

UNA QUADARELLA ALLO SPECCHIO

OGGI È IL COMPLEANNO DELLA REGINETTA AZZURRA CHE CI RACCONTA IL SUO MONDO TRA FATICHE, GIOIE, **PASSIONI** E MEDAGLIE. E SI SCOPRE CHE...

1

IO E MIA MAMMA

Mi chiama Veleno

«Mi dice sempre che quando nuoto spruzzo cattiveria: anzi veleno. In acqua mi trasformo».



2

IO E MIA SORELLA

Volevo superarla

«Volevo imitare Erica (insieme nella foto sopra), lei più grande di 5 anni, esempio di perfezione in casa come dicevano i miei genitori: io ero capricciosa, lei razionale e più brava a scuola. In acqua l'ho superata ma le voglio un bene infinito: che complicità».

3

IO E IL 2018

Mi dispiace finisca

«E' stato un anno bellissimo che si è concluso al meglio, come non pensavo, e mi dispiace un po' lasciarlo, ma sono contenta perché queste vittorie mi danno tanta spinta per il futuro e spero davvero in un 2019 di altrettante emozioni. Anche in Cina ho dimostrato di essere tra le più forti. La Ledecy prima o poi si stancherà di vincere e io voglio farmi trovare pronta per batterla».

4

IO E LE LACRIME

Non mi trattengo

«Dopo una bella vittoria non riesco a trattenermi, a volte piango ripensando al passato. Anche per amore: ma ora no...».

5

IO E GLI STUDI

La laurea arriverà

«Mia sorella è ingegnere, io mi sono iscritta ad Economia, ma vorrei passare a psicologia: se ne parlerà, però, a fine carriera».

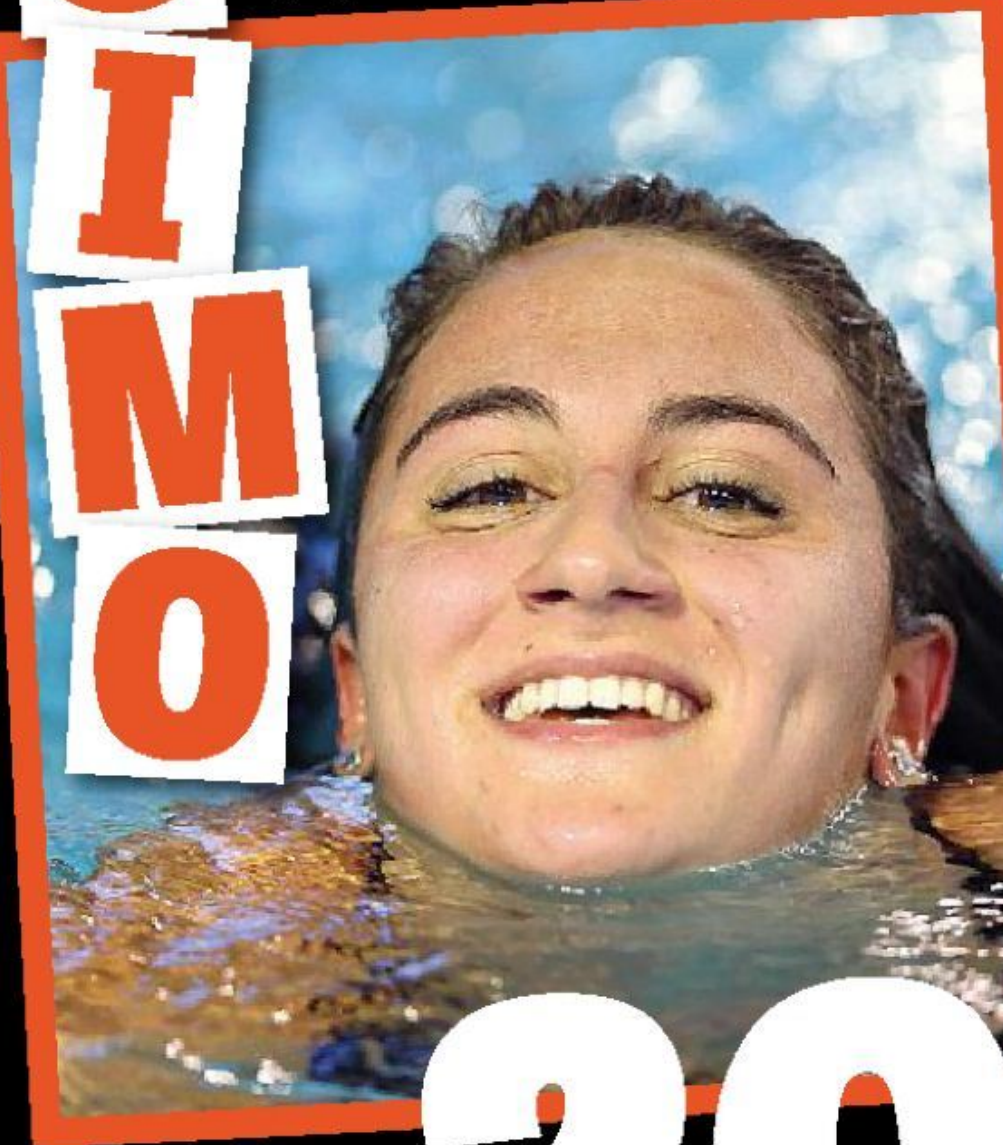
6

IO E IL CORPO MILITARE

Diva dei pompieri

«Sono vigilessa del fuoco sin da quando ero minorenne, si ho fatto servizio e anche il corso: sono stata la migliore agli esami. So usare un estintore, so collegare la manichetta ai tubi, so fare i nodi, mi manca solo il casco per gli interventi urgenti. Quando ho vinto gli Europei mi sono sentita davvero la più popolare tra i vigili del Fuoco, c'è chi mi chiama la Diva dei Pompieri. Lo stipendio mi dà la sicurezza per poter nuotare tranquilla: così posso comprarmi una casa».

SUPER



20

9 miei anni

REGINA Simona Quadarella, 20 anni oggi, romana, gareggia per l'Aniene e Fiamme Rosse, allenata da Christian Minotti. Tre ori europei dei 400-800-1500 sl (bronzo iridato), 2^a ai Mondiali ed Europei in vasca corta negli 800 sl

UN PIENO DI MEDAGLIE, UN RIENTRO FELICE, UN FUTURO DA STAR

Simona Quadarella compie 20 anni. Il regalo della medaglia se l'è fatto in Cina con l'argento negli 800 ai Mondiali in vasca corta. E qui si racconta tra frasi, vezzi, gusti e passioni. La tripletta europea ha reso magico il suo 2018: un anno che lei vorrebbe non finisse mai, anzi spera che continui...

A CURA di **STEFANO ARCOBELLI**

7

IO E TOTTI

Umile, che dote

«L'ho conosciuto, è un esempio per la carriera e una persona per nulla montata: la semplicità è la dote migliore».



8

IO E ROMA

Mi apre la mente

«Roma è la città più bella del mondo, sono molto fortunata ad essere nata qui. Mi ha sempre dato tutto: compreso il grande club. Come Totti, io non andrei mai da nessun'altra parte ad allenarmi: lui disse no al Real Madrid... Sì, è vero, è caotica, piena di gente, c'è traffico, ma Roma è una città grande, ci sono tante situazioni diverse. Mi aiuta proprio perché non è una piccola realtà. Apre tanto la mente. Sono felice di essere romana: ma non sono caciaroni».

9

IO E TORTU

Quante battute

«Tra gli atleti che ho conosciuto di altri sport, c'è Filippo Tortu, l'ho visto a Milano. Siamo in contatto: che battute su Instagram».

