

**Nuoto: l'intervista
QUADARELLA A FEDE
«NOI IN STAFFETTA»**

ARCOBELLI, PARRETTA - PAGINA 45

Nuoto > Oggi e domani a Genova

PARLA LA TRICAMPIONESSA EUROPEA DI GLASGOW

Quadarella alla Pellegrini «Ricostruiamo insieme una grande 4x200 sl»

● La romana proverà le quattro vasche, ma in funzione staffetta
«C'è un ricambio generazionale. Magari con Fede la rilanciamo»

RECORD E AMORE

«Non volevo fare i 1500 ed è venuto fuori il record. Sì, ho un fidanzato: nuotava, ora studia. Tortu? Siamo amici»

Roberto Parretta
ROMA

Livigno, Roma (con record), ora Genova, poi Livorno, Assoluti e Mondiali. È la road map dell'inverno in vasca corta di Simona Quadarella, tricampionessa europea. Dopo tre settimane ad allenarsi in altura, la 19enne romana dei Vigili del Fuoco, nella gara intersociale del suo Aniene, ha migliorato di 2"57 il suo record italiano dei 1500 in vasca corta (14'44"76), a 85 giorni dai 400 sl d'oro di Glasgow. «Appena tornati a Roma, Minotti mi ha detto che avrei fatto i 1500, io ho provato a dire di no, gli ho chiesto di farmi fare gli 800, ma lui ha insistito».

D'altronde non si diventa allenatori dell'anno per caso...

«Christian ci ha visto lungo, come al solito. Ha visto che stavo bene. Mi aveva chiesto una gara in progressione, alla fine nei 3 passaggi da 500 ho fatto tempi identici, ma 10" in

meno rispetto a quanto mi aveva chiesto».

L'altura quindi fa bene?

«Dipende dall'atleta e dal tipo di altura. Lo scorso anno dopo la Sierra Nevada sono arrivata in allenamento e stavo malissimo, facevo tempi indecenti, poi ai Mediterranei sono andata forte. Evidentemente bene dopo, ora sta andando bene da subito».

Ai Mondiali cinesi di Hangzhou a dicembre non avrà i 1500...

«Farò 800 e 400. I 200? Li provo a Livorno il 17. Manca poco ai Mondiali, vediamo come va. Mi piacerebbe farli bene, ora non mi piacciono, non è una gara che vinco. Non ancora».

Lei li prova e Federica Pellegrini torna a farli: una coincidenza?

«C'è un ricambio generazionale e magari riusciamo a far tornare grande la 4x200. L'obiettivo è quello, non pretendo di fare un 200 individuale chissà quanto competitivo, Fede può farlo quando vuole...».

Fede cosa rappresenta per lei?

«Un'atleta da cui prendere esempio. 30 anni non sono tanti, ma nel nuoto sì ed è bello vederla sempre affamata e con voglia di vincere.

Altre mollerebbero, lei no».

Dal record, al Sapio a Genova.

«Mi stavo annoiando ad allenarmi e basta. La gara di domenica scorsa mi serviva per capire come sarebbe partita la nuova stagione, dopo una grande vittoria ho sempre paura che non possa andare altrettanto bene, ho sempre la voglia di confermarmi».

Com'è la concorrenza iridata?

«Prima di Glasgow sapevo chi ci sarebbe stato e chi no, ma in vasca corta è sempre un punto interrogativo: chi li fa, chi non li fa, chi non ci arriva in condizione, chi si prepara al meglio. E poi io non vado come in vasca lunga. I nomi? La cinese JianJiahe Wang, l'ungherese Kesely, che ho visto benissimo ai Giochi giovanili, la tedesca Sarah Koehler. Gli Usa? Leah Smith ci sarà, la Ledecy no».

Dopo Glasgow è diventata popolare: è dura...?

«Quei 4 giorni prima di scappare in vacanza sono stati di fuoco,



nemmeno il tempo per un gelato. Ma ci si diverte anche fra interviste e shooting. Fra le persone che ho conosciuto, sono rimasta un po' in contatto con Filippo Tortu, ci facciamo qualche battuta su Instagram».

A Livigno avete seguito i Mondiali di pallavolo femminili?

«Sì, e ho scoperto di essere nata lo stesso giorno di Paola Egonu, il 18 dicembre 1998. Mi è piaciuto che abbia detto della fidanzata, è una cosa normale. Purtroppo molti poi ti giudicano e si può avere paura a dirlo».

E lei l'ha trovato l'amore?

«Sono fidanzata, ha la mia età, lui nuotava, ora studia».

Lei tornerà in Italia dopo i Mondiali il 17, che regalo vorrebbe?

«Un bel piattone di gricia appena arrivo a Roma». Ottimi gusti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FEDE È UN ESEMPIO: HA SEMPRE FAME DI VITTORIA E NON MOLLA MAI

I 200 SL? LEI LI PUÒ FARE AD ALTO LIVELLO QUANDO VUOLE, IO ANCORA NO



Simona Quadarella, 19 anni, tre ori europei AFP **Federica Pellegrini, 30, 3 ori mondiali nei 200 sl EPA**