

Nuoto/La 25enne ginevrina ha appena vinto il titolo di campionessa del mondo della 5 km in acque libere

Swann Oberson riparte dall'oro

A Shanghai dopo la qualifica olimpica nella 10 km ho affrontato la seconda gara con tranquillità'

di Mariano Botta

Sul piede destro, abbronzato e curato, spiccano in nero i cinque cerchi olimpici. Un tatuaggio bello, non ingombrante. Un ricordo importante. Per sempre. «L'ho fatto dopo i Giochi di Pechino. Adesso dovrò pensare cosa fare per Londra... Ma deve essere una cosa discreta non imbarazzante».

Magari qualcosa che richiami una medaglia, le suggeriamo. Sorride divertita. E mima un "magari". Swann Oberson 25enne ginevrina, fisico longilineo, da qualche giorno si allena a Bellinzona e da qualche giorno è la campionessa del mondo dei 5 km in acque libere. Titolo conquistato in volata a Shanghai. Un arrivo che sarà piaciuto molto a papà Gérard. Ex ciclista di ottimo livello, anche portacolori del VC Mendrisio, che ricordiamo appunto in una volata emozionante al Campionato di Zurigo del 1980 (categoria Elite), quando millimetricamente superò Marco Vitali. Ma in acqua è un'altra cosa... «Si arriva in fondo e si deve toccare con la mano l'asse sospeso che funge da traguardo. Senza guardare altrimenti perdi tempo. Mi sono allenata tanto per tenere sotto la testa, spingere e poi fare la bracciata decisiva. Forse anche il fatto di avere le braccia più lunghe delle mie due avversarie che mi pressavano, mi ha favorita».

In Cina hai realizzato due gare perfette. «Vero. La 10 km per me era molto importante. C'era in palio il posto per le Olimpiadi del prossimo anno. Ho chiuso non mettendomi in tasca il biglietto per la Gran Bretagna. Un risultato che mi ha "liberata" e scaricata di tante responsabilità. Fino a quel momento ero stata molto attenta anche all'alimentazione per evitare qualche guaio fisico. Poi mi sono concessa qualche sfizio culinario. Sono tornata in lizza per la 5 km, stavo benissimo ed ero motivatissima. Sapevo che potevo fare una bella gara. Dall'inizio alla fine non ho sbagliato una mossa. Poi siamo arrivate alla volata e mi sono ricordata degli insegnamenti ricevuti. Ho dato tutto quello che potevo e



Ogni giorno macina chilometri

TIPRESS/FRANCESCA AGOSTA

ho messo in fila la francese Müller e la statunitense Twichell». Nuotare in acque libere è un compito difficile per mille cose, ma anche per i colpi che si ricevono e si danno. «È dura anche sotto quell'aspetto. Nella 5 km cinese ad esempio a 800 metri dalla fine una ragazza greca mi ha letteralmente schiacciata sott'acqua. Dopo qualche istante ho visto il cartellino rosso (squalifica) in mano a un giudice sulla barca che seguiva con scritto il numero 19 quello dell'ellenica. Avrebbe potuto rovinarmi tutto».

Per te conta molto l'acqua.

«Già, soffro molto il freddo. Giovedì mattina ad esempio sono stata in Valle Verzasca per un servizio fotografico, mi sono immersa nel fiume proprio per qualche scatto, gelavo... A Shanghai tutto bene anche in questo, temperatura calda (30 gradi) ideale per me».

Questo titolo cambierà qualcosa nella tua esistenza? «Di sportiva sicuramente. Io resterò la Swann di sempre, ma è inevitabile che ci saranno diversi cambiamenti e maggiore attenzione alla mia attività».

Sarà una spinta a livello di convinzione nei tuoi mezzi.

«Esatto. Avevo bisogno di un risultato del genere. Già dopo il 6° posto alle Olimpiadi di Pechino la mia fiducia era cresciuta, ma poi c'erano stati alti e bassi. Adesso il fatto di avere vinto il campionato del mondo mi dà una carica incredibile e la voglia di continuare, superando meglio anche gli inevitabili problemi che si presenteranno di tanto in tanto».

