

## Bardonecchia portafortuna per la nazionale

### La selezione juniores ha ultimato il suo consueto allenamento collegiale

BARDONECCHIA - Per il quarto anno consecutivo la squadra nazionale junior di nuoto di fondo è stata ospite dal 1° al 6 gennaio della piscina comunale per il consueto allenamento collegiale. «Visti i risultati positivi di questi ultimi quattro anni - ha sottolineato il commissario tecnico Giovanni Pistelli - posso confermare che l'aria pura bardonecchiese rinforza i polmoni dei nostri atleti. Degli ultimi tre campionati europei infatti ne abbiamo vinti due e conquistato il secondo posto nel terzo».

Quest'anno i sei nuotatori, sei femmine e altrettanti maschi dai 16 e i 19 anni, erano allenati nientemeno che da Viola Valli, cinque volte campionessa mondiale tra il 2001 e il 2003. E' la prima donna in Italia che allena una squadra nazionale di fondo. Per sei giorni i giovani atleti hanno nuotato per quattro ore giornaliere, due al mattino e due al pomeriggio compiendo in media circa 13/15 chilometri. Il loro training poi è stato completato da lezioni teoriche, comprendenti

anche l'alimentazione. Come sempre sono stati monitorati dal loro medico Sergio Crescenzi, che ha sottolineato l'estrema importanza di un'adeguata nutrizione: «I muscoli devono incamerare energia molte ore prima dello sforzo richiesto, quindi una buona dose di carboidrati nel pasto serale e al mattino prima di scendere in vasca una colazione a base di zuccheri semplici, digeribili in una mezz'ora».

Di questa squadra le tre femmine e i tre maschi, che si aggiudicheranno la selezione di giugno sul lago



Per il quarto anno consecutivo la nazionale juniores di fondo ospite a Bardonecchia

di Bracciano e all'idroscalo di Milano, parteciperanno ai campionati europei in programma a luglio nel mare interno di Hoorn in Olanda.

Qui si cimenteranno in una 5 km individuale ed una 3 km a squadre di tre elementi.

**Luisa Maletto**