

Foto di Barbara Walton/Epa-Ansa



I complimenti La britannica Rebecca Adlington si complimenta con Federica Pellegrini subito dopo la fine della gara che ha laureato la veneta campionessa mondiale dei 400 sl

→ **Il primo oro** ai mondiali arriva dalla fuoriclasse veneta già campionessa a Roma e Pechino

→ **Decisiva la ritrovata serenità** «Ora è diverso, adesso sto bene, mangio e dormo tranquilla»

Pellegrini conquista Shanghai Nei 400 sl è più forte di tutte

Federica Pellegrini è felicissima: «Ho ritrovato belle sensazioni, mi mancavano da due anni. Quest'oro è diverso, sono cambiata nel modo di affrontare la gara. Prima di entrare in piscina ascoltavo Lady Gaga».

VANNI ZAGNOLI
vanni.zagnoli@tin.it

Un 400 da regina. Federica Pellegrini domina la gara che le è sempre stata più ostile, provocandole attacchi di panico e febbriattole non confermate dal termometro.

Si presenta in piscina come una rockstar, cuffie evidenti, tuta lunga, avanza e saluta a tempo di musica. Sembra il cannibale Michael Phelps: «Ascoltavo Lady Gaga - racconta -. Pensare che sono introversa...». La Cina stupisce con effetti speciali per le finali di nuoto. Nella vasca indoor accompagna l'entrata degli atleti con una colonna sonora e luci da show. Lei era impreparata: «Ho fatto tutto di corsa, non facevano entrare in ordine, mi sono tolta calzini e tuta senza pensarci». I soliti tre colpi sul petto e la veneziana torna alla tattica dei primi anni, d'attesa: la dane-

se Lotte Friis parte troppo forte, a metà gara Federica è settima, ai 250 prende il comando imponendosi con oltre due secondi di margine. «Il mio allenatore, Philippe Lucas, mi

I consigli del tecnico
«Ho dato ascolto a Lucas, mi aveva detto di accelerare dopo i 200»

ha suggerito di scattare dopo la virata dei 200, gli ho dato ascolto».

Con braccia e gambe sprigiona

una potenza impressionante. A Roma vinse con il costumone in 3'59"15, il 4'01"97 di Shanghai vale di più. La britannica Rebecca Adlington è argento in 4'04"01, per 5 centesimi sulla francese Camille Muffat.

«RITROVATE BELLE SENSAZIONI»

«Sono davvero felice - continua Pellegrini -, è andato tutto bene, ho ritrovato belle sensazioni, mi mancavano da due anni. Quest'oro è diverso, sono cambiata nel modo di affrontare la gara: adesso sto bene, mangio e dormo tranquilla». Tra die-