



C. C. NAPOLI
mercoledì, 19 agosto 2020

C. C. NAPOLI
mercoledì, 19 agosto 2020

C. C. NAPOLI

19/08/2020 **La Gazzetta dello Sport** Pagina 41
Paltrinieri in fondo è sempre un fenomeno

3

19/08/2020 **Il Messaggero** Pagina 30
Paltrinieri, un tricolore con vista su Tokyo

5

Nuoto: Tricolori open a Piombino

Paltrinieri in fondo è sempre un fenomeno

Show di Greg anche nella 10 km olimpica: «Non mi ero mai sentito così bene in mare»

Camaleonte Greg. Dalla piscina del record europeo al primo colpo tricolore da fondista. Le acque di Gregorio Paltrinieri sono sempre azzurre: la sua classe brilla anche nel mare di Piombino, dove incalzato da un pericoloso contingente straniero, guidato dal bronzo olimpico e vicecampione mondiale Marc Antoine Olivier, francese, e da tutti i migliori caimani azzurri, doma per distacco la 10 km olimpica. Sta imparando e si sta facendo sempre più grande l'olimpionico di Carpi, tornato al vecchio amore - i suoi primi titoli italiani giovanili risalgono alla 3 km - per realizzare un'impresa mai riuscita finora ai Giochi. Vincere in piscina, 800-1500, e poi in acque libere, è qualcosa che non fece neanche l'australiano Grant Hackett. Riuscì solo a distanza di 4 anni al tunisino Mellouli, prima nei 1500 a Pechino 2008 e poi nella 10 km a Londra 2012. Serve tutto - testa, fisico e classe - per emergere sia in corsia sia tra le boe, dove le insidie e le scorrettezze, i colpi proibiti e le gomitate fanno parte della tattica di gara. Per evitare tutto questo, Paltrinieri s'è messo in testa di essere talmente più forte da staccare di parecchi secondi, se non di minuti, l'agguerrita concorrenza (saranno in 25 ai Giochi, c'è anche l'altro azzurro qualificato Mario Sanzullo, ieri 5°). Nel test che ha aperto il trittico del fondo tricolore (oggi c'è la 2.5 km, venerdì a Marina di Grosseto la 5 km), Gregorio ha messo in acqua le nuove direttive tecniche di Fabrizio Antonelli: accelerazione iniziale, selezione dopo 7 chilometri e allungo finale a 800 metri dalla fine. Nessuno ha resistito al ritmo di Greg, che dunque s'è regalato una vittoria assai sentita e voluta. Perché è la sua prima volta e perché arriva a ridosso del Settecolli. A Tokyo, il calendario propone le "maratona" delle acque subito dopo la chiusura del programma in corsia. E serve la stessa tenuta fisica nei 15 giorni. Racconta Greg, dopo il trionfo più lungo: «Sono contento perché sono arrivavo alla fine di tutte queste settimane di gare con la stessa condizione. Mi è piaciuta la nuotata: per la prima volta mi sono sentito bene in una gara di fondo, l'ho gestita come volevo io. La tenuta anche dopo le settimane in altura è stata buona, secondo me è rimasta ed era ciò che cercavamo. È andata proprio bene». Anche nel fondo, come nei 1500, Greg sta lavorando per perfezionare i finali e non "saltare" visto il dispendio di energie per imprimere alle gare un ritmo forsennato, impossibile per tutti: «Questo test è molto simile alla prova di Tokyo. Dei 5 giri, 4 li ho fatti come volevo, nell'ultimo ho accelerato un po'».



La Gazzetta dello Sport

C. C. NAPOLI

Cercavo un simile percorso dopo questi primi mesi di lavori diversi: volevo sentirmi così, prima in piscina e poi in mare». Un Greg sull'onda che punta a mettere in pratica quanto si era promesso a maggio, quando lasciò la guida di Stefano Morini per ingaggiare con Fabrizio Antonelli una nuova sfida tecnica. «Voglio 3 ori olimpici, non rinuncio a nulla, perciò cambio» disse orgoglioso. Un Greg per nulla appagato. Mai così motivato. TEMPO DI LETTURA 3'15"

Paltrinieri, un tricolore con vista su Tokyo

NUOTO ROMA «La nuotata mi è piaciuta: per la prima volta in una gara di fondo mi sono sentito proprio bene e l' ho gestita come mi ero prefissato. La strada è quella giusta» ha detto Gregorio Paltrinieri appena fuori dall' acqua di mare del Circolo Velico Baratti, a Piombino. È lì che Greg è diventato campione d' Italia della 10 chilometri, completando un triplete che aveva iniziato con gli 800 metri e poi con i 1500 del record europeo qualche giorno fa al Sette Colli. Magari triplete non è parola d' amore per lo juveninissimo Paltrinieri, che però sottolinea quanto gli piaccia la nuova maglia della Roma. IL MARE IN MONTAGNA Greg, che ha cambiato allenatore e vita nella pazza idea di tre gare a Tokyo olimpica, le tre citate, si è preparato fino all' ultimo momento in quota scendendo appena in tempo per il via. «Volevo vedere l' effetto che fa». Ha visto che fa bene. Anche ieri a Piombino s' è messo subito in avanti, ha tenuto il suo ritmo e poi negli 800 finali ha liquidato la partita chiudendo in un' ora 52:09.7, cioè con 14 secondi di vantaggio su Marc-Antoine Olivier, il francese bronzo olimpico e argento mondiale nella specialità, mentre terzo si piazzava Domenico Acerenza, il gemello nuovo di Greg, che lo sta seguendo nella avventura e del quale il fresco allenatore dei due, Fabrizio Antonelli, dice che «ha tutte le caratteristiche per il fondo». L' altro azzurro qualificato per Tokyo, Mario Sanzullo, si è classificato al quinto posto, quarto l' inglese Pardoe, il campionato era open e dunque potevano partecipare gli stranieri. ARIANNA TRA LE RAGAZZE La omologa gara femminile è stata vinta da Arianna Bridi, che non andrà a Tokyo per via di un regolamento cervellotico per le qualificazioni: s' è presa la rivincita sulla sua compagna di allenamento (e argento di Rio= Rachele Bruni, che a Tokyo sarà. Anche loro hanno come coach Antonelli. Fra le due si è classificata la studentessa in criminologia Giulia Gabbrielleschi. Per Paltrinieri la simulazione della faticata olimpica non è finita: oggi ancora gara, 2,5 chilometri a Piombino, e venerdì 5 chilometri a Marina di Grosseto, sempre campionato italiano. Poi vacanza. E da settembre road to Tokyo, fra mare, montagna e piscina, inseguendo quella pazza idea. Lo seguono, come i nostri con LeBron James, i siti americani. E chissà quanto s' informa, da lontano, il tedesco Wellbrock, che insegue lo stesso sogno. Piero Mei © RIPRODUZIONE RISERVATA.

