

Arriva l'onda azzurra

Dal 17 luglio al 2 agosto Roma, dopo 15 anni, è ancora una volta la capitale del nuoto mondiale. Gli atleti della nostra nazionale hanno le carte in regola per puntare all'oro e a prestazioni da record.

Tutti per uno

Nella sua carriera Massimiliano Rosolino ha partecipato a quattro Olimpiadi e cinque Mondiali. Nonostante sia il veterano del gruppo, i suoi compagni non riescono a immaginare la staffetta senza di lui che ne è il vero trascinateur. La parola fine è ancora lontana: «So di essere ancora competitivo e finché non arriverà una moltitudine in grado di superarmi, resterò in vasca a confermare il mio valore».

Medaglie azzurre

8: le medaglie italiane al precedente Mondiale di Melbourne 2007.

1'54"47: è il nuovo record mondiale di Federica Pellegrini nei 200 stile. Il precedente ottenuto a Pechino era sempre suo!

60: le medaglie che Massimiliano Rosolino ha finora collezionato nella sua carriera.



Alessia è testimonial di "I'm doping free" per sostenere uno sport pulito, dove niente deve essere fatto per alterare le prestazioni.

Alessia pigliatutto

Insieme a Federica Pellegrini, Alessia Filippi sarà l'atleta di punta della squadra femminile. Detiene il record del mondo negli 800 stile libero in vasca corta e ha dimostrato quest'anno di essere in gran forma. Disputerà le gare nei 400, 800 e 1500 stile libero e i 400 misti. Forse la vedremo in gara anche nella staffetta 4x200 stile libero. È pronta a fare man bassa di medaglie: «Mi sono posta degli obiettivi. Tre medaglie, di cui almeno una d'oro». Tutta questa determinazione, perché Alessia gareggia nella sua città natale e non intende deludere i suoi tifosi.

I maratoneti del nuoto

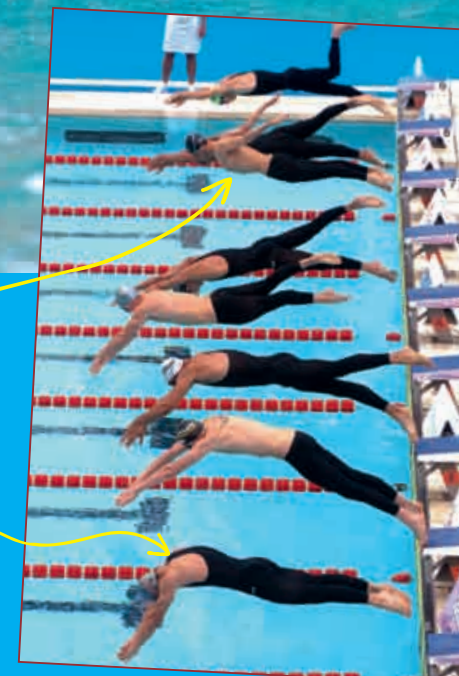
Non avrebbe mai immaginato di dare avvio ad una nuova disciplina del nuoto il prigioniero che nel 1817, per fuggire dall'Inghilterra, attraversò a nuoto la Manica. Nelle gare di 5, 10 e 25 km gli atleti sono chiamati ad una dura prova di resistenza. Per il nuoto in acque libere ci sono molte aspettative su Valerio Cleri, che l'anno scorso si è portato a casa la Coppa del Mondo. Nel campo di gara, sul Lido di Ostia, ci sarà a dare battaglia anche la ventunenne Martina Grimaldi.

Gli atleti si allenano facendo molte ore di vasche al giorno. Lavorano molto anche sulla partenza (ognuno entra in acqua con un proprio stile) e sul tempo di reazione (i decimi di secondo che passano da quando viene dato il via e il salto).

Per regolamento i costumi non devono coprire il collo, né oltrepassare le spalle e le caviglie mentre lo spessore del materiale è limitato a 1 mm.



I 10 km di gara si "percorrono" in due ore. Dalla barca di appoggio i rifornimenti vengono passati agli atleti. Il bicchiere di Martina contiene una soluzione di carboidrati e sali minerali.



Costume tecnologico

La sfida del nuoto si gioca anche sui costumi: grazie ai nuovi materiali, introdotti lo scorso anno, sono già stati battuti più di 105 record mondiali. Quelli di ultima generazione sono dotati di parti in cui sono presenti delle microsfere concave che, nel movimento, si riempiono di acqua e fanno scivolare il corpo del nuotatore, aiutandolo quindi nella prestazione. La Federazione Internazionale di Nuoto (FINA) ha messo dei paletti stabilendo le caratteristiche che i costumi devono avere per essere regolamentari.