

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

La Ledecy vuole tutto, ma Simona s'avvicina e sogna di fare come Fede. Proiezioni mondiali americane

di **Stefano Arcobelli**

Katie Ledecy ha perso ancora e stavolta solo terza – certo, dopo un 800 – i 200 sl ai Panpacifici ma non molla i 200 sl in chiave Tokyo 2020. «Non rinuncerò mai ai 200» ha detto l'americana a Tokyo, dove ha poi parlato con gli studenti nipponici – e sottolinea l'importanza dei 1500, nuotati in 15'38"97, il decimo tempo più veloce della storia, «una distanza e un allenamento davvero impegnativo che mi permette poi di competere sulle gare più brevi». La 14 volte iridata non ha «nessuna intenzione di cambiare i miei programmi». Prima di cimentarsi a Tokyo, la Ledecy proverà il poker di gare ai Mondiali in Sud Corea: «Penso di avere la giusta esperienza per potermi gestire – ha detto ancora – e soprattutto di poter gestire la mia tenuta». Ma l'ombra della neo tricampionessa europea Simona Quadarella, che non ha ancora 20 anni ed è in continuo progresso cronometrico, un po' l'americana la vedrà. La romana dell'Aniene, la reginetta di Nagni e Malagò che l'hanno sostenuta nel Circolo e che lei continua a ringraziare, alla vigilia di ferragosto è stata accolta e applaudita al Centro operativo nazionale dei vigili del fuoco. Lei gareggia pure per le Fiamme Rosse, nate nel 2015, ed è stata ricevuta dal capo dipartimento Bruno Frattasi: «È un grande successo quello ottenuto da Simona, un vanto per le Fiamme Rosse e per tutti gli sportivi italiani» ha sottolineato il prefetto Frattasi, che ha confessato di essersi emozionato davanti alla televisione e di aver esultato alla fantastica vittoria nei 400. Da settembre toccherà a Minotti farle fare un altro step per avvicinare quella che chiamano ormai Quadastella e Quadabella, alla tremenda americana che ha perso ai Mondiali solo i 200 sl da Fede Pellegrini. Quei 200 che un giorno saranno anche la gara di Simo. Ricordate, però: l'australiana Ariarne Titmus e la cinese Bingjie Le saranno le altre pericolose rivali.

Tratto da: <http://questionedistile.gazzetta.it/2018/08/16/la-ledecy-vuole-tutto-ma-simona-savvicina-e-sogna-di-fare-come-fede/>

SIMONA QUADARELLA



Un futuro d'oro

LA NUOVA DIVINA
Simona Quadarella

Non c'è più limite ai miei sogni

Da piccola la chiamavano Squiddy e si ostinava a non crescere, come Messi. «Forse è venuta da lì la spinta a dare il massimo», dice lei, che dopo i tre fantastici ori conquistati agli Europei di nuoto guarda già oltre: «Vorrei diventare più forte di Katie Ledecky ma anche laurearmi. I paragoni con la Pellegrini? Non mi danno fastidio. Anzi, ci sono tre buoni motivi per farli...»

di **Alessia Cruciani** foto di **Fabio Lovino**

La principessa del nuoto italiano che in Scozia si è presa la corona di regina d'Europa ha detto che le servirà tempo per rendersi conto che il 3 è il numero perfetto. Uno: oro negli 800 stile il 4 agosto; due: oro nei 1.500 il 7 agosto; tre: oro nei 400 il 9 agosto. Tutto quello che poteva prendersi se l'è preso. La Ledecky italiana ha infiammato l'agosto

di quest'estate bollente. E pensare che l'acqua dovrebbe usarla per spegnere gli incendi: Simona Quadarella, 19 anni, è un'atleta delle Fiamme Rosse, una pompiera quindi. Con la passione per le sfide impossibili.

La prima appena nata: preoccupava la famiglia, "Gnappez" nuotava bene ma non cresceva. Proprio come Leo Messi. Poi l'operazione...

«Avevo un problema alle vie urinarie, sono stata operata e ho preso antibio-

tici per i primi tre anni di vita che mi hanno rallentato la crescita. Ero sempre la più bassina e magra delle mie amiche, sembravo più piccola della mia età. Non conosco la storia di Messi, ma forse è una spinta per dare il massimo».

Questa è la prima sfida vinta. Altre due e arriviamo alla perfezione.

«Nel nuoto vorrei essere più forte di Katie Ledecky, la vedo un po' dura ma non si sa mai... Nella vita vorrei



“

Quando avrò
i soldi degli ori,
un bel giro
di shopping
ci vuole subito

MODELLE

La romana
Simona
Quadarella,
19 anni, in posa
da top. Ma se lo
può permettere:
è alta 172 cm e
pesa solo 57 chili.

LA NUOVA DIVINA



IDENTIKIT

Simona Quadarella è nata a Roma il 18 dicembre '98. Prima del triplo oro agli Europei di Glasgow (400, 800 e 1.500 sl), ha vinto il bronzo nei 1.500 ai Mondiali di Budapest '17 e l'oro nei 1.500 a quelli giovanili di Singapore '15. È la prima nuotatrice italiana ad aver vinto un oro ai Giochi giovanili estivi (Nanchino '14 negli 800). Si allena al Circolo Canottieri Aniene con Christian Minotti e gareggia per le Fiamme Rosse.

riuscire a prendermi una laurea».

I tre messaggi più belli ricevuti dopo questi trionfi?

«Alessia Filippi, me ne ha mandato uno per ogni gara. Mi ha chiamato Virginia Raggi, siamo dello stesso quartiere di Roma, Ottavia, e mi ha fatto piacere. E poi la mia migliore amica mi mandava un messaggio a ogni vasca: "Stai recuperando!", "Sei prima", "Sei seconda". Così a fine gara me ne ritrovavo 50!».

