

L'Item Nuoto Catania si allena sulla Timpa

18 Settembre 2015



L'Item Nuoto Catania si allena sulla Timpa

Nuoto e corsa per l'Item Nuoto Catania ai piedi della Timpa a Santa Maria La Scala. Approfittando dell'ondata di caldo fuori stagione che sta interessando il capoluogo etneo, le formazioni rossazzurre della prima squadra, dell'under 17 e dell'under 15, hanno svolto mercoledì 16 settembre una seduta di allenamento diversa dal solito nel borgo marinaro del Comune di Acireale, guidate dai tecnici Giuseppe Dato, Zoltan Fazekas e Andrea Sparacino e dal preparatore atletico Raffaele Marino.

Un allenamento di endurance nel centro della Riserva naturale della Timpa, alternando il nuoto alla corsa inerpicandosi attraverso la caratteristica strada delle cosiddette "chiazzette", una seduta intensa e impegnativa sia per gli atleti della prima squadra che per i più giovani del vivaio rossazzurro, entrambi già al lavoro da inizio settembre per preparare i rispettivi campionati.

"Abbiamo scelto, come è successo spesso negli ultimi anni, di

fare un allenamento diverso, divertente ma al tempo stesso impegnativo – afferma mister Peppe Dato –. La nostra terra ci offre tante possibilità e cerchiamo di cogliere l'occasione quando è possibile. Alternare la corsa alle chiazze al nuoto è stato molto allenante e ringrazio il nostro preparatore atletico Raffaele Marino per i suoi consueti suggerimenti stimolanti. Abbiamo iniziato ad allenarci già da alcune settimane anche se con un gruppo per il momento allargato e stiamo facendo un percorso di graduale ripresa. Inizieremo a breve la preparazione vera e propria in vista dell'avvio del campionato previsto per le prime settimane di novembre”.

“Questi allenamenti sono ottime occasioni per interrompere la routine – dichiara mister Zoltan Fazekas –. Insieme a mister Sparacino abbiamo iniziato gli allenamenti delle giovanili già da tre settimane e stiamo lavorando al meglio. Abbiamo diversi nuovi atleti, sarà un anno impegnativo e vogliamo prepararci nel modo migliore per ben figurare nei diversi campionati. Abbiamo raggiunto risultati importanti lo scorso anno e vogliamo ulteriormente migliorarci”.



Ufficio Stampa

Giuseppe Bonaccorso