10

IO E IL CIBO

Carbonara il top

«Vivrei di pizza e gelato, ma il massimo della debolezza e la carbonara, la gricia in romano, senza uovo di mamma Marzia».

11

IO E MIO PAPÀ

Quanti km per me

«Voleva che imparassi a nuotare per andare al largo col gommone in tranquillità. E poi che diventassi brava: avrà fatto 60 volte Riccione-Roma-Riccione per vedermi alle gare. Con la mamma, la tassinaro, si davano il cambio per accompagnarmi. Ora non più: ho comprato l'auto».

12

IO E LO «SCURO»

Coach e mental

«Christian Minotti, il mio allenatore detto lo Scuro, è pure un mental coach: mi aiuta anche fuori. È sempre più esigente, perché pensa che io mi possa adagiare un po'. Mi dice "testa bassa e non te la tirare, non hai fatto niente finora". Fa bene. Se si arrabbia vado più veloce».



13

IO E LA BELLEZZA

Mascara sempre

«Il mascara lo metto durante le gare, è un segno distintivo, un portafortuna, non riesco ad andare in piscina senza. Il colore delle unghie lo vario anche secondo le stagioni. Non ne ho uno preferito. E' un po' come il mio essere imprevedibile. Anche nel vestire mi piace sempre variare. Di recente essendo aumentati gli impegni pubblici, mi sono trovata più spesso a vestirmi in modo elegante».

14

IO E GLI INIZI

Foto con la Filippi

«Credo di avere il record di autografi e foto con la Filippi, che mi fa ricordare gli inizi: ho nuotato con lei e mia sorella».

15

IO E IL CARATTERE

Allegra e decisa

«Mi considero una ragazza buona, allegra e determinata, una falsa dura. Mi piace ridere e gestire la vita con leggerezza».

16

IO E IL CORAGGIO

Brava Egonu

«Mi è piaciuto che Paola Egonu, che compie gli anni esattamente come me, abbia parlato della fidanzata: è qualcosa di normale. Purtroppo molti poi giudicano e quindi si può avere paura nel rivelare la propria sessualità».

17

IO E LA PELLEGRINI

Testarda come lei

«Un'atleta sempre affamata dalla voglia di vincere: un esempio. Quando mi paragonano a lei dico che ne ho da vincere di medaglie... Come lei sono testarda, infatti mi alleno anche con la testa».

18

IO E LA MIGLIORE AMICA

La gara via sms

«Elisa quando gareggio mi bombarda di messaggi, anche cinquanta. Così quando accendo il telefono è come se rifacessi la gara: mi scrive "vai sei seconda", "vai sei prima". E condivido pure un aeroplanino come tatuaggio sul fianco, per simboleggiare l'amicizia».

19

IO E LA MUSICA

Rihanna è un rito

«Nothing is promised» di Rihanna mi porta fortuna sino alla camera di chiamata, da ragazzina mi addormentavo in macchina ascoltando e riascoltando Zucchero. Mi piace anche Post Malone, un italo-americano di Syracuse: anche mio papà è originario di Siracusa».

20

IO E LA SINDACA

Stesso quartiere

«Io e Virginia Raggi abitiamo nello stesso quartiere, Ottavia. Mi chiama sempre dopo le gare».



clac

**ANCHE PAOLA EGONU
STAR DEL VOLLEY
OGGI COMPIE 20 ANNI**

Simona Quadarella ha una gemella in un altro sport: anche Paola Egonu è nata il 18 dicembre 1998. L'azzurra del volley è vice campione del mondo come la nuotatrice: si ritroveranno a Tokyo (speriamo, l'Italia ancora non ha il pass) con lo stesso obiettivo...



Acqua o neve le

ORE 12.37, HANGZHOU (CINA)
NUOTO-MONDIALI VASCA CORTA

L'argento vivo della Quadarella «Grazie a Totti...»

● Simona, il regalo più bello per i 20 anni di martedì
«Il messaggio del capitano mi ha caricata»

TRE AZZURRE COSÌ LONTANE, COSÌ VICINE

Giovedì azzurro dalla Cina alle Alpi. La Quadarella conquista l'argento sugli 800 ai Mondiali in vasca corta di Hangzhou. Poi la rivelazione Ochner, nel gigante parallelo, batte il fenomeno dello snowboard Ledecka. Infine la Wierer precede di 6 decimi la Makarainen.

ROMANA Simona Quadarella, 19 anni, romana, gareggia per Fiamme Rosse e Aniene. Tre ori europei a Glasgow (400-800-1500)



Stefano Arcobelli

Simona lacrima un po' sul podio, poi ride dicendo che aveva qualcosa nell'occhio. In acqua sembrava il Veleno dell'estate, quella dei tre ori europei. Eppure la Quadarella aveva solo da perdere nei suoi primi Mondiali in vasca corta: ma s'è regalata la gemma più difficile per i suoi meravigliosi vent'anni che compirà martedì al rientro dalla Cina. Un argento negli 800, che sarebbero la sua seconda gara. Alla prodigiosa romana, rivelatasi nei 1500 - che non fanno parte del programma indoor -, non restava che adeguarsi e andare forte nella specialità in cui aveva perso a Copenaghen 2017 l'oro europeo

dalla tedesca Koehler. Un anno dopo la tedesca (già sistemata d'estate) le è rimasta dietro anche d'inverno, affondata al 5° posto; e dietro le sono rimaste la cinese più pericolosa in prospettiva olimpica, Li Bingjie, e pure la vice-Ledecky, l'americana Leah Smith. Tutte alle spalle di Simo, meno la cinesina del 2002, Wang Jianjiah, passata da andature supersoniche da record mondiale al rischio di farsi prendere dalla romana d'argento. Dopo seicento metri per Simona il podio si stava materializzando perché il suo progresso personale era enorme, era di 5". Così è diventata la vicecampionessa mondiale di Hangzhou in 8'08"03.

IMPRESA Un'impresa dietro l'altra in 18 mesi dal primo bronzo mondiale. «Non ci credo ancora» e lo ripete a tutti. Simona, prima di partire per la Cina trionfando ai Gazzetta Awards come rivelazione, confessava l'orgoglio di sentirsi ormai nell'anno di grazia

LA CHIAVE
La piscina da 25 metri non faceva per lei. E invece negli 800 ha stupito

«È la medaglia più inattesa». Titolo alla cinese Jianjiah Wang, classe 2002

solo da quello olimpico. Non è vero che gli 800 non sono nelle sue corde, li sa nuotare con le frequenze giuste. Il mentore Christian Minotti, che la segue tutti i giorni all'Aniene, dice che questa medaglia «è bellissima perché Simona ha eseguito meglio del previsto tutto quello che ci eravamo prefissato».

