

Domenica, 12 Novembre 2017 14:50

Giulia Gabrielleschi. Le vittorie, i sacrifici, i sogni di una campionessa

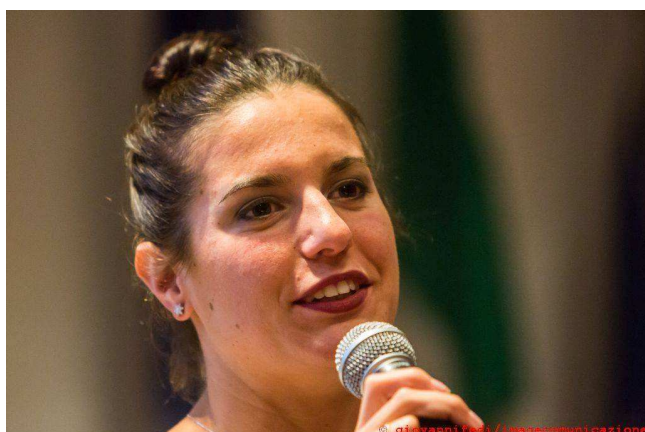


(/media/k2/items/cache/929682046be1bf0fddbc51807221b743_XL.jpg)

Giulia Gabrielleschi premiata da Franco Benesperi, presidente della Fondazione Banca Alta Toscana Foto di Giovanni Fedi

di **Gina Nesti**

QUARRATA - Uno dei due premi "Cultura e Sport" della Fondazione Banca Alta Toscana, è stato consegnato alla nuotatrice Giulia Gabrielleschi.



Tesserata per la società sportiva Nuotatori Pistoiesi, milita nel gruppo sportivo delle Fiamme Oro di Napoli. La Fondazione ha scelto l'atleta per i grandi risultati ottenuti nel corso dell'anno, in particolare la medaglia d'argento nella 10 km di fondo alle Universiadi di Tapei, la medaglia di

bronzo ai campionati mondiali di nuoto a Budapest e la medaglia d'oro ai Campionati italiani di fondo, sia nei 5 che nei 10 km in acque libere.

La Gabbrielleschi è rientrata a Pistoia proprio ieri da Piombino, dove ha partecipato ad un collegiale con la Nazionale di fondo. Si sta preparando infatti per i campionati invernali in vasca, e nel 2018 si allenerà per le varie tappe di Coppa del mondo di fondo e per gli Europei.

Non solo nuoto però per Giulia, che frequenta l'università di Forlì dove studia sociologia per intraprendere un percorso in criminologia, una passione che ha sviluppato fino da piccolina, quando seguiva le serie televisive di Cis, Criminal Minds e leggeva libri gialli. Una passione che si potrà tradurre in un lavoro futuro. Un giorno spera anche di tornare in Canada, dove è rimasta affascinata dalle cascate del Niagara. Perché legare lo sport che ha scelto ai viaggi è uno degli aspetti che l'atleta apprezza di più.

Che significato ha questo premio per te?

E' un grandissimo onore riceverlo da pistoiese. E' un premio importante perché riconosce i sacrifici che gli sportivi pistoiesi fanno ogni giorno. Passiamo parte della vita facendo sport, sacrificandoci, impegnandoci negli allenamenti e in gara. Quando arrivano, questi riconoscimenti fanno piacere .

Un 2017 decisamente importante.

Sì, è stato veramente importante, spero sia solo l'inizio di una carriera in questo sport, che secondo me è fantastico. Quest'anno grazie ai tanti sacrifici, mi sono qualificata per i mondiali di Budapest dove sono arrivata sesta nella gara individuale, e di prendere un bronzo con la staffetta 4 per 1250: è stato un po' un riscatto per la medaglia mancata nella 5 km, dove fino agli ultimi metri ero in lotta per la medaglia. E' stata una soddisfazione mista a delusione che si è poi colmata con la medaglia.

Che emozione hai provato sul podio dei mondiali?

E' stato il coronamento della fatica di tutta la stagione che ho passato, piena di difficoltà. Però ogni sforzo, ogni sacrificio è stato ripagato.

Sei nella Nazionale di fondo, perché hai scelto le lunghe distanze?

E' stato il mio allenatore Massimiliano Lombardi ad indirizzarmi. Abbiamo iniziato insieme un percorso in vasca che ci ha portato agli Europei juniores nel 2011, dove nei 1500 metri è arrivata una medaglia a livello giovanile. Poi abbiamo deciso di tentare una 5 km a Grosseto, dove ho vinto. E' stata una bella spinta iniziale e in quella gara mi sono divertita molto.

Come ti alleni per il fondo e quante ore?

E' uno sport di sacrificio: maciniamo chilometri in vasca. Io mi alleno in vasca da 25 metri, ci sono i più fortunati che si preparano in vasca da 50 metri. Gli allenamenti sono duri: 10 allenamenti la settimana con quattro allenamenti doppi di 2 ore 30 a seduta, dove riesco a fare 10 km a seduta, poi ho 3 sedute di palestra la settimana di circa 1 ora e mezza. Mi riposo poco, è un lavoro a tutti gli effetti.

Vita privata?

Veramente poca.

Anche l'alimentazione avrà bisogno di regole rigide.

Tanti carboidrati, perché non possiamo permetterci di rimanere senza energie. In gara ogni tot di chilometri prendo carboidrati liquidi perché c'è bisogno di integrare. Il mio è uno sport che comporta un grande dispendio di energie.

Come vedi il nuoto pistoiese?

Ci sono dei buoni atleti, il problema sono gli impianti, che non danno la possibilità di ottimizzare gli allenamenti.

Pistoia è la tua città, come la vivi?

Casa è sempre casa, anche se amo viaggiare e non vedo l'ora di partire. In qualche modo però tornare è sempre favoloso. Anche se mi alleno in condizioni che spero migliorino nel tempo, qui è sempre casa mia e amo questa città.

Tweet

Mi piace 0

G+