito a Livorno alla corte di Stefano Franceschi. Cosa c'È alla base di questa decisione?**



## Il Secolo XIX

C. C. NAPOLI

---

«Il motivo principale della scelta È il gruppo. Quello che mi sarebbe mancato a Geno va. A Livorno lavorerò con tanti atleti del mio livello. Quando mi alleno con a fianco qualcuno che va al mio passo o anche più veloce sono spronato a dare qualcosa in più a ogni seduta. E questo È determinante per essere poi preparato adeguatamente in gara». **Il nuoto genovese perde così un altro atleta di altissimo livello. Cosa manca alla Superba per creare un team di lavoro d' élite dopo aver primeggiato nelle Categorie giovanili?** «La fortuna... La fortuna di avere più atleti di livello nello stesso momento. Avere stimoli È fondamentale e li trovi solo nel confronto quotidiano. Questo serve per la qualità ma anche per il divertimento e la serenità. E' una competizione quotidiana e la noia non può esserci». **Cosa le lascia l' esperienza con il suo coach storico Davide Ambrosi?** «Devo ringraziare Davide per il lavoro che abbiamo fatto insieme in questi anni. Per i grandi risultati che abbiamo ottenuto. Abbiamo fatto sempre tutto molto bene e sono sicuro che lui continuerà a farlo con i suoi atleti». **Lei ha ottimi tempi nel delfino, e a Roma nei 200 È arrivato secondo dietro a Burdisso. Si sente più misti sta o delfinita?** «Al momento, probabilmente, vale di più il tempo ottenuto nei 200 misti, ma non voglio trascurare il delfino, anche perché nei misti serve anche quello...». **In cosa puÚ migliorare?** «Nel dorso sicuramente. E' sempre stato il mio tallone d' Achille. Ma ci sono altri particolari da perfezionare e lo farò alla ripresa a Livorno dal 24 agosto». **Come sarà la sua vita a Livorno?** «Nessun particolare sconvolgimento. Una vita da atleta. Mi dividerò fra allenamento e svago con i miei compagni di allenamento che sono anche dei coetanei». **Un risultato di questo calibro merita una dedica speciale. A chi?** «Sembrerò banale ma non ho una persona specifica a cui dedicarlo. A quelli che mi sono stati vicini nella mia carriera e hanno sempre fatto il tifo per me».