2018 «la numero uno azzurra». Neanche venti anni e ha già scalato tutti i podi: è attesa

EMOZIONE La vigilezza del fuoco più famosa d'Italia racconta: «Sono tanto contenta, è la medaglia che più non mi aspettavo. Che limiti ho? Nessuno. Ho tanto margine, posso migliorare sempre, l'ho dimostrato anche a me stessa. È incredibile il progresso: non potevo chiedere di meglio. La cinese l'ho vista solo negli ultimi 150 metri ma non ne avevo più per andare a prenderla. E dire che ho sognato di arrivare terza in 8'09". Invece ho fatto ancora meglio. Non l'avevo raccontato a

nessuno, altrimenti, non si avverava...». Più forte dei suoi sogni: «Sono arrivata qui sapendo che sarebbe stato tutto difficile, anche il viaggio. Il posto non è facile, il gruppo è bello, ci stiamo divertendo tanto. Sono in camera con Elena Di Liddo, lei è un vulcano, riesce a farmi svagare un po', sempre di aiuto». In acqua col peso della tripletta, com'è andata? «Non si sente nessun peso in acqua, qui era tutt'altra gara e volevo confermarmi tra le più forti. Fatto. Ho ricevuto un messaggio

Quadarella 8'08"03, 3. Smith (Usa) 8'08"75. 200 dorso: 1. Bratton (Usa) 2'00"71, 2. Baker (Usa) 2'00"79, 3. Seebohm (Aus) 2'01"37, 5. Parziera 2'02"50. Uomini-Donne. 4x50 max: 1. Usa (Smoliga 25"85, Andrew 25"75, Dahlia 24"71, Dressel 20"09) 1'36"40

(rec.mond., prec. 1'37"17 del 21-12-'13 a Glasgow), 2. Olanda 1'37"05, 3. Russia 1'37"33, 5. Italia (Sabbioni 23"10, Scozzoli 25"47, Di Liddo 25"47, Pellegrini 24"04) 1'38"08. Semifinali Uomini. 50 sl: 1. Dressel (Usa) 20"51, 14. Zazzeri 21"32, 22.

Vergani 21"61. 50 do: 1. Rylov (Rus) 22"68, 6. Sabbioni 23"10. 100 mx: 1. Kolesnikov (Rus) 50"90, 2. Orsi 51"42 (rec. ital., prec. 51"57 del 30-11 a Riccione). Donne. 50 fa: 1. Kromowidjojo (Ola) 24"84, 9. Di Liddo 25"66, 19. Bianchi 26"29. 100 mx: 1.

LA GUIDA
ORSI RECORD

Ieri record italiano nei 100 mx di Orsi, in finale come Sabbioni nei 50 dorso. Finali (3° g., 25 m). Uomini. 200 rana: 1. Prigoda (Rus) 2'00"16 (rec. mond., prec. 2'00"44 Koch, Ger. 20-11-'16 Berlino), 2. Qin Haiyang (Cina) 2'01"15, 3. Koch (Ger) 2'01"42, 19. Pizzini

2'07"28. 100 farf.: 1. Le Clos 48"50, 2. Dressel (Usa) 48"71, 3. Li Zhuohao (Cina) 49"25, 8. Codia 50"71 (s. 50"23). Donne. 100 sl: 1. Kromowidjojo (Ola) 51"14, 2. Heemskerk (Ola) 51"60, 3. Comerford (Usa) 51"63. 800 sl: 1. Jianjiah Wang (Cina) 8'04"35, 2.

ORE 15.10, HOCHFILZEN (AUSTRIA)
BIATHLON-COPPA MONDO

Cuore Wierer All'ultimo respiro conquista la Sprint «Sempre a tutta»

● La vittoria di un'italiana in questa gara mancava dal 2000. Makarainen a 6 decimi
«È tutto magico, mi sento molto sicura»

È venne il giorno del trionfo per Dorothea Wierer, la donna-copertina. La prima della classe. L'azzurra più decorata. Nel mirino del suo fucile mancava una vittoria nella Sprint di 7,5 km: a Hochfilzen, quel sole irradiava i suoi splendidi occhi e quel cielo pareva più azzurro del solito. Così Doro ha piazzato il colpo grosso: basti pensare che l'ultimo successo azzurro risaliva al 2000 con Nathalie Santer. Neanche un errore al poligono poteva fermare stavolta Dorothea, reduce da due secondi posti grazie ai quali aveva tenuto dietro la finlandese Kaisa Makarainen nella classifica di Coppa del Mondo.

SPOT La finanziaria altoatesina ha battuto di sei decimi l'esperta finnica anche sulla pista austriaca, dove Lisa Vittozzi non s'è risparmiata fi-

IL PETTORALE
GIALLO MI STA
DANDO
TRANQUILLITÀ

DOROTHEA WIERER
SUL DOMINIO IN COPPA

nendo però ancora sotto il podio per un secondo, a vantaggio della russa Yurlova. E' il momento d'oro di Doro, insomma: formidabile spot per lo sci e spara, tanto da farle dire che «sinceramente non riesco a spiegarmi il motivo per

cui sono talmente sicura al poligono, due settimane fa avevo tanti piccoli dettagli da sistemare che facevano la differenza, adesso è tutto magicamente risolto». L'errore neutralizzato a tutta velocità «nell'ultimo colpo della seconda serie, perché avevo già la testa all'ultimo giro sugli sci. Sapevo, guardando il tabellone, che la Makarainen aveva sbagliato ma non ho pensato a niente e solo a me stessa. Sugli sci sono stata veloce perché avevo ottimi materiali e mi sentivo bene muscolarmente. Sono partita a tutta e ho finito a tutta». Una Wierer scatenata, da urlo, che consolida la leadership e so-



Donne. Sprint (7,5 km): 1. Wierer 21'04"09 (0-1); 2. Makarainen (Fin) a 0"06 (0-1); 3. Yurlova (Rus) a 24"4 (0-0); 4. Vittozzi a 25"3 (1-0); 5. Hojinsz (Pol) a 28"2 (0-0); 6. Kryuko (Bie) a 38"5 (0-0); 19. Sanfilippo a 1'08"5 (0-2); 43. A.Runggaldier a 1'47"9 (0-0);

74. Gontier a 2'48"9 (2-2). CdM: 1. Wierer 204 p.; 2. Makarainen (Fin) 185; 3. Fialkova (Slk) 165; 4. Vittozzi 164. Oggi: Sprint U (14,15 Eurosport: Hofer, Windisch, Bormolini, Chenal, Montello).

LA GUIDA
VITTOZZI 4°

ragazze spaccano



di complimenti da Totti prima di partire: una carica. Come dalle persone che ci stanno sempre. L'argento è per il mio allenatore e la mia migliore amica Elisa, che dall'Italia ha fatto il tifo per me». Non mancava nulla alla timida Simo, veleno nell'acqua. La fortissima Simo che porta a 3 il bottino azzurro di questi Mondiali, dopo i bronzi di Detti nei 400 sl e della Carraro nei 50 rana, e con qualche rimpianto di troppo. Quadarella è una garanzia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Hosszu (Ung) 57'69, 13. Cusinato 59'85.

OGGI Ore 12 (italiane, diretta Rai Sport): 4x50 sl U (ev. Italia), 50 farf. D, 100 mxx U (Orsi) e D, 400 sl (ev. Quadarella, Musso), 50 sl U, 50 dorso U (Sabbioni), 4x200 sl U (ev. Italia).



ALTOATESINA Dorothea Wierer, 28 anni di Anterselva. Finanziaria, 5 vittorie in Coppa del Mondo, 5 podi tra Mondiali e Olimpiadi

S.A.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NON SENTO IL PESO DEI 3 ORI EUROPEI, VOLEVO SOLO CONFERME

HO DIMOSTRATO A ME STESSA CHE PER ORA NON HO LIMITI MA MARGINI

SIMONA QUADARELLA
SUL SUO FUTURO

gna in grande: la Coppa generale comincia ad essere un'attrazione irresistibile. Conferma Doro: «Il pettorale giallo mi sta dando tranquillità, non mi sento per niente sotto pressione, sono calma in pista e al poligono». E adesso? «C'è l'inseguimento, ci divertiremo: si parte insieme e cercherò di fare una gara tattica, controllando la finlandese e anche il mio ritmo, ci aspettano 4 poligoni e c'è tutto il tempo per recuperare anche nel caso di qualche piccolo errore al tiro». Una Wierer ispirata che sembra tornata al 2016 della Coppa di specialità, l'anno della medaglia mondiale individuale. Una Wierer che guarda il circuito dall'alto con leggerezza. Una Wierer completa: del resto per primeggiare deve funzionare tutto nel biathlon. Doro non ti fermare.

