

MONTE PORZIO

La tuscolana ha conquistato quattro medaglie agli «Europei di Nuoto Master»

# Elena Piccardo, il 2022 è da ricordare

## Oro individuale nei 100 e 200 rana, poi primo e terzo posto nelle staffette 4x50

di ROMINA CIUFFA

ROMA - La tuscolana **Elena Piccardo** è la nuova regina europea del nuoto Master. Dopo un'estate di allenamenti senza sosta nelle piscine olimpioniche di Spagna, Francia, Italia, la fortissima nuotatrice monteporziana ha conquistato ben quattro medaglie (tre oro e un bronzo) agli «**European Master Aquatics Championship 2022**» che si sono svolti a Roma lo scorso settembre. Nuotatrice elegante, bella da vedere nell'estensione del gesto tecnico, in acqua facilmente riconoscibile per la cuffia di colore viola, Elena Piccardo ha conquistato il titolo europeo nei 100 e 200 rana, categoria Master 35. Nella gara veloce la Piccardo ha conquistato l'oro fermando il cronometro a **1:15.95**, precedendo la tedesca **Ulrike Brux** (1:20.53) e l'ungherese **Dora Kiraly** (1:23.45).

Dopo il bis iridato nei 200 metri rana nuotati in **2:48.52**, la tuscolana ha conquistato anche la medaglia d'oro nella staffetta Medley 4x50, con **Francesca Romana Veriani**, **Laura Aufiero** e **Michela Armini** e poi il bronzo per l'Italia nella staffetta 4x50 Mista-Misti, insieme a **Emanuele Rezzonico** (dorso), **Federico Filosi** (farfalla) e ancora **Michela Armini** (stile libero). Il fortissimo quartetto, rappresentante della **Roma Nuoto Master**, in primavera ha conquistato il record del mondo di categoria nuotando al Meeting di San Marino in **4:15.05**, cancellando il primato appartenente da tempo ai russi della **Tsunami Nizhny Novgorod**. Per lei un 2022 da ricordare: dopo gli Europei, nella gara sulla distanza dei 1.000 metri disputata nelle acque salate del porto di Barcellona ha vinto la 94ma **Travesía CNAB**, prima tra 44 donne in gara e quarta assoluta



Monteporziana adottiva, tra i «non agonisti» ha conquistato e detiene ancora vari record italiani e mondiali di categoria

Tesserata per la Roma Nuoto Master, ha due lauree e lavora per una casa editrice che realizza libri per le scuole



nella «classica» del nuoto catalano, disputata durante le feste patronali, dove erano iscritti anche 81 nuotato-

ri di ogni fascia d'età. Residente al Tuscolo, trentasette anni, una passione per lo sport che ha ereditato dai

genitori, la mamma **Marina Viganego**, ligure, fu un'ottima nuotatrice di dorso, Elena ha iniziato da giova-

nissima con le gare di Pentathlon. Approdata al nuoto, mondo nel quale per la grande somiglianza in tanti l'accostano a **Federica Pellegrini**, la Piccardo ha saputo conquistare nelle varie categorie, record su record. Nel 2014, nei 100 rana, riesce a battere il record più longevo della storia del nuoto Master stabilito nel 1989 dall'ex olimpionica **Sabrina Semintore** e nei 200 quello appartenente a **Barbara Arrigo**. I giornali di settore titolano: «Piccardo riscrive la storia». Lei invece pensa a scrivere la propria: lavora per una casa editrice, si laurea in Lettere, poi prende una seconda laurea in Scienze motorie, insegna nuoto, batte record e vince gli Europei. I trionfi di questo 2022 li ha dedicati alla figlia **Greta** di cinque anni e all'amato papà **Giancarlo**, venuto a mancare poche settimane fa, che ora la guarda dal cielo allenarsi per i Mondiali Master del 2023 in Giappone.

### Arti Marziali

## Lo sport tuscolano in crescita anche nella pratica del **Brazilian Jiu-Jitsu**

FRASCATI - Il 2022 è stato un anno di grande ritorno all'attività e soddisfazioni per il tuscolano **Andrea Zingale**, insegnante di **Brazilian Jiu-Jitsu** nella scuola di arti marziali di via Sciadonna 37, frequentata anche da chi segue corsi di **Kick-boxing** e **MMA**, e da chi vuole apprendere le tecniche di **difesa personale** e la preparazione psico-fisica per gli sport di contatto. «A dicembre - dice il maestro Zingale - abbiamo partecipato al **Roma Jiu-Jitsu Challenge 2022**, importante evento di settore che assegna punti per il ranking ufficiale UIJJ e ci siamo fatti valere con i nostri atleti». **Fabrizio Calcagni**, infatti, ha conquistato due medaglie d'oro tra le cinture viola: una nella sua categoria e una nell'open, ovvero nel combattimento senza limiti. Tra le cinture bianche bell'esordio di **Azzurra Giannetti**, medaglia d'argento al Challenge. Bella a fine anno la cerimonia del passaggio di cintura degli allievi curata dal nostro maestro capo scuola Budo Clan Frascati **Dario Bacci**. (Info 370.3141655)



In foto con il maestro Zingale alcuni allievi dei corsi 2022