E il nuoto in vasca? «Qualche gara l'ho fatta anche in stagioni, come gli Svizzeri, ma più come test. Mi alleno sempre in piscina. In acque libere ci sono solo le competizioni e qualche

giorno prima proviamo i percorsi. Ma altrimenti sempre in vasca e in Germania al coperto. Qui a Bellinzona invece sono all'aperto ed è meglio. Quattro ore in due sedute».

Swann per arrivare in cima al mondo ha lottato e sofferto, tanto, ma anche quando sembrava priva di forza e di morale, ha saputo ripartire e grande merito va ad Elena Nembrini. Allenatrice che la segue e spesso la ospita a Bellinzona (come in questi giorni), diventando un importante punto di riferimento e una preziosa consigliera. Un approdo sicuro.

Una sfida

Il duro allenamento in Germania

Sesta alle Olimpiadi di Pechino nella 10 km, in stagione vittoriosa a Dubai della tappa di Coppa del Mondo, adesso a Shanghai nona nella 10 km e prima nella 5. Swann Oberson raccoglie i primi frutti di tanto lavoro e impegno. Seria in ogni occasione. Piscina e casa. Ha un legame forte con il Ticino. «Tutto è cominciato nel 2007, l'anno prima dei Giochi. Conoscendo le qualità tecniche di Christophe Pellandini e sapendo che trovavo Eugenio Bianchi (in questi giorni partner di allenamento) ho deciso di passare all'Atlantide. Poi la situazione è improvvisamente precipitata. Nonostante tutto Christophe ha continuato a lavorare con me, Eugenio, Bachmann e Oberholzer. Due volte al giorno ci allenavamo a Tenero. Poi sono tornata alla NS Genève senza però fare dei passi avanti. Prima di Pechino ho cominciato la collaborazione con Elena Nembrini responsabile della nazionale. Spesso ho fatto rotta su Bellinzona. Con lei mi trovo benissimo». Ma dallo scorso anno in agosto c'è anche la Germania. «Sì, ho fatto una scelta difficile e a volte quasi impossibile. Via da casa, sola a Würzburg e tantissimo allenamento. In poco tempo sono passata da 40 a 80 km alla settimana. Ero distrutta. Poi mi sono abituata». Anche all'allenatore? «Stefan Lurz è duro, esigente. Ti massacrava di chilometri. Non ammette repliche. Non puoi spiegare le tue ragioni. Se in vasca nuoto male per tre giorni non mi rivolge la parola. Non è facile da sopportare, ho avuto anche delle crisi. Però (specialmente grazie a Elena) le ho superate. Per fortuna in acqua ci sono tre ragazzi fra i quali Thomas il fratello di Stefan, pluricampione del mondo, che sono gentili e mi sostengono. Thomas quando ero arrivata da poco mi aveva dato una sua cartolina con la dedica Alla futura campionessa del mondo. Ha avuto ragione, come ha ragione l'allenatore. Mi sono ricordata di lui nell'ultima km in Cina...».

M.B.

Elena Nembrini

A inizio anno voleva gettare la spugna, l'ho convinta a continuare, ora è felice'

Elena Nembrini parla, ma intanto non perde di vista quanto sta accadendo in corsia. Swann ed Eugenio inanellano vasche su vasche. La piscina di Bellinzona piano piano si sta svuotando. È il secondo allenamento del giorno. Ne sono previsti due per macinare chilometri. «Sapevo che a Shanghai arrivava in grande condizione. Abbiamo fatto tutte le cose per bene. Siamo andati una settimana prima in ritiro a Singapore per rifinire la preparazione e abituarci al fuso orario. La vedevo brillante e pronta. Il giorno della 10 km era molto tesa, come tutti noi del resto. Sapevamo che era la gara giusta per ottenere la qualificazione visto il fattore acqua (calda, ndr), in caso di non riuscita restava una prova a Setubal in Portogallo nel giugno del 2012, ma laggiù le temperature non superano i 17/18 gradi, quindi... Invece in Cina tutto è andato alla perfezione e anche in gara Swann non ha sbagliato una mossa. Senza quella pressione che c'era avrebbe potuto chiudere ancora meglio del

nono posto. Ma si è poi rifatta nella 5 km. Gli avevo chiesto se volesse disputarla e mi ha risposto di sì con entusiasmo. Il risultato è tutto da vedere e da gustare».