➤ ORE 13.30, CAREZZA (BOLZANO)

SNOWBOARD-COPPA DEL MONDO

Ochner schianta Leddecka «Visto? Si può battere»

● Studia legge a Trento per parlare bene italiano, ama kitesurf e sub
Ieri ha oscurato il fenomeno d'oro ai Giochi 2018 in sci e snowboard



DOMANI A CORTINA

Gigante parallelo a Carezza (Bz).
Uomini: 1. Mastnak (Slo); 2. Karl (Aut); 3. Kisliger (Aut); 4. Prommegger (Aut); 5. March; 7. Fischbacher; 14. Felicetti. Non qual. Bagozza, E. Coratti, Hofer, Messner, Bormolini.
Donne: 1. OCHNER; 2. Leddecka (R.Cec);

3. Hofmeister (Ger); 4. Loch (Ger); non qual. J. Coratti, Caffont, Moroder, Dalmaso, Schmalz, Lombardi.
PROSSIME GARE Domani gigante parallelo a Cortina (ore 17, dir. RaiSport); venerdì 21 e sabato 22 snowboardcross a Cervinia.

tempo per studiare, ma superare gli esami mi dà una soddisfazione immensa». Così, quando ieri le hanno detto che si sarebbe giocata la vittoria del gigante di parallelo di Carezza contro Ester Leddecka. Nadya non si è spaventata ma ha capito che quella montagna da scalare era un'opportunità. «Anch'io ero rimasta impressionata a febbraio, quando Ester vinse l'oro nel superG dello sci e nel nostro gigante parallelo. Sono pochissime le gare di snowboard che lei in questi anni non ha vinto. Da PyeongChang tutti parlano di Ester, attorno a lei si è creata l'immagine della campionessa imbattibile. Io però in passato l'avevo battuta. Era successo a Cortina, in uno slalom parallelo. Così quando mi han detto in finale avrei trovato lei, ho pensato «Ok, è la mia possibilità di mostrare a tutti che lei non è imbattibile e che io sono forte». La big final è bella per questo, puoi dare tutto e anche se arrivi

FORZA GENTILE
Sopra, Nadya Ochner in azione a Carezza. Sotto, la festa: per la 25enne è il 4° podio in carriera



HO MOSTRATO A TUTTI CHE ANCH'IO SONO FORTE

NADYA OCHNER
SULLA VITTORIA

dietro sei comunque seconda. Ho tirato fuori tutto quello che avevo. Quando mi sono accorto che sul ripido ero a suo fianco ho pensato che avevo una chance perché sul piano avrei potuto fare la differenza. All'ultima porta ho sbirciato verso di lei. Ero davanti. Ho avuto il tempo di dirmi «Non ci credo, ho vinto!» ancora prima del traguardo».

IL CERVO Venticinque anni, tre podi in Coppa del Mondo — un terzo posto in gigante parallelo proprio a Carezza nel 2014, un secondo e un terzo in slalom parallelo — ieri Nadya ha dato all'Italia la prima vittoria femminile in un parallelo di Coppa del Mondo dopo Isabella Dal Balcon, che si impose a Furano (Giappone) il 16 febbraio 2007. E pensare che veniva Nadya da una stagione difficile. «Fisicamente stavo bene, mi mancava fiducia nel materiale. Ora va molto meglio. Certo, anche come preparazione sono cresciuta. Ora sento la stanchezza dopo 10 giri, non dopo 4». Merito (anche) di Matteo Artina, il preparatore che ha portato Sofia Goggia e Michela Moioli all'oro olimpico. Merito soprattutto di Nadya, che sta costruendo la sua crescita con intelligenza. «La passione viene da papà Guenther — racconta —. A cinque anni vedendolo gareggiare dissi «Voglio anch'io» e a Natale mi regalò una tavola. A 13 anni, quando per la prima volta lo battei, si inventò che era stato colpa di un cervo che aveva attraversato la pista. Mi sono sempre divertita, già alle scuole medie sapevo che lo snowboard sarebbe stata la mia strada».

SUBACQUEA Cesare Pisoni, direttore tecnico azzurro, la descrive come solare, intelligente, «un personaggio che fa gruppo». Fidanzata — «ma da poco, il nome di lui preferisco non dirlo ancora» —, ama il mare. Da qualche anno ha lasciato il kitesurf — «ora nei weekend al lago ho bisogno di riposare» — e ha abbracciato l'attività subacquea. «È molto più rilassante. Sott'acqua tutto è silenzioso, meditativo». Un' anima in pace può arrivare lontano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NON HO MAI PENSATO A UN FUTURO DIVERSO DALLO SNOWBOARD

NADYA OCHNER
SULLA SUA PASSIONE

COSÌ IN CINA La Panziera quinta nei 200 dorso

Ieri
BATTERIE - 50 sl U: 12. ZAZZERI 21"35; 22. VERGANI 21"61. 200 rana U: 19. PIZZINI 2'07"28. 100 misti U: 3. ORSI 51"86. 50 dorso U: 7. SABBIONI 23"34. 200 dorso D: 4. PANZIERA 2'03"85. 50 farfalla D: 9. DI LIDDO 25"88; 19. BIANCHI 26"29. 100 misti D: 10. CUSINATO 59"76. 4x50 misti mista: 4. ITALIA 1'38"75. SEMIFINALI - 50 sl U: 14. ZAZZERI 21.32. 50 dorso U: 6. SABBIONI 23"10. 100 misti U: 2. ORSI 51"42, RI. 50 farfalla D: 9. DI LIDDO 25"66. 100 misti D: 13. CUSINATO 59"85. FINALI - 100 farfalla U: 1. Le Clos (Saf) 48"50; 2. Dressel (Usa) 48"71; 3. Li (Cin) 49"25; 8. CODIA 50"71. 200 rana U 1. Prigoda (Rus) 2'00"16 (Rus); 2. Qin (Cina) 2'01"15; 3. Koch (Ger) 2'01"42. 100 sl D: 1. Kromowidjojo (Ola) 51"14; 2. Heemskerk (Ola) 51"60, 3. Comerford (Usa) 51"63. 800 sl D: 1. Wang (Cin) 8'04"35; 2. QUADARELLA 8'08"03; 3. Smith (Usa) 8'08"75. 200 dorso D: 1. Brutton (Usa) 2'00"71; 2. Baker (Usa) 2'00"79; 3. Seeböhm (Aus) 2'01"37; 5. PANZIERA 2'02"50. 4x50 misti mista: 1. Usa 1'36"40, RM; 2. Olanda 1'37"05; 3. Russia 1'37"33; 5. ITALIA 1'38"08 (SABBIONI 23"10; SCOZZOLI 25"47; DI LIDDO 25"47; PELLEGRINI 24"04).
Oggi
BATTERIE (ore 2.30 it notte tra ieri e oggi): 4x50 sl U (ITALIA); 50 dorso D (DI LIDDO, ZORFKOVA); 50 farfalla U (CODIA, RIVOLTA); 400 sl D (MUSSO, QUADARELLA); 100 rana D (CARRARO, CASTIGLIONI); 4x200 U (ITALIA) SEMIFINALI E FINALI (ore 12 it.): 4x50 sl U; 50 farfalla D; 100 misti U (ORSI); 100 misti D; sf 50 farfalla U; 400 sl D; 50 sl U; sf 50 dorso D; 50 dorso U (SABBIONI); sf 100 rana D; 4x200 U. Tv: diretta RaiSport.
Domani
BATTERIE (ore 2.30 it. notte tra oggi e domani): 4x50 mista U: ITALIA; 200 misti D (CUSINATO); 400 misti U; 100 farfalla D (BIANCHI, DI LIDDO); 100 sl U (MIRESSI, ZAZZERI); 50 sl D; 50 rana U (MARTINENGHI, SCOZZOLI); 4x200 D (ITALIA); 1.500 sl U (ACERENZA, PALTRINIERI) SEMIFINALI E FINALI (ore 12.it): 4x50 mista U; 200 misti D; sf 100 sl U; sf 100 farfalla D; 50 farfalla U; sf 50 sl D; sf 50 rana U; 50 dorso D; 400 misti U; 100 rana D; 4x200 D. Tv: diretta RaiSport.

