

F&D Waterpolis, inizia la stagione dell'Acquaniene

Domenica (27 ottobre ndr) in acqua per la squadra Under 13 dell'F&D Waterpolis. I ragazzi e le ragazze guidate dai tecnici Paolo Candidi e Veronica De Cui sono scesi in vasca alla Piscina Sport Village di Fondi per un piccolo torneo non competitivo assieme a Fondi Nuoto, Splash Nuoto e Rari Nantes Frosinone. Prima uscita stagionale densa di indicazioni per lo staff tecnico, che ha raccolto importanti dati in vista delle gare ufficiali per ora ancora lontane. "E' stato il loro primo torneo dell'anno, c'era tanta emozione e l'approccio alle partite è stato tranquillo. Non erano più forti di noi le squadre con cui ci siamo incontrati, abbiamo assistito a partite equilibrate", ha detto Veronica De Cui a fine torneo. "La nostra" – ha concluso il tecnico – "è una buona squadra che allenandosi tutti i giorni può fare ancora di più gruppo. Già nella terza partita è andata rispetto alle due precedenti perché si è entrati nel meccanismo ambientale".

Esordio super positivo per la stagione del nuoto dell'F&D Waterpolis



Simona Quadarella e una giovane rappresentante del Waterpolis

29 Ottobre h.10:45 – Ricomincia l'anno natatorio per l'F&D Waterpolis e i ragazzi e le ragazze di Roberto Cianfarani sono stati impegnati nella prima uscita stagionale all'Acquaniene. Due gare e ottimi risultati, per cominciare alla grande un'annata impegnativa che porterà alla crescita degli atleti. Tutti i ragazzi e tutte le ragazze hanno migliorato i loro tempi personali, grazie a prestazioni grintose e battagliere. Sofia Polverini, classe 2007, ha migliorato di cinque secondi il suo tempo nei 100 rana e di otto secondi nei 200 rana. Sharon Haxhaj con il tempo di 2'53"1 nei 200 rana è migliorata di due secondi. Molto bene anche Lorenzo D'Uffizi, capace di abbassare di due secondi il tempo nei 100 stile aggirandosi intorno al minuto (60 secondi e 29 centesimi). Superlativa la prova di Valeria Di Giacomantonio, che ha gareggiato consecutivamente, e ha abbassato di due secondi il proprio nei 400 stile libero e ha portato il suo tempo a 2'44" nei 200 rana a ridosso dei tempi del pass per i campionati italiani. Il suo è stato il terzo tempo migliore della giornata. Continua il suo cammino verso i tempi limite anche Alessio Borro, nei 50 e nei 100 stile, con 24"8 e 54"7. Splendide prestazioni anche per Luca Tora, Marta Cianfarani, Marika Botticelli. "Un esordio positivo per i ragazzi" – ha detto Roberto Cianfarani alla fine delle gare – "considerando che sono cinque settimane che lavorano, siamo all'inizio e il volume di allenamento è elevato. Quello che è venuto è veramente un bel risultato" – ha concluso il tecnico – "e siamo fiduciosi per il futuro". In foto c'è anche Simona Quadarella, nuotatrice italiana specializzata nello stile libero, medaglia d'oro nei 400 m, 800 m e 1500 m stile libero ai Campionati europei di Glasgow 2018; medaglia di bronzo nei 1500 m stile libero ai Campionati mondiali di Budapest 2017; esattamente 2 anni dopo, ai Campionati mondiali di Gwangju 2019, ha conquistato la medaglia d'oro nei 1500 m stile libero, stabilendo inoltre il record italiano precedentemente posseduto da Alessia Filippi, conquistando anche la medaglia d'argento nella gara degli

