La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

Quadarella, che guerriera: argento dietro alla Ledecky negli 800



Seconda medaglia Simona Quadarella ai Mondiali di Gwangju: dopo i 1500 la ventenne romana lotta spalla a spalla con la statunitense e migliora il suo record italiano di quasi due secondi: 8'14"99

Dal nostro inviato Stefano Arcobelli @sarcobelli

27 luglio - 14:42 - Gwangju

Che magnifico argento. Quanto ha fatto spaventare la Ledecky. Sono stati 800 metri straordinariamente intensi, spalla a spalla tra la ventenne romana e la pentaolimpionica, che è rimasta dietro all'azzurra da dai 400 ai 775 metri e ha vinto di forza in 8'13"58 battendo Super Simo in 8'14"99, record italiano polverizzato di 8'16"45. Una gara spalla a spalla con un piglio da numero 1 per la romana iridata dei 1500 che per la prima volta ha sfidato, ha osato stare davanti all'americana con questi passaggi: 2'01"33, 4'36"33, 6'10"15, 7'13"35, 7'44"21.



Mondiali nuoto, Quadarella: "Avrebbe avuto più sapore l'oro... Ma va bene così"

Da applausi: l'argento dopo l'oro. "Mi sembra assurdo di essere qui e aver tenuto testa a un'atleta così, che fino a due anni fa vedevo in tv. Sono cresciuta tantissimo, speravo di fare l'impresa. Mi dispiace un po', però sono contenta". Una prestazione coraggiosa quella di Simona, attaccando la fenomenale, anzi la più forte mezzafondista di sempre (questa è la sua 15a medaglia d'oro ai Mondiali) che ha vacillato come nei 400 persi dall'australiana Ariarne Titmus (ora bronzo in 8'15"70). "Ma volevo l'oro" dice Simona.

Tratto da: https://www.gazzetta.it/Nuoto/27-07-2019/quadarella-che-guerriera-argento-dietro-ledecky-800-3401208638816.shtml?refresh_ce-cp

tball Italia qualificata per Tokyo 2020

ottenuto. Le azzurre del softball, dopo l'Europeo in bblica Ceca a inizio mese, hanno vinto anche il torneo di ficazione olimpica di Utrecht battendo in finale la Gran gna 5-0. Il softball azzurro torna ai Giochi dopo 16 anni.

Calcio La figuraccia del Real: 3-7 dall'Atletico

Vergogna Real Madrid, sconfitto in un derby amichevole negli Usa dall'Atletico per 7-3 (perdeva 6-0). Costa, 4 reti, sarà poi espulso. Altre partite: Roma-Rieti 7-0, Lazio-Mantova 4-0, Swansea-Atalanta 2-1, Udinese-Dortmund 1-4.


O BRONIC

«ma clas- ssimo berno e Bo- nesti ari e heni- talia- pello- no co- ra me onar- nto il ice il per- goni- ebel-

GLI 800 FEMMINILI

La solita Ledecky Quadarella d'argento "Ma ho sfiorato il colpo"

Duello spalla a spalla con l'americana che rimonta nei 50 metri finali. L'azzurra al secondo podio: "Ora sono più sicura e so di poterla battere"