Ancora una
prestazione
super della
romana, che
è argento
negli 800 sl

QUADARELLA QUA LA MANO!



Simona Quadarella, 20 anni fra pochi giorni, è allenata da Christian Minotti OFFICIAM

di Paolo de Laurentiis
ROMA

«Avevo sognato che arrivavo terza e facevo 8'09"». Poi ti svegli, metti costume, cuffia e occhiali, ti butti per la finale mondiale e ti accorgi che la realtà è meglio - molto meglio - di qualsiasi sogno. Gli 800 stile libero di Simona Quadarella sono un capolavoro di tecnica e tattica: la romana dell'Aniene e delle Fiamme Rosse sbriciola il personale portandolo a 8'08"03 e centra uno straordinario secondo posto. Poco a suo agio in vasca da 25 metri e senza la "sua" gara, i 1.500, esclusi dal programma di questi Mondiali, Simona dimostra una volta di più di essere un'atleta di livello internazionale: bronzo mondiale in vasca lunga nei 1.500 nel 2017 e poteva essere una sorpresa, tre ori Europei a Glasgow l'estate scorsa (400-800-1.500) e poteva dipendere da una concorrenza relativamente ridotta. Ma ora è diverso, questa è una

consacrazione. Su una distanza che non è proprio la sua, in vasca corta per niente vicina alle sue caratteristiche, con rivali da tutto il mondo (fatta eccezione per la Ledecky), l'azzurra ha fatto quello che fanno tutti i grandi: alzare il rendimento quando crescono le difficoltà.

LA GARA. Legittima la soddisfazione del suo tecnico Christian Minotti: «È stata fenomenale. Ha saputo impostare la sua nuotata e il suo ritmo per uscire fuori bene nella seconda parte di gara».

Con Simona si rimettono gli orologi: senza entrare troppo nei dettagli, dai 100 ai 700 metri ha nuotato con un passo regolarissimo (30"70 il 50 più ve-

**«Sono felicissima
Questo risultato
significa che posso
sempre migliorare»**

**«Avevo sognato di arrivare terza
in 8'09"». Invece chiude al posto
d'onore col personale di 8'08"03**

loce, 30"90 il più lento) conservando lucidità ed energie per il finale, piegando così la resistenza dell'americana Leah Smith, terza. Imprendibile (per ora) e subito in fuga la cinese Wang, classe 2002, oro con 8'04"35.

SODDISFAZIONE. Quella di Simona è una sfida al mondo: di Katie Ledecky sappiamo tutto e anche di più, la cinese di sicuro la ritroveremo sia questa estate ai Mondiali estivi in Corea che alle Olimpiadi di Tokyo nel 2020. Ma l'azzurra è lì, pronta a dare battaglia. Intanto adesso si festeggia.

«Non ci credo ancora. Ero venuta in Cina per prendere la medaglia ma sapevo che era difficile. Dedico quest'argento al mio allenatore e alla mia migliore amica Elisa che dall'Italia

6

**Podi internazionali
In vasca corta un
argento mondiale e
un bronzo europeo.
In vasca lunga tre ori
europei e un bronzo
mondiale: sei medaglie
internazionali**

5

**Medaglie giovanili
Nel 2014 due ori agli
europei giovanili e un
oro ai Giochi Olimpici
di categoria. L'anno
dopo un oro e un
argento ai mondiali
juniores**

ha fatto il tifo per me. Questo risultato vuol dire che sto bene e che posso sempre migliorare. La cinese l'ho vista solo negli ultimi 150 metri ma non ne avevo più per andarla a prendere. È la medaglia che più mi aspetta e sono veramente felice. Ho ancora ampi margini di miglioramento, come sto dimostrando soprattutto a me stessa».

FUTURO. Minotti guarda al futuro, immediato e a lunga scadenza.

«Ora subito in acqua per i 400 (le batterie erano in programma nella notte, finale oggi a mezzogiorno, ndr) con l'obiettivo di entrare tra le prime otto, anche se sarà durissima. Poi riprenderemo a lavorare come e più di prima in vista dei Mondiali di vasca lunga in Corea, il vero obiettivo di questa stagione».

Dove il programma si allarga: entrano i 1.500, finalmente. Proprio come a Tokyo 2020. L'Olimpiade è nel mirino, la sfida al resto del mondo è lanciata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

QUARTA CON LA 4X50 MISTA

Pellegrini. la 50^a medaglia resta stregata

Un po' d'Italia
Chad Le Clos, 26 anni, ha dominato i 100 farfalla in 48"50. Il campione sudafricano, che vanta quattro medaglie alle Olimpiadi (tra le quali un oro nei 200 farfalla a Londra 2012), è allenato da Andrea Di Nino



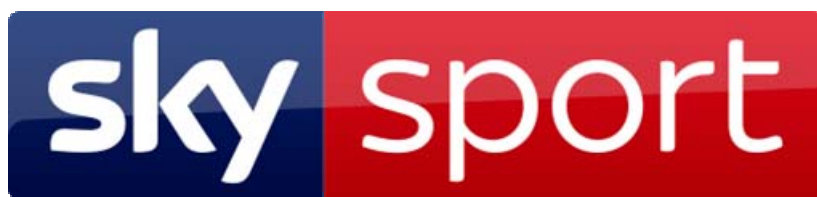
ROMA - Oltre a Simona Quadarella, ieri sono scesi in acqua altri due azzurri nelle rispettive finali individuali: Piero Codia nei 100 farfalla e Margherita Panziera nei 200 dorso. Entrambi campioni europei a Glasgow l'estate scorsa, entrambi giù dal podio mondiale con un riscontro cronometrico non eccezionale: 50"71 Codia, ottavo; 2'02"50 Panziera, quinta. Potevano fare meglio, questo è certo, ma hanno messo fieno in cascina in vista dell'estate, con la vasca lunga che si addice di più alle loro caratteristiche, e preso confidenza con una concorrenza enorme. Basti pensare che Codia è comunque il terzo tra gli europei, in una finale dominata da Chad Le Clos, che ha mandato un messaggio direttissimo a Caleb Dressel in vista delle sfide fu-

ture. Panziera, ancora di più, ha chiuso seconda tra le atlete europee battuta solo dalla Hosszu. In finale anche la staffetta 4x50 misti mista, due ragazzi e due ragazze: dominio Stati Uniti, grande affollamento per il podio con l'Italia che ha chiuso quinta, vicino al record italiano, con il quartetto Sabbioni-Scozzoli-Di Liddo-Pellegrini. Hanno fatto quello che potevano. Per Federica sarebbe stato il cinquantesimo podio della carriera. Avrà di sicuro altre occasioni, sia nelle prove di squadra che a livello individuale. Intanto tornerà in acqua con la staffetta 4x200 tutta al femminile. Nelle finali di oggi (a mezzogiorno) l'Italia ha altre carte da giocare: Marco Orsi ha gestito alla grande la semifinale dei 100 misti, entrando tra i primi 8