Adesso è già iniziato il percorso verso i Giochi 2012. «Il prossimo anno dovrà confermare il tempo di selezione e lo farà senza problemi. Adesso andremo a Londra per "provare" il percorso poi ci saranno gli Europei dal 7 all'11 di settembre a Eilat in Israele (la prova sarà a cronometro, ndr) poi ancora un paio di Coppe del Mondo. Prima di tornare in Germania avrà anche tre settimane per tirare il fiato, poi inizierà la fase di avvicinamento».

Sempre con Elena Nembrini al fianco, allenatrice di lungo corso e di immensa esperienza. «Si allena a Würzburg, ma sa che ci sono e quando può l'aspetto a Bellinzona. È una ragazza molto seria e applicata. Lavora duro. Simpatica e sorridente, ma anche con il suo carattere. C'è stato un momento a inizio anno che voleva quasi piantare tutto. Era a terra. Ho cer-

cato di confortarla, farle capire certe cose e mi ha dato retta. Ha delle qualità e spero che il titolo iridato le porti in dote anche qualche sponsor. Adesso nuota e basta, a sostenerla economicamente ci pensano Swiss Olympic e Swiss Swimming, con questi aiuti si paga le spese e nulla più». E il fattore "temperatura"? «Ci sono due vie da seguire, una è quella di aumentare il peso (è magra e soffre maggiormente in acque con pochi gradi) oppure allenarsi in acqua fredda. Non ci sono alternative. A Londra non dovrebbe essere tremenda la situazione».

Il nuoto in acque libere viene considerato come quello in vasca? «Le cose stanno migliorando, prima non era così. Anche con Swiss Swimming c'è stato un bel cambiamento. Ricordo che l'open water è stata una felice intuizione di Flavio Bomio, che l'ha fatto crescere e diventare sport importante, lavoro con lui da anni. Adesso è segretario generale Fina e capo della commissione europea. L'oro di Swann darà di sicuro nuovi impulsi al settore».

TIPRESS/F. AGOSTA



Elena Nembrini e Swann con il costume personalizzato 'London 2012'



Evoluzioni fra cielo e acqua

Tuffi/Oggi e domani spazio ai migliori juniores elvetic

Assoluti giovanili al 'Centro' di Tenero

Tornano i tuffi ad alto livello in Ticino. È dai tempi di Sandro Rossi, valoroso bellinzonese che partecipò alle Olimpiadi di Monaco del 1972 che da noi non vengono più proposti grandi atleti in questa disciplina. Anche a livello agonistico sono stati rari negli ultimi decenni gli appuntamenti chez nous. In questo weekend al Centro sportivo nazionale di Tenero si terranno i campionati svizzeri juniores.

Organizza l'evento l'associazione zurighe (Verein Zürcher Wasserspringer). Ogni anno il CS viene affidato a delle associazioni cantonali, quella zurighe ha scelto il Ticino visto che da anni non esiste più un club

rossoblù. Occasione dunque per riproporre un evento di qualità e dare visibilità e nuovi stimoli alla disciplina anche alle nostre latitudini. I giovani atleti di tutte le associazioni svizzere metteranno in mostra bravura, coraggio, grazia, eleganza, passione e controllo del corpo in questa due giorni. Per ottenere il miglior punteggio dovranno eseguire spettacolari evoluzioni e concludere con un'entrata in acqua quasi perfetta, praticamente facendo schizzare meno acqua possibile, solo chi riuscirà ad unire queste capacità avrà l'occasione di mettersi una medaglia al collo.

Durante le gare il folto pubblico atteso, ol-

tre a osservare i partecipanti, avrà una delle poche opportunità per chiedere e ricevere informazioni sulla disciplina grazie ad interlocutori competenti che sveleranno alcuni "segreti" di questo sport.

Chissà che dopo questo evento non nasca una nuova associazione ticinese di tuffi pronta a crescere qualche giovane e tagliando atleta pronto a incantarci e stupirci.

Il programma degli assoluti giovanili prevede per oggi l'inizio delle gare alle 10.30 e proseguiranno fino alle 17.00 ora delle premiazioni, domani si riprenderà alle 9.30 con l'epilogo previsto alle 15.40 con la cerimonia protocollare.