I tre soprannomi che l'hanno più divertita?

«In Nazionale molti giocano col cognome e mi chiamano Squiddy, un personaggio di SpongeBob. Mamma mi chiamava Gnappez, e su un giornale tempo fa sono diventata Quada-bella».

Non la chiamano anche Veleno?

«Me lo dice mamma, che intende: "Simona tira fuori il veleno in gara"».

Quanto valgono tre medaglie d'oro in euro?

«Di preciso non lo so perché verrò premiata sia dalla federazione che dall'Adidas».

Tre spese da fare subito?

«Un giro di shopping fatto bene ci vuole. Sto pensando a comprare casa e quindi metto da parte. Magari tra un po' cambio la macchina che ho comprato con il bronzo del Mondiale

2017. Ora vado in vacanza in Messico ma l'avevo già pagata! Quindi mi leverò qualche sfizio durante il viaggio, anche solo una buona cena»

Tre qualità d'oro che possiede?

«Sono buona, me lo dicono molti. Sono determinata nel nuoto. Sono allegra, mi piace ridere e affrontare la vita con leggerezza».

La maestra elementare convocò i suoi genitori dopo un tema in cui annunciava che avrebbe voluto battere in vasca Erika, sua sorella maggiore di 5 anni. Tanta cattiveria agonistica l'aveva spiazzata...

«Sarò stata in quarta o quinta elementare, volevo imitare mia sorella nel nuoto e diventare più forte. Lei era l'esempio di perfezione in casa mentre io ero più capricciosa, ne ho fatte passare un po' ai miei. Mi dicevano sempre di prendere esempio da lei».

Sua sorella ora è ingegnere e lavora in Arabia Saudita. Tre cose in cui Erika è meglio di Simona.

«Nello studio (però anche io andavo bene a scuola!), è più ordinata e più razionale. Non è misurabile l'affetto che provo per lei».

Dopo il trionfo nei 1.500 è scoppiata a piangere: tre cose per cui non trattiene le lacrime?

«Quello è stato un pianto liberatorio, dopo una bella vittoria non riesco a

trattenermi. A volte piango quando ripenso a bei momenti del passato, soprattutto quando sto da sola. Per esempio ho pianto per un amore finito: non per la rottura ma perché ero stata bene. Al terzo ci penso...».

Tre motivi per cui Christian Minotti è il miglior allenatore possibile per lei?

«È un *mental coach*, mi aiuta anche al di fuori dal nuoto. Si arrabbia se mi alleno male e non tende a dirmi "oggi vai più piano", così mi tira fuori più cattiveria. È stato atleta e capisce certe situazioni».

Christian ha detto che tra i suoi difetti c'è quello di non essere abbastanza romanista. Tre prove da vera giallorossa?

«Sono andata allo stadio con lui, non può bastare?»

In acqua ascolta musica, soprattutto Rihanna. Tre canzoni per i tre ori?

«*Swimming pools* di Kendrick Lamar. *Over Now* di Post Malone. Prima di queste gare ascoltavo *Nothing is promised* di Rihanna».

Si è tatuata un aeroplanino di carta sul fianco, dicendo che ha tanti significati ma tutti suoi. Ce ne confi-

MI TUFFO?

Simona all'Aniene, dove si allena. Sopra, con uno dei tre ori vinti a Glasgow.





LA FOTO DI COPERTINA

«**N**on è giusto: lei fa le foto al fresco nell'acqua mentre io sotto al sole cocente!». Appena la campionessa europea sente la battuta di Matteo Berrettini esce dall'acqua e corre a presentarsi.

«Piacere, Simona!». «Piacere, Matteo!». Ma come non vi conoscete? Eppure siete tesserati per lo stesso circolo: l'Aniene di Roma. «Ci siamo visti qualche volta di sfuggita perché io mi alleno all'Aquaniene e lui al Circolo Canottieri, che sta a un km da qui», spiega la Quadarella. «La vedo nuotare quando vengo qui in palestra. Certo lei ha vinto tre medaglie d'oro agli Europei, un'impresa più grande della mia».



«Ma non dire così, tu hai battuto tennisti di tutto il mondo quando hai vinto il torneo di Gstaad!». Poi insieme a posare per la nostra copertina... all'ombra.

da almeno tre?

«L'ho fatto con due mie amiche di Trieste: uguale per tutte a simboleggiare l'amicizia. Ha anche altri significati ma... mi vergogno a dirli!».

Tre motivi per cui basta fare paragoni con Federica Pellegrini?

«Perché ancora devo vincere quanto lei. Perché facciamo gare diverse. Perché abbiamo personalità diverse, anche se siamo amiche».

Tre motivi, invece, per continuare a farli?

«Infatti non mi disturba essere accostata a lei. Significa che posso fare ancora meglio. Poi perché sto nuotando i 400 come faceva anche lei. E perché mi piacerebbe gareggiare nei 200».

Le tre frasi in romanesco che le ripetono più frequentemente?

«Un classico è "Daje", poi "Simò, portace 'na medaglia" e spesso anche "Facce sognà"».

Nel 2016 la sua delusione maggiore, la mancata qualificazione ai Giochi di Rio. Dopo un bronzo mondiale e tre ori europei, qual è la terza cosa che aiuterebbe un pompiere a spegnere questa arrabbiatura?

«In realtà subito dopo la qualificazione ho fatto il mio primo record italiano assoluto nei 1.500. Ho già spento l'arrabbiatura».