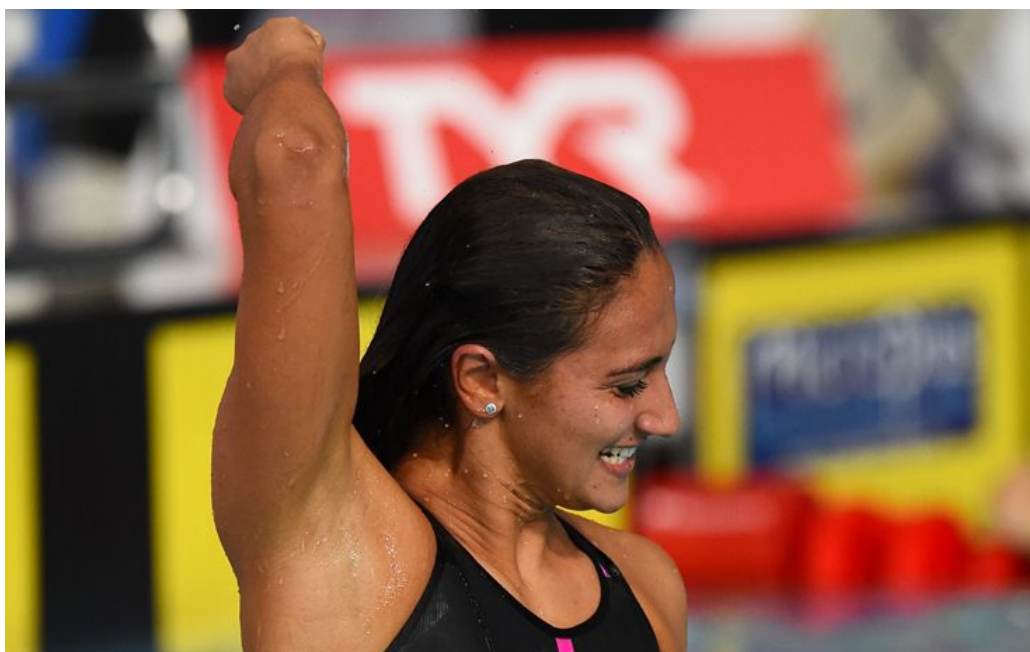
con il record italiano (51"42) e il secondo tempo assoluto. Nella notte è tornata in acqua Simona Quadarella nei 400 stile libero, assieme all'altra azzurra Erica Musso. Escono in semifinale Ilaria Cusinato nei 100 misti (la gara meno adatta alle sue caratteristiche), Lorenzo Zazzeri nei 50 stile libero (dodicesimo, 21"35), Elena Di Liddo sfortunata nei 50 farfalla (nona, con il personale di 25"66). Convincente invece Simone Sabbioni nei 50 dorso: 23"10, curiosamente ripetuto al centesimo nella staffetta, e finale con il sesto tempo. Ultimo, ma non ultimo, Gregorio Paltrinieri che nella notte tra oggi e domani nuoterà le batterie dei 1.500. Il bello, mai come ora, potrebbe arrivare alla fine.

p.d.i.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Nuoto: Quadarella super, 800 d'argento. La realtà supera i desideri: "Avevo sognato un bronzo"



La 19enne romana - il 18 dicembre compirà 20 anni – sale sul podio ai Mondiali in vasca corta di Hangzhou con una prestazione eccezionale. “Ho ancora voglia di faticare e migliorare. Il mio vero obiettivo sono le Olimpiadi”. La dedica è per l’allenatore Minotti: “La popolarità dopo i 3 ori agli Europei avrebbe potuto distrarla. Mi ha confermato di essere sempre una grande lavoratrice”

QUADARELLA, ARGENTO NEGLI 800 SL

Simona la trasformista, in acqua cambia pelle e diventa un serpente velenosissimo. Si fa il regalo con fiocco doppio per i 20 anni che compirà tra cinque giorni, il 18 dicembre. Questo argento negli 800 stile ad Hangzhou è la prima medaglia mondiale in vasca corta, quella che lei odia. “Diciamo che non mi sta simpatica – sottolinea con ghigno sorridente-. Nella vasca da 25 metri ci sono le virate che mi spezzano il ritmo mentre in lunga ho margine di spazio maggiore per sviluppare la mia nuotata”. Vale la similitudine con un GP di MotoGP, in rettilineo la Quadarella è la più veloce, ha poche rivali al mondo, mentre in curva paga la sua poca potenza nelle staccate. “Stiamo lavorando molto per migliorare le virate e la partenza”, conferma l’allenatore Christian Minotti che è emozionato al quadrato: per il risultato dell’allieva e per essere lui il destinatario della dedica di Simona. “Ma davvero ha voluto dedicare l’argento a me? Questo mi fa molto piacere, le fa onore. Abbiamo un grande legame costruito negli anni, la seguo da quando era piccola. Ovviamente è un rapporto in continua evoluzione dopo il suo exploit di Glasgow, battibecchi compresi”. Ecco,

appunto, come è cambiata Simona dopo i tre ori (400, 800, 1500sl) degli Europei la scorsa estate? E' pur sempre una teenager che ha fatto il botto di risultati, popolarità, attenzioni dei media, degli sponsor e dei tifosi. I mesi successivi ad una tale sbornia sono di solito i più delicati, mettono alla prova la tenuta mentale degli atleti più giovani. **“Certo il rischio c’era. Il suo nome e il suo viso sono diventati popolari. Ha dovuto presenziare a molti eventi che avrebbero potuto distrarla. Mi ha confermato però di essere una grande lavoratrice,** ho dovuto strigliarla giusto qualche volta, non per disattenzione ma per la sua testardaggine a non curare alcuni dettagli. Quelle discussioni che fanno parte del normale rapporto tra atleta e coach. La priorità è restare concentrati. Non si vive di rendita nello sport, ogni giorno dobbiamo scrivere una nuova pagina in allenamento in piscina, costa fatica”.

“Non sono cambiata, ho voglia di faticare e migliorare” – conferma la romana in forza al gruppo sportivo delle Fiamme Rosse. “Questo podio negli 800sl lo volevo tantissimo ma non ne ero così sicura. Dopo la batteria sono uscita frastornata e con qualche dubbio, avevo nuotato sciolta ma nona avevo realizzato subito quale fosse stato l’andamento della gara, trovandomi in mezzo tra la Wang e le altre. Mi ci è voluta un’analisi mirata con Christian per cercare di mettere a punto un piano tattico”.