dalla nostra inviata

GWANGJU – The duel. Ma in corsia. Spalla a spalla, a sentire l'odore una dell'altra. 800 metri di sorpassi e controsorpassi, gli ultimi 50 fatali a Simona Quadarella: Katie Ledecky si libera della romana, dei virus intestinali e mentali e fa lo squalo che fu, vincendo il suo primo oro a Gwangju (8'13"58), il quarto di fila nelle 16 vasche mondiali. Argento con scontento ma record italiano (8'13"58) per la romana di 20 anni, tricampionessa europea e oro nei 1500 nell'assenza temporanea dell'americana per malattia, tornata ieri nemica risanata: «C'è un po' di amarezza, perché ci ho provato e ci ho creduto. Fosse stato un altro tipo di gara mi sarei accontentata. Invece avere assaporato l'oro in questo modo e non essere riuscita a prenderlo lascia amarezza. Il rammarico è per il risultato, ma non per la prestazione. Per quanto per superarla ho fatto una fatica immane». Succede ai 200 metri: Simona accelera, mette la cuffia davanti alla statunitense, cerca di tenere il passo, combatte, tiene e allunga fino ai 600, poi comincia a rallentare fino ai 750 metri (7'44"21 contro 7'44"39) ma dopo la virata Ledecky riemerge dagli abissi, ingrana la quinta e se ne va (29"19 contro 30"78). Bronzo all'australiana Ariarne Titmus, la 18enne che ha battuto clamorosamente Ledecky nei 400 (e perso da Pellegrini nei 200) incoraggiando il virus nel corpo sconfitto dell'americana disabituata al dolore, un'onta così l'aveva subita solo da Federica Pellegrini nei 200 di Budapest 2017. «E invece ho scoperto anch'io che Katie non è imbattibile. Ce la stavo per fare. Contro una campionessa che fino a tre anni guardavo in tv. Mi sono anche un po' divertita. Sapevo che mi avrebbe ripresa e lo ha fatto. Forse dovevo fare qualcosa di straordinario». Un incantesimo? «Lei fisicamente è più forte di me». Diciamo 183 cm per 72 kg, contro i 172 per 57 di Simo. «Staccarla di più sarebbe stato diverso. Però è andata così. Gli ultimi 100 metri sono stati orribili, non capivo e non vedevo niente, mi sono solo detta 'chiudo gli occhi e quel che viene, viene'».

Viene che l'argento, meglio di Alessia Filippi bronzo a Roma 2009, dopo la premiazione brilla di più. «Ho sentito il profumo dell'oro, ma anche questo argento è bello, c'è tanto lavoro dentro. Ho dato l'anima. Non ne avevo più. Ho tenuto testa ad un'atleta del genere. Magari non era al massimo. Però essere stata lì, davanti, è stato emozionante. Ho avuto la consapevolezza che posso batterla e questo mi servirà per le Olimpiadi. Sono sempre più sicura di me stessa». Riporta a casa ricordi e presagi, Simona, tornando a Roma: «Ora in vacanza fino al 1° settembre con le mie amiche di Trieste a Lignano, e poi a Favignana con mia cugina e un paio di giorni a Siracusa dove abbiamo una casa. Non oltre: il mio allenatore, Christian Minotti, vuole che rientri in vasca. Se avessi messo la firma per un oro e un argento? Senza dubbio». Una medaglia che consegna all'Italia anche il miglior risultato di sempre ai Mondiali: e mancano ancora i 1500 di Paltrinieri, regno di Greg.

— **a.r.** ©RIPRODUZIONE RISERVATA



▲ **Con il record italiano** Simona Quadarella, 20 anni, ha nuotato gli 800 in 8'14"99, stabilendo il nuovo record italiano sulla distanza

Il palmares

3

Le sue medaglie iridate
L'argento di ieri negli 800 segue l'oro nei 1500 di martedì. Due anni fa il bronzo nei 1500 a Budapest

La Gazzet...



Quadargento

Simona spaventa la Ledecky «Adesso so che posso batterla»

Negli 800 Quadarella davanti fino all'ultima vasca, poi Katie si scatena L'azzurra, mai così vicina all'americana, le dà appuntamento a Tokyo

di **Stefano Arcobelli** - INVIATO A GWANGJU (SUD COREA)

L'ha fatta tremare, le è rimasta davanti sino all'ultima vasca, le ha sprigionato tutto quel veleno italiano di cui è dotata quando nuota: ha perso, ma è come se avesse vinto, dopo una prova così. Coraggiosa, giudiziosa, mai dissennata. E se quella lì, Katie Ledecky, 5 ori olimpici e 15 mondiali, soffre ma non molla, sarà per un'altra volta, magari all'Olimpiade. Simona Quadarella ha «festeggiato» il fresco titolo mondiale dei 1500 sfidando negli 800, la sua seconda specialità, l'imbattuta Ledecky nell'unica gara in cui non ha mai perso e vanta le dieci migliori performance della storia, con un record di 8'04"79. Adesso, dopo questa sfida, nella testa della statunitense c'è la ventenne romana, che dopo un 8'14"99 sbalorditivo e naturalmente record italiano, si candida a diventare davvero l'erede della Magnifica. Dai 300 ai 775 metri, la Quadarella è rimasta davanti sperando che l'altra scoppiasse, saltasse di testa. Invece la Ledecky ha dimostrato quanto sia fenomenale, e Simona di quanto sia sempre più lanciata, capace di migliorare il bronzo di Alessia Filippi del 2009 e di stuzzicare il romantico ricordo dell'oro di Novella Calligaris a Belgrado '73.

