



/// SALO'

Tutto il lago a nuoto senza soste. L'impresa di Marco Fratini per una nobile causa

di Luciano Scarpetta

06 giugno 2023



Marco Fratini è già sul lago a prepararsi per l'impresa: tutto il lago a nuoto senza mai fare tappa a terra o in barca SCARPETTAL

Ben 147 chilometri per nuotare intorno all'intero lago di Garda senza fermarsi, con l'obiettivo di promuovere una raccolta fondi per Aism, l'Associazione italiana sclerosi multipla. Dopo aver annunciato a fine aprile nella sala trofei della