Come da pronostico la terribile 16enne Jianjiahe Wang innesca subito la marcia, sembra essere di un’altra categoria, anche se poi cala chiudendo in 8’04”35. “In questa finale la cinese ha dimostrato di non essere disumana, di avere ancora qualche debolezza – analizza Minotti-, lei ha un personale ben più basso realizzato quest’anno in 7’59”44. Noi avevamo deciso di lasciare stare la Wang, inutile cercare di starle attaccata sprecando energie inutili. Ho detto a Simona: tieni il tuo ritmo, non preoccuparti di nessuno all’inizio, la tua gara inizia dai 300 metri in poi, lì devi iniziare a vedere come posizionate le altre”. Piano d’attacco perfettamente rispettato. La Quadarella ai 350 metri si porta in seconda posizione e inizia a tenere d’occhio soprattutto l’americana Lea Smith che ha nella volata un’arma pericolosa, per poi lasciarla dietro di 72 centesimi al tocco della piastra. Una prestazione monstre in 8’08”03, sbriciola di oltre 5 secondi (!) il suo precedente personale (8’13”41). **“Non ci credevo nemmeno io. – confessa la fuoriclasse tesserata per il CC Aniene – Non avevo mai vinto un argento in una grande competizione, speravo al massimo in una medaglia di bronzo. Ieri notte ho sognato di essere sul gradino più basso del podio nuotando in 8’09”.** La realtà supera i desideri, la sua è la migliore prestazione italiana in tessuto dietro solo al record italiano di Alessia Filippi (8’04”52) del 2008, quando erano in vigore i super costumi in poliuretano. “Il crono di Simona è eccezionale”, analizza il coach. “Rispetto alla batteria ha abbassato la frequenza all’inizio per poi cambiare ritmo. Quando riesce a innescare i meccanismi aerobici diventa devastante. Ha consapevolezza di essere un’atleta di alto livello, fin qui ha già raccolto un bottino importante”. **A meno di 20 anni la Quadarella è già andata a medaglia in tutte le competizioni tranne che...alle Olimpiadi.** “L’obiettivo è Tokyo, certo. Inutile nascondere. Deve arrivarci con la stessa cattiveria di adesso”, conclude Minotti.

Dopo la cerimonia di premiazione e l’antidoping, la romana torna in acqua per 600 metri di defaticamento. Poi via di corsa a prendere l’ultimo autobus delle 23.30 locali (le 16 italiane). **“No no, ma quale festa. Domani mattina presto ho le batterie dei 400 stile.** Spero di riuscire a trovare ancora aperta la cucina in hotel per cenare! Poi subito a letto, divido la stanza con Elena Di Liddo”. Non è che nei 400sl ci scappa la sorpresa come a Glasgow? “Piano piano, il podio nei 400 sarà molto difficile...”, mette le mani in avanti lei. “Sarebbe come vincere al Superenalotto”, esagera Minotti. Abbiamo capito, **niente proclami o previsioni, testa bassa e pedalare. L’umiltà di un’atleta e di un tecnico che hanno appena iniziato a scrivere un pezzo di storia del nuoto.**

Tratto da: <https://sport.sky.it/altri-sport/nuoto/2018/12/13/quadarella-intervista-argento-800-mondiali-vasca-corta.html>

Nuoto, Mondiali 2018: Simona Quadarella ARGENTO negli 800 s.l. Oro per l'imbattibile Wang



Determinazione e rabbia. Simona Quadarella è tutto questo in acqua quest'oggi. La piscina da 25 metri non le piace ma lei va oltre, lei guarda al risultato. E così, nei Mondiali 2018 in vasca corta ad Hangzhou (Cina), l'azzurra conquista uno splendido argento negli 800 stile libero con il crono di 8'08"03, migliorandosi rispetto al suo personale di poco più di 5" (8'13"41) e dimostrando di essere un'agonista nata.

Nel confronto diretto per la seconda piazza con l'americana Leah Smith, la romana ha fatto vedere di avere un carattere leonino, facendo la differenza nel finale ed andando a prendere la prima medaglia iridata in carriera in corta. Smith dunque messa dietro (8'08"75).

Un risultato reso ancor più rilevante per il fatto che l'azzurra sia stata a livello della vincitrice Wang Jianjiahe da metà gara in avanti. E' stata infatti la cinese a prevalere in 8'04"35, facendo la differenza nei primi passaggi e riuscendo a gestire fin in fondo il margine costruito. Resta comunque l'eccezionale prova della nostra portacolori che compie un altro passo verso l'élite mondiale e il riscontro in chiave olimpica è estremamente importante e confortante.

Tratto da: <https://www.oasport.it/2018/12/nuoto-mondiali-2018-simona-quadarella-argento-negli-800-sl-oro-per-limbattibile-wang/>



Mondiali nuoto vasca corta, Simona Quadarella argento negli 800 stile libero

Buona prova della romana che si è piazzata dietro la cinese Wang e davanti all'americana Smith



HANGZHOU (Cina) – Lo aveva detto alla vigilia: “Serve il record personale per salire sul podio”. Così è stato. Simona Quadarella, dopo il bronzo al mondiale in vasca lunga e la tripletta europea sempre in vasca lunga, si prende anche l’argento negli 800 metri ai mondiali in vasca corta a Hangzhou, in Cina. L’azzurra ferma i cronometri sul tempo di 8’08”03 arrendendosi solo alla 16enne cinese Jianjiahe Wang (8’04”35). Bronzo per la statunitense Leah Smith (8’08”75). Per l’Italia si tratta della terza medaglia in questa rassegna dopo i bronzi conquistati da Gabriele Detti e Martina Carraro. “Non ci credo ancora, perchè ero venuta in Cina per prendere la medaglia ma sapevo che era difficile”, ha detto dopo la gara la nuotatrice romana.

Tratto da: https://www.repubblica.it/sport/vari/2018/12/13/news/nuoto_mondiali_vasca_corta-214160016/

Nuoto, Mondiali in vasca corta: Quadarella argento negli 800 sl

La 20enne campionessa azzurra ha migliorato il suo personale di ben 5 secondi

Simona Quadarella ha vinto la medaglia d'argento negli 800 stile libero ai mondiali di nuoto in vasca corta in corso a Hangzhou, in Cina. La 20enne campionessa azzurra ha chiuso al secondo posto con il primato personale di 8'08"03, alle spalle della cinese Jianjiahe Wang. Bronzo per l'americana Leah Smith. Per l'Italia si tratta della terza medaglia in questa rassegna dopo i bronzi conquistati da Gabriele Detti e Martina Carraro.



L'azzurra chiude la sua fatica in 8'08"03, un crono che polverizza il precedente personale di 8'13"41, che rappresenta la migliore prestazione italiana in tessuto e avvicina l'8'04"43 "gommatto" nuotato da Alessia Filippi per l'oro agli europei di Rijeka nel 2008. Bronzo europeo in carica, regina dell'estate con la tripletta 400-800-1500 agli Europei in vasca lunga che seguono il bronzo iridato a Budapest nei 1500 diventata disciplina olimpica, la Quadarella completa un anno perfetto che la legittima tra le interpreti più forti del mezzofondo mondiale. A questo punto le manca solo la medaglia olimpica: le rivali sono avvisate per Tokyo 2020.

Tratto da: https://www.sportmediaset.mediaset.it/altrisport/nuoto/nuoto-mondiali-in-vasca-corta-quadarella-argento-negli-800-sl_1251276-201802a.shtml

Mondiali nuoto vasca corta, Quadarella argento e record personale

Dietro solo alla padrona di casa Jianjiahe Wang. Dopo la tripletta d'oro agli Europei una nuova medaglia

Roma, 13 dicembre 2018 - **Medaglia d'argento** per **Simona Quadarella** negli **800 stile libero** femminili ai **mondiali di nuoto vasca corta 2018** in corso a Hangzhou, in Cina. La campionessa azzurra ha chiuso al secondo posto alle spalle della 16enne cinese **Jianjiahe Wang**. Bronzo per l'americana **Lea Smith**.

Simona ha chiuso in 8'08"03 (polverizzando il **precedente personale** di 8'13"41), la campionessa di casa Jianjiahe in 8'04"35, la statunitense in 8'08"75. Per l'Italia si tratta della terza medaglia ottenuta nella rassegna, dopo i bronzi conquistati da Gabriele Detti e Martina Carraro.

Per la Quadarella, 20 anni la prossima settimana, era la prima finale mondiale in carriera negli 800 sl, dopo la **tripletta d'oro nei 400, 800 e 1500 sl agli Europei**.