Rammarico

Ma Simona non si accontenta, da vera numero 1: «Che effetto fa questa medaglia? Avrebbe avuto un sapore migliore l'oro, visto che l'ho assaporato molto bene in gara. E' bella anche questa. C'è rammarico ma tanto lavoro dentro, non sapete quanto è stato faticoso. Però anche questo argento mi è servito a conoscermi. E' bello poter scrivere la storia di questo sport». Quegli attimi del testa a testa, quei boati dalla tribuna con l'azzurrina che osava stare davanti all'invincibile: come ha vissuto dentro l'acqua il sorpasso e il controsorpasso? «E' stato bellissimo, me l'aspettavo che mi riprendesse, già per superarla avevo fatto una fatica immane. Ma mi sono divertita, a metà non facevo fatica. Mi ha ripreso, forse dovevo staccarla prima, speravo crollasse, e la botta stava arrivando a me. Lei fisicamente è più forte, ma staccarla di più sarebbe stata diverso. È andata così, ormai. Gli ultimi 100 metri sono stati orribili, non capivo più niente, ho chiuso gli occhi e mi sono detta "ciò che viene, prendo"». E con l'argento in mano ammette: «Prima dei Mondiali avrei firmato per un oro e un argento, avrei messo una firma enorme».



800: il podio è completo Simona Quadarella con l'argento: negli 800 avevamo vinto l'oro mondiale con la Calligaris nel 1973 e il bronzo con la Filippi nel 2009 LAPRESSE

Seconda gara

Così la Quadarella si potrà presentare da anti-Ledecky, e non solo quando è assente la marziana: «Lei è più umana e io mi sono scoperta ottocentista. Quest'anno mi ha insegnato che posso competere con lei. Pensavo fosse imbattibile, e invece...mi servirà per Tokyo». Cosa si porta via dalla piscina sudcoreana l'allieva di Christian Minotti? «Tanta consapevolezza, ancora di più dell'anno scorso. Ogni anno acquisisco più sicurezza. La cosa bella è essere sempre più sicura di me stessa. Questo è l'importante ed è ciò che mi dà la forza per fare ogni gara. Se non avessi preso l'oro nei 1500 non sarei stata così sicura degli 800, ma sapevo che avrei potuto far bene. E poi l'allenatore è contento: mi ha detto che sono partita forte ma che sono stata bravissima. E ora vacanze!». Meritatissime, dopo due colpacci così: «Vado in vacanza con due amiche di Trieste, poi Lignano, Favignana e Siracusa». Un capolavoro e mezzo, senza paura, cattiva: «Volevo far capire che io posso sfidare un'avversaria del genere. Ci sono riuscita». Una dimostrazione di forza, di prepotenza. «Sono cambiata tanto in questi anni, ho sempre più fame di vittoria e di fare bene. Spero di avervi esaltato». Dubbi?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TEMPO DI LETTURA 3'00"

CHI È



Primi passi Simona Quadarella è nata a Roma il 18 dicembre 1998 e ha iniziato a nuotare a sei anni. Attualmente è tesserata per i Vigili del Fuoco/Aniene ed è allenata da Christian Minotti

La carriera Simona si rivela ai Mondiali di Budapest 2017, appena diciottenne, vincendo il bronzo nei 1500 sl. Ai campionati europei di Glasgow del 2018 completa una tripletta storica vincendo l'oro nei 400 sl, negli 800 sl e nei 1500 sl. Ai Mondiali di Gwangju 2019 diventa la prima italiana iridata di sempre nei 1500 sl e negli 800 sl è medaglia d'argento dietro la grande rivale Ledecky

