

STORIA DI UNA PICCOLA SQUADRA MASTER

Sono passati solo quattro 4 mesi dall'inizio della nuova stagione natatoria per la piccola squadra master del Cassiantica Sporting Fitness, e dopo un duro lavoro svolto da parte degli atleti e del loro allenatore, si iniziano a vedere i primi risultati!!!

Prima gara dell'anno, Memorial Grisanti, uno dei trofei master più importanti della capitale, e già i crono dei nostri due atleti partecipanti riscontrano un miglioramento stratosferico!! Il nostro capitano **Carole "terminator" Smith**, ferma il cronometro dei 50 Farfalla a 37"15, salendo sul gradino più alto del podio, vicinissima al primato di categoria e sfiorando l'oro sui 50 Rana per pochi decimi con un ottimo 41"68.

Trainato dalle urla dell'allenatore, il nostro super ranista **Andrea Togni** migliora il suo precedente personale sui 100 Rana con un ottimo 1'22"52, ben 3 secondi sotto il suo vecchio crono, piazzandosi al 4° posto e scendendo addirittura sotto il muro dei 37" sul 50 Rana con un 36"52 arrivando 5° nella categoria M35.

Spronati dagli ottimi risultati si susseguono lunghe e faticose sessioni di allenamento valutate con periodiche prove tempi che evidenziano il progressivo miglioramento tecnico e fisico di tutti gli atleti tesserati e non, fino ad arrivare ad un altro appuntamento importante della scena master laziale: il trofeo "Larus" master, presso la piscina comunale di Viterbo. Al trofeo esordisce un nuovo atleta della "piccola squadra master", **Alessandro Mollo**, nella gara dei 200 sl nella categoria M50.

Dopo l'ottimo 2'57" ottenuto in allenamento, porta avanti la sua gara senza occhialetti da vero guerriero toccando l'arrivo a 3'03".

Forti di ottimo stato di forma, la nostra capitana Smith e il nostro uomo rana Andrea iniziano il trofeo nel migliore dei modi: Andrea Togni M35 affronta un 100 Rana con grinta e cattiveria, passando al 50 con un tempo di 35"8 inferiore al suo personale ottenuto nel precedente trofeo, toccando all'arrivo con un impressionante 1'16"78, abbattendo il muro degli 1'20; si abbassa il personale di altri 5 secondi netti, aggiudicandosi così il 5° posto e raggiungendo finalmente gli atleti più forti della nostra regione. Conclude la sua partecipazione con i 200 SL, distanza mai provata in gara, chiudendo un'acerrima sfida con il suo vicino di corsia con 2'25".

Il nostro capitano Carole invece affronta una nuova sfida, partecipando ad una gara tecnica come il 100misto, che conclude in 1'27"2, vincendo l'oro, e affrontando di nuovo la sua gara preferita, il 50 Rana con un tempo di 42"7, bissando il primo posto nella categoria M55 e confermando un periodo di forma sensazionale.

Forti dei nostri ottimi risultati, grazie anche all'aiuto di Giacomo, atleta e autista ufficiale della squadra, siamo arrivati finalmente, dopo un cammino di 4 mesi, all'evento più importante di questa parte dell'anno: i **Campionati Regionali Master della regione Lazio**. Purtroppo la squadra deve rinunciare alle performance della nostra capitana Smith, fermata da un'infiammazione al collo che la blocca e le impedisce di poter partecipare alle gare.

Esordisce il nostro uomo rana Andrea nei 100 Rana confermando con un 1'16"8 il tempo ottenuto nella precedente manifestazione e confermando un ottimo quarto posto a solo 1 secondo dal podio. La giornata si conclude con il battesimo di Alessandro Mollo M50 nel mezzo fondo, con il 400 SL nuotato in 6'28, discreto tempo per un neofita della distanza come lui!

All'indomani dell'ottima prima giornata di gare per i nostri atleti, il nostro **Andrea Togni**, in forma fisica ottimale, affronta per la prima volta i 200 Rana, programmando con il suo coach il passaggio sul primo 100 e poi il ritorno sul 100 finale. Il risultato è una frazione nuotata con uno scivolamento perfetto che lo porta ad un passaggio di 1'22" sul 100 Rana in linea con i suoi avversari senza un grosso dispendio di energie, per poi giocarsi il tutto per tutto in un 100 di ritorno spettacolare di 1'26"4. Il risultato è incredibile : 2'48"45, ben 10 secondi in meno di quanto era stato provato in allenamento , ma la cosa più sensazionale è la conquista, da parte del nostro uomo rana, della medaglia d'argento ,medaglia che porta ad essere in linea con i più forti specialisti della sua categoria!

FILIPPO NESTA