

CONTENUTO PROMOZIONALE IN COLLABORAZIONE CON SPORT E BENESSERE

TORINO ACCOGLIE I TRICOLORI INDOOR

Oggi e domani in gara alla piscina Trecate tanti campioni della nazionale

LUCA BIANCO
TORINO

180 atleti provenienti da tutta la penisola, compresi i migliori interpreti della disciplina a livello nazionale, sono a Torino per i Campionati Italiani Primavera Open Indoor di Apnea, appuntamento in programma tra oggi e domani alla piscina Trecate di via Vasile Alessandri (vasca da 50 metri). Un evento ricorrente nel capoluogo piemontese e quest'anno organizzato dalla società Subacquea H2TO. Se le specialità inserite nel programma di gara, che si apre stamattina alle 8.45 con l'apnea speed 100 metri con monopinna. Seguono le prove di apnea endurance 8x50 m, dinamica senza attrezzi e endurance 16x50 m con monopinna. Premiazioni e cerimonia di apertura della manifestazione concluderanno la prima giornata e i Tricolori ripartiranno domani alle 9 con le prove di apnea dinamica con

pinne con stile alternato e di apnea dinamica con monopinna. Sono presenti oltre cento atleti Elite e tra loro tanti della nazionale italiana che oltre a contendersi i titoli tricolori iniziano qui la stagione di gare di alto livello. Questa proseguirà con i Tricolori Estivi (a Novara a maggio), con i Campionati Europei e Mondiali in programma nell'estate. Tra gli azzurri Mauro Generali, Martina Mongiardino, Angelo Sciacca, Livia Bregonzio, Tiziana De Giulio, Yara Espis, Cristina Francone e i torinesi Andrea Vitturini, Cristina Rodda e Stefano Njeđić. La formula open della manifestazione consente inoltre la partecipazione di atleti provenienti dall'estero e l'accesso alle tribune da parte del pubblico sarà gratuito per tutta la durata della manifestazione. Sarà l'occasione giusta per conoscere da vicino le specialità dell'apnea, affascinante bilanciamento tra velocità e sforzo - come spiegato dal direttore

180 ATLETI
PER SEI
SPECIALITÀ

Sono in programma le prove di apnea speed, endurance, dinamica con e senza pinne

UN EVENTO
IMPORTANTE
PER L'H2TO

La Subacquea H2TO organizza i Campionati Italiani dopo l'esperienza organizzativa del Trofeo H2TO degli ultimi 4 anni

di gara Fabio Mastelotto - perché procedere rapidamente implica un maggior consumo di ossigeno e di conseguenza la possibilità di rimanere meno tempo sott'acqua». Le gare speed e endurance hanno distanza prefissata e premiano gli atleti che impiegano meno tempo per concluderle. Nelle prove endurance gli atleti riemergono al termine di ogni vasca, mentre nei 100 metri, pur essendo consentito dal regolamento, i concorrenti non respirano mai. I migliori concludono le due

vasche sotto il minuto, mentre i record italiani maschili della 8x50 e della 16x50 sono di poco superiori ai quattro e ai dieci minuti. Nelle altre tre gare in programma oggi e domani vince invece chi percorre la distanza maggiore. Questo vale per gli Elite, perché nelle categorie inferiori - per "costringere" gli atleti a imparare gradualmente a gestire la propria apnea - vince invece chi rispetta il tempo e la distanza pre-dichiarati. La monopinna prevede un movimento di gambe "a del-fino", mentre con le due pinne si procede battendo le gambe come nello stile libero; e in entrambi i casi le braccia vengono normalmente tenute in assetto, alte sopra la testa. Nella dinamica senza attrezzi invece gambe e braccia si muovono in maniera simile alla subacquea a rana del nuoto. Il record mondiale con la monopinna è di circa 300 metri, stabilito in oltre quattro minuti di apnea.

IN CITTÀ L'EVENTO È RICORRENTE E QUEST'ANNO È ORGANIZZATO DALLA SOCIETÀ SUBACQUEA H2TO



La squadra agonistica della Subacquea H2TO

L'AGONISMO È GUIDATO DA MONICA BARBERO H2TO, subacquea e apnea per tutti

L'ASD Subacquea H2TO è nata nel 2010, fondata da un gruppo di atleti che già da tempo praticavano attività subacquee e apnea; è presieduta da Fabiana De Martin e affiliata alla Fipsas. Opera nell'impianto Trecate di Torino, oggi e domani sede dei Campionati Italiani Primavera Open Indoor di Apnea, e nella piscina di via Di Vittorio a Venaria. Quest'ultima è lunga venticinque metri e raggiunge i dieci di profondità, caratteristica che la rende più unica che rara in Italia e perfetta per le attività subacquee con le bombole. Gli atleti dell'associazione - oltre duecento in tutto - le praticano in parallelo all'apnea, guidati dagli istruttori qualificati e di alto livello della società stessa, che tra i suoi tesserati può vantare anche quattro giudici nazionali e due internazionali. In particolare, l'attività con i re-

spiratori è rivolta a adulti, bambini e persone diversamente abili; da quattro anni, inoltre, l'H2TO lavora a un progetto nelle scuole, organizzando giornate di formazione e di pratica in piscina. Proponendo anche sessioni graduate di tre serate per avvicinare alla disciplina chi vuole iniziare o riprendere, in vista di un'eventuale iscrizione al corso vero e proprio. Per quanto riguarda l'apnea, la squadra agonistica della società conta dodici atleti di cui sette appartenenti alla categoria Elite. I risultati sono in crescita e riceveranno una spinta ulteriore grazie all'arrivo di Monica Barbero, direttore tecnico della nazionale azzurra di apnea indoor giunta all'H2TO a gennaio. Nella bacheca di Monica spiccano ventuno titoli italiani, medaglie mondiali, record nazionali e internazionali.

CAMPIONATI ITALIANI PRIMAVERILI

apnea indoor torino

XII EDIZIONE
30-31 marzo 2019
PISCINA TRECATE

Via Alessandri Vasile, 29 Torino
www.h2to.it - info@h2to.it

SCUOLA SUB FIPAS TORINO

SUBACQUEA
APNEA
MINISUB

WWW.H2TO.IT
INFO@H2TO.IT - 3388819414
CO SPORT CLUB VENARIA REALE
UNICA IN PIEMONTE CON PROFONDITÀ 10 MT

SCARICA IL TUO COUPON PROMO