

L'atleta di Gemona ha gareggiato in Trentino
«Il nuoto "extreme" è uno sport rigenerante»



Teresa Palese, 24 anni, di Gemona, con la medaglia vinta in Trentino

Dalle acque gelide un bronzo europeo per Teresa Palese

LA STORIA

SARA PALLUELLO

Acqua a 1,4 gradi, solo un costume addosso e la linea dell'orizzonte che si confonde con il vapore del respiro. È in queste condizioni "estreme" che Teresa Palese, 24 anni, di Gemona, ha scritto una delle pagine più belle della sua giovane carriera sportiva, conquistando il terzo posto ai Campionati europei di nuoto in acque gelide disputati nei giorni scorsi nelle acque gelide del lago di Molveno, in Trentino. La manifestazione, che ha richiamato atleti da 32 nazioni (europee ma non solo), impone regole severe: niente mute, niente protezioni, solo il corpo e la capacità di resistere al freddo.

Palese ha gareggiato nei 500 e nei 250 metri stile libero, centrando il podio nella prova più lunga: bronzo nella categoria age group 25-29 con il tempo di 10'25"99. Un risultato che certifica l'alto livello tecnico della competizione in una disciplina tanto affascinante quanto estrema, che richiede preparazione fisica, resistenza mentale e grande capacità di adattamento alle condizioni ambientali e, allo stesso tempo, la crescita di un'atleta che pratica questa disciplina da appena un anno e mezzo.

«Ho iniziato quasi per ca-

so, andando al lago. Mi piaceva, ho continuato e da lì è nato tutto – racconta Teresa, che fa parte dell'Ice Swimming Fvg, gruppo nato in Carnia e in continua espansione. L'allenamento non è solo in acque libere. Mi alleno anche in piscina, seguita da un allenatore, per curare tecnica e preparazione». Fuori dall'acqua sta per conseguire la laurea magistrale in Economia e lavora a tempo pieno. Dentro l'acqua, invece, il tempo cambia dimensione. «Sono emozioni forti. Pensi a tutto e a niente: al freddo, alla forza che ti dà, al respiro tra una bracciata e l'altra. E poi ti godi la natura che ti circonda. All'inizio c'è lo shock termico, bisogna stare attenti, poi prendi il via e cerchi di goderti la nuotata più che puoi». La parte più difficile arriva dopo: «Quando esci dall'acqua inizi a tremare e devi scaldarti subito per evitare l'ipotermia. Ma quando passa il tremore ti rendi conto che sei rigenerata».

Nel palmares, oltre all'Europeo di Molveno, ci sono già i primi Campionati italiani di ice swimming di gennaio nel lago di Cavazzo, una trasferta a Budapest per i Campionati ungheresi e diverse gare in Austria. All'orizzonte ci sono i Mondiali, che si svolgeranno nel 2027 in Romania. Il podio trentino non vale la qualificazione automatica, ma «è un risultato importante per la mia carriera». —