HA DETT

Un po' c ramman perché gara av pensato all'oro, ho fatto ancora storia

Dovevo staccarl prima, fisicame è fortiss ma i mi ultimi 1 metri so stati orr

A ogni g cresce l fiducia me stes divento sicura: aument fame di vittorie

Quadare analizza la

Le speranze di oggi

Drago Paltrinieri e baby Pilato, largo ai sogni

Greg insegue il tris iridato nei 1500, Benny a 14 anni scende sotto i 30" nei 50 rana e vede un incredibile podio

di **s.a.** - GWANGJU

Il drago e la baby rana. Greg per un'ultima fatica da leggenda nei 1500 insieme all'amico Mimmo Acerenza. Benny Pilato, la più giovane azzurra della storia in finale ai Mondiali, nei 50 insieme a Martina Carraro, reduce dal bronzo nei 100. Il gran finale dipende dall'eroico Paltrinieri. L'oro di oggi però avrebbe carati superiori: basti pensare che 3 titoli (meglio, 4) nella storia mondiale delle 30 vasche, li ha vinti solo Grant Hackett. Dopo aver eguagliato a Budapest 2017 sia la locomotiva Salnikov sia il discusso cinese Sun Yang, Gregorio salirà sul blocco numero 4 per mettere soggezione allo sfidante sconfitto due anni fa, l'ucraino Misha Romanchuk, e al panzer Florian Wellbrock, che lo battè agli Europei di Glasgow 2018 soltanto perché debilitato da un virus. In batteria, l'olimpionico che detiene il 2° tempo della storia (14'34"02), ha nuotato comodamente 14'45" e lasciato a 2" i rivali. Ma si sono nascosti tutti e tre: e dunque solo la finale dirà la somma verità. «Ne ho uno da una parte e uno dall'altra. Meglio così. Alla fine mi sembrano più in forma che negli 800, così ci sarà più gara. Tattica? Ognuno farà la sua gara, la mia è sempre all'attacco».

Innocenza

La Pilato a 14 anni e mezzo rompe gli indugi sin dal mattino infrangendo il muro dei 30", prima un'italiana (29"98), poi in semifinale si peggiora in 30"17 al contrario di una Carraro in crescendo (30"23). Due azzurre contro l'americana King e la russa Efimova, le rane spaziali. Benny è passione tarantina: «Mi sono piaciuta anche di sera, tutto a posto, sono felice» è come se volesse rassicurare gli altri dopo 10 giorni ad aspettare la gara, reduce dall'oro europeo juniores. La Carraro dice di lei che «nuota con l'innocenza dei 14 anni, è una donna con un corpo [illegible] bambina». La med[illegible] «Certo che ci proverò





Speranze Benedetta Pilato, 14 anni e Gregorio Paltrinieri, 24 anni

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TEMPO DI LETTURA

LA GUIDA

Raniste alle 13. Greg e Acerenz via alle 13.17

IERI Semifinali. Uomini. 50 dorso: 14. Sabbioni 25"06. Donne. 50 rana: 1. King (Usa) 29" 2. Efimova (Rus) 3"12, 3. Pilato 3 (batt. 29"98, rec. italiano, prec. del 22-6 a Roma), 4. Carraro 30" **Batterie.** Uomini. 1500: 1. Paltri 14'45"80, 2. Wellbrock (Ger) 14'4 3. Romanchuk (Ucr) 14'47"54. 50 dorso: 26. Ceccon 25"58. Donne. 50 sl: 17. Pellegrini 25"08.

LE FINALI DI OGGI

ore 13.02: 50 dorso Uomini
ore 13.09: 50 rana D (Pilato, Car
[illegible] 1500 U (Paltrinieri,
[illegible] Donne
[illegible] Uomini
[illegible] (ev. Cusina
[illegible] U (ev. Itali
[illegible] D (ev. Itali
Rai Sport.