

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Nuotatori del Carroccio ai Campionati Italiani Primavera Open di apnea, un test per migliorarsi

Redazione · Thursday, March 24th, 2022

Nel weekend trascorso, il centro sportivo del Terdoppio di Novara ha ospitato i **Campionati Italiani Primavera Open** per categorie di apnea sportiva, ai quali, nella giornata di domenica 20 marzo, ha partecipato una rappresentanza della squadra di **Apnea dell'ASD Nuotatori Carroccio**. Trattandosi di un campionato italiano, solo i quattro atleti più esperti della NdC hanno potuto partecipare alla gara: **Chiara Pravettoni, Nicola Spreafico, Matteo Merzegora e Alberto Brandi**, alla loro prima uscita ufficiale di stagione.

La giornata trascorsa presso l'impianto novarese è stata importante non solo come test utile ai tecnici, **Davide Comensoli e Elisa Pierobon**, per verificare i progressi dopo sei mesi di allenamento, ma altresì perché, per i quattro NdC iscritti alla Categoria Apnea Dinamica con Attrezzi, è stata l'occasione per tentare il passaggio di categoria.

A centrare l'obiettivo è stato **Nicola Spreafico**, che ha chiuso la distanza dei 100 m, passando così dalla categoria 2 CM DYN alla categoria 1 CM DYN, classificandosi all'**undicesimo posto assoluto**.

Sempre impegnato nel passaggio alla 1 CM DYN, **Matteo Merzegora** ha fatto segnare la distanza di 68,30 metri, non ultimando il passaggio di categoria, ma **migliorando il suo record personale**.

Così anche **Alberto Brandi e Chiara Pravettoni**, pur non riuscendo a portare a termine il difficile passaggio in categoria ÉLITE, hanno **superato i loro primati personali**, raggiungendo rispettivamente i 70,20 metri e gli 88,40 metri (purtroppo per Chiara, non si è potuto omologare il suo risultato, a causa di una squalifica per black-out che le ha impedito di portare a termine correttamente il protocollo di emersione).

«Una giornata senza podi, ma indispensabile agli atleti per verificare la propria consapevolezza in acqua in relazione alle prestazioni da raggiungere e, in seconda battuta, utile per poter programmare il futuro lavoro in allenamento.»

«Si sente spesso paragonare un impegno a una maratona e non a uno sprint, ma forse nessuno ha mai pensato a quanto questo modo di dire calzi perfettamente per l'apnea sportiva, disciplina basata su concentrazione, capacità mentali e attitudine a utilizzare con consapevolezza il proprio fisico e a dosare le proprie risorse» – racconta **Massimiliano Accardo, presidente NdC** – «L'avvicinamento a una distanza prefissata in un tempo dichiarato, l'impegno profuso per i continui passaggi di categoria, danno perfettamente l'idea di uno "sforzo misurato e costante", che è proprio la bellezza di questa disciplina. Siamo orgogliosi, oltre che di avere una squadra preparata e unita, di essere una delle società lombarde che possono offrire a chiunque la possibilità di venire a provare cosa voglia dire praticare apnea».

Già questa settimana, gli atleti del Carroccio hanno ripreso a darsi da fare fra le corsie della piscina comunale di Legnano per preparare la prossima uscita agonistica, in programma domenica 10 aprile. Si tratta del Trofeo Sporting Lodi Apnea, valido per le qualificazioni nazionali, a cui parteciperà tutta la squadra in pieno spirito Ndc, con la ferma intenzione di divertirsi e di riuscire a portare a termine i passaggi di categoria.

This entry was posted on Thursday, March 24th, 2022 at 12:05 pm and is filed under [Legnano](#), [Nuoto – Pallanuoto](#), [Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.