

Federica si riprende i 200 «Più veloce di un tempo...»

La Pellegrini centra il record del "Sapio": «Non credo che li farò ai Mondiali, eventualmente solo in staffetta». E dedica la vittoria alla cagnolina Vanessa

Claudio Mangini

Sono le 18.29 quando Federica Pellegrini si trasforma per l'ennesima volta nell'araba fenice. È l'inizio, forse, dell'ultima vita sportiva, quella del ritorno ai "suoi" 200 stile libero. Sale sul blocco con una frazione d'anticipo, tradendo una goccia di nervosismo. Stacca prudente e, da quel momento, la sua è una gara al computer: 27"03 ai 50, 56"17 ai 100, 1'25"23 ai 150, 1'54"30 finale. Sempre l'americana Lia Neal in scia, sempre Erica Musso a inseguire. Così alla fine, rispettivamente dietro di un secondo e di due secondi e spiccioli: 1'55"34, 1'56"45. Il tempo di Fede è quello su cui aveva puntato l'allenatore Matteo Giunta, «più o meno anche quello che mi aspettavo io», dice lei, sorridente. Sesta prestazione mondiale stagionale. Federica è di nuovo, anzi sempre, una duecentista. Non è mai stata un'altra cosa. «Contenta, anche perché ho stabilito il record della manifestazione, facendo meglio di un tempo che nuotai molti anni fa al Sapio e che, allora, era record italiano».

Le sfide non finiscono mai. Anche le Divine ammettono

qualche debolezza. Candida: «Sì, un po' di tensione c'era. Logico dopo molto tempo che non nuotavo questa gara. Mi ci devo abituare di nuovo. Questa è una gara che ha bisogno di essere nuotata spesso».

Perché è anche tattica, tanto più quando sale il livello e la posta in palio. E devi sentirti addosso buone sensazioni, devi sentire te stessa mentre nuoti. Cosa chiedi, Fede, assicurazioni sulle condizioni fisiche? «Quella risposta l'avevo già avuta ieri, dopo i 100». Perché il paradosso tecnico è che nella stagione in cui Fede torna a lavorare sui 200, ovviamente in prospettiva Tokyo, è migliorata anche la velocità. «Un anno fa, qui, feci 54"0 sui 100, quest'anno un secondo in meno», ha spiegato venerdì dopo le quattro vasche di corta. La spiegazione c'è, semplice semplice: «Quest'anno siamo tornati a fare allenamenti seri. Non che l'anno scorso fossero vacanzieri. Ma erano diversi e avevo bisogno di fare così».

Alleggerire. La tensione e i carichi di lavoro. Soprattutto non pensare a una corona mondiale da difendere, a una storia quasi infinita di tante vittorie e qualche sconfitta

nella "sua" gara. «Sono partita col piede giusto, e questo era quello che più importava. Lavoriamo in prospettiva». Non dice, come ha detto venerdì, che «i 100 restano la mia gara centrale». È una specie di gioco a rimpiazzino, questo riprendere pieno possesso dei 200. Agli Assoluti di fine novembre non li nuoterà. «Non penso nemmeno in Cina nei Mondiali indoor. Eventualmente in staffetta». Già, la 4x200 che Simona Quadrella e anche Erica Musso considerano un progetto entusiasmante, cui Fede ha subito aderito. Ma ai 200 individuali ad alta tensione arriverà nel tempo.

Buona la prima. La missione Genova è un successo. Federica lascia un costume per l'asta benefica di Stelle nello Sport e torna a casa con la t-shirt del Ponte. «Di corsa perché c'è la mia piccola bimba Vanessa che mi aspetta». No, cosa avete capito? «Vanessa è la mia cucciola, orecchie lunghe, stesso nome del peluche che mia madre cullava quando aveva me in pancia. Questa vittoria è per lei». Una bulldoghina da accudire. Perché Fede, quando si prende un impegno, lo fa per bene. —

BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI





1. Federica Pellegrini saluta Erica Musso dopo la gara dei 200 stile libero: primo posto per Fede, terzo per la savonese tornata ad alto livello; 2. Il "Bomber" Marco Orsi, in ripresa dopo un periodo difficile dovuto a problemi alla tiroide, ha nuotato i 100 misti; 3. Simona Quadarella, capace di migliorare il personale negli 800 stile libero BORSARELLI/PECASO