La gioia del Coni su Twitter: Simona Quadarella è "immensa". Ecco il post:

IMMENSAAAAA!!!



Con il tempo di 8'08"03 Simona [#Quadarella](#) fa suo l'argento iridato negli 800sl dei Mondiali in vasca corta di Hangzhou! [#FINAHangzhou2018](#) [@FINOfficial](#)
pic.twitter.com/8j8QFt2XTb

Simona grande argento negli 800, staffetta mista-mista quinta. Il record mondiale di Prigoda, il record italiano del Bomber, Kromowidjojo dieci volte regina. La Panziera è quinta, Codia ottavo (e Chad batte Dressel). Bravo Sabbioni, peccato Elena

Una medaglia pesantissima. Dopo 800 metri a tutta. Simona Quadarella dopo il bronzo mondiale in vasca lunga, gli ori universitari, la tripletta europea in vasca lunga, l'argento in vaschetta corta, si prende la medaglia che mancava al suo palmares. Compirà 20 anni il 18 dicembre e non poteva farsi regalo più bello: un argento squillante. Dopo una gara tatticamente impeccabile. Veleno ce l'ha fatta anche stavolta: le manca solo la medaglia olimpica...



Simona Quadarella (lapresse)

Ai 200 metri la romana è terza a 3"11 dalla Wang e dietro la Smith (a 2"85 dalla cinese). Ai 350 Simona sorpassa l'americana con la quale è testa a testa per l'argento, ai 400 è a 3"61. Ai 600 metri la romana riduce a 3"45 il gap dalla cinesina partita troppo veloce, e incrementa sull'americana mentre per il podio l'allieva di Minotti comincia a consolidare il podio dalla quarta. Ai 750 metri Simona è a 2"75 e vola a conquistare l'argento in 8'08"03 (per un centesimo non entra nella top ten alltime), con la Smith di bronzo in 8'08"75 e la cinese più quotata in vasca lunga, Le Bingjie quarta in 8'09"81, mentre la campionessa europea Sarah Kohler è solo quinta in 8'10"54: in questa medaglia dell'azzurra c'è anche questa bella rivincita sulla tedesca. Simona aveva 8'13"41 e dunque ha realizzato un progresso di ben 5". La cinesina Wang Jianjia trionfa in 8'04"35. "Non ci credo ancora, perchè ero venuta in Cina per prendere la medaglia ma sapevo che era difficile – spiega alla federnuoto la 19enne di Roma, tesserata per

Fiamme Rosse e CC Aniene e allenata da Christian Minotti – Dedico quest'argento al mio allenatore e alla mia migliore amica Elisa che dall'Italia ha fatto il tifo per me. Questo risultato vuol dire che sto bene e che posso sempre migliorare. La cinese l'ho vista solo negli ultimi 150 metri ma

non ne avevo più per andarla a prendere”. Simona incredula anche dopo la cerimonia di premiazione e con la medaglia al collo. “E’ la medaglia che più mi aspettavo e sono veramente felice. Ho ancora ampi margini di miglioramento, come sto dimostrando soprattutto a me stessa. Ieri notte ho sognato che arrivavo terza e facevo 8’09”: sono andata anche più veloce”. Con questi passaggi: 58”65, 2’00”33, 3’01”92, 4’03”59, 5’05”12, 6’06”70, 7’08”40.



Simona Quadarella (lapresse)

L’Italia della 4×50 mista tra uomini e donne è quinta dietro gli Usa di Dressel col record mondiale di 1’36”40, l’Olanda d’argento a 1’37”05, la Russia a 1’37”33 e il Giappone a 1’37”67. Per il quartetto azzurro un totale di 1’38”08 dopo aver lottato per la medaglia sino al tocco in una gara velocissima. Dopo il 23”10 di Simone Sabbioni, la frazione a rana è chiusa da Fabio Scozzoli (25”47) a 8 centesimi dalla Russia, con la Germania terza. Elena Di

Liddo a delfino (25”47) difende il podio a 42 centesimi dal Giappone e 10 dalla Russia, e tocca a Federica Pellegrini (24”04) a stile libero chiudere a 74 centesimi dal bronzo. Ha nuotato contro Caeleb Dressel (20”91!)...

La terza sessione delle finali ai Mondiali di vasca corta a Hangzhou, si apre col record mondiale nei 200 rana sbriciolato dal russo Kirill Prigoda, deluso dal mancato podio nei 100 dietro Scozzoli, in 2’00”16. Battuti il cinese Qin Haiyang (2’01”15) e l’iridato uscente, il panzer Marco Koch, sulla via del rilancio (2’01”42) che lascia sotto il podio il nipponico Koseki (2’02”18). Prigoda infligge ben 99 centesimi al cinesino e polverizza di 28 centesimi il precedente limite detenuto dal tedesco dal 20 novembre 2016 a Berlino (2’00”44).

CHE RANOMI – Un traguardo tondo da vera regina, nei 100 sl: Ranomi Kromowijoyo trionfa per la decima volta ai Mondiali con il record dei campionati in 51”14 e realizza la doppietta orange con Femke Heemskerk, 51”60. Un successo di forza e di classe per la biolimpionica della velocità a Londra, che respinge anche le velleità dell’americana Mallory Comerford, rimasta di bronzo in 51”63, crono sufficiente per lasciare sotto il podio la svedese Michelle Coleman in 52”24.

Tratto da: <http://questionedistile.gazzetta.it/2018/12/13/il-record-mondiale-di-prigoda-kromowidjojo-dieci-volte-regina/>

Nuoto, Simona Quadarella medaglia d'argento negli 800 sl: «Volevo l'oro ma sapevo che sarebbe stata dura»



La vittoria, con un tempo di 8'08"03, ai Mondiali di nuoto in vasca corta a Hangzhou. Irraggiungibile Wang Jianjiahe, 16enne primatista mondiale junior con 7'59"44. Bronzo all'americana Leah Smith con 8'08"75

«Non ci credo ancora, perché ero venuta in Cina per prendere la medaglia ma sapevo che era difficile». Così Simona Quadarella ha commentato dopo la vittoria della medaglia d'argento nella finale degli 800 stile libero femminili ai Mondiali di nuoto in vasca corta a Hangzhou, in Cina. «Questo risultato vuol dire che sto bene e che posso sempre migliorare. La cinese l'ho vista solo negli ultimi 150 metri ma non ne avevo più per andarla a prendere», ha spiegato la 19enne di Roma, tesserata per Fiamme Rosse e Circolo canottieri Aniene e allenata da Christian Minotti. La regina degli Europei di Glasgow (200-400-800) è volata in 8'08''03 polverizzando il precedente personale di 8'13''41 e diventando la migliore prestazione italiana in tessuto: demolito l'8'12''84 del 2007 di Alessia Filippi che detiene il record italiano in 8'04''53. Irraggiungibile Wang Jianjiahe, 16enne primatista mondiale junior in 7'59''44 (secondo tempo della storia) e capace di vincere in 8'04''35; a completare il podio l'americana Leah Smith in 8'08''75. «È la medaglia che più mi aspettavo e sono veramente felice», ha proseguito Quadarella. Ho ancora ampi margini di miglioramento, come sto dimostrando soprattutto a me stessa. Ieri notte ho sognato che arrivavo terza e facevo 8'09'': sono andata anche più veloce».

Tratto da: https://roma.corriere.it/notizie/sport/18_dicembre_13/nuoto-simona-quadarella-medaglia-d-argento-800-sl-volevo-l-oro-ma-sapevo-che-sarebbe-stata-dura-134296d4-fedd-11e8-81df-fed98461c4ee.shtml