

Nuoto gran fondo: Andrea Volpini vince la gara più lunga del mondo

Più di nove ore a nuoto nelle acque del fiume Paraná, in Argentina; 88 chilometri percorsi senza sosta, intensi ed estenuanti. Andrea Volpini ha vinto la maratona acquatica più lunga del mondo, compiendo un'impresa storica: era dal 1966 che un italiano non si imponeva in questa competizione.

La vittoria del 13 febbraio scorso, ha portato il fondista delle Fiamme oro Napoli in testa alla classifica della FINA Marathon 2011, la Coppa del mondo delle maratone di nuoto. Dopo le prime 4 gare disputate in Sud America, Andrea conduce con 33 punti, grazie al sesto posto della prima prova di 15 chilometri, l'argento della seconda di 57, e il 12° della terza di 12 km. Prossima tappa ad aprile in Messico e poi a giugno in Italia con la Capri-Napoli.

"Sono felice - ha commentato Volpini al termine della prova - La gara è stata caratterizzata dal forte vento, che ha reso difficile l'assistenza agli atleti, tanto che ha rischiato di essere sospesa. Intorno alle tre ore di gara ho preso il comando del gruppo di testa, mantenendo la posizione fino all'arrivo".

Il rendimento del campione delle Fiamme oro è stato sempre ottimale nella trasferta sudamericana, soprattutto nelle tappe più lunghe e faticose: "Le sensazioni nelle gare precedenti erano state molto buone, tanto che nella seconda gara delle quattro svolte in Argentina ho colto un secondo posto e da dopo questo podio ho continuato a sentirmi bene fisicamente e a credere sempre più in me e nelle mie potenzialità. Non era in programma di partecipare all'ultima prova, ma viste le mie sensazioni ho cambiato idea, e ne è valsa la pena".

Per affrontare questo genere di competizioni bisogna avere delle doti fisiche e mentali fuori dal comune, ma è necessario anche molto allenamento e sacrificio: "Tranne la domenica, che è il giorno riservato alle gare, mi alleno due volte al giorno per due ore e mezza. Tre volte a settimana aggiungo delle sedute in palestra. Il totale dei km settimanali si aggira intorno ai 110-120, circa 4.800 vasche in piscina da 25 metri. L'aspetto mentale è fondamentale: è la capacità di soffrire e reagire alle differenti situazioni che si presentano durante le competizioni che ti fa vincere".

Nove ore di nuoto sembrano interminabili, ma in realtà non si pensa al tempo che passa: "In quelle ore - ci spiega Andrea - fai un continuo controllo di te stesso, secondo per secondo, perché anche un piccolo fastidio muscolare a volte può impedirti di cogliere un buon risultato. A volte bisogna modificare il gesto tecnico per far fronte al dolore e portare a termine la gara. Ho sempre vicino la barca appoggio con Giuseppe D'Angelo che mi tiene sotto controllo, mi segnala i distacchi e dialoga con me tramite una lavagna".

Andrea Volpini fa parte delle Fiamme oro Napoli dal 2001: "Devo ringraziare questo prestigioso gruppo sportivo che mi ha permesso di impegnare tutte le mie energie nello sport, consentendomi di partecipare alle gare più importanti del mondo e di avere a disposizione uno staff tecnico altamente qualificato".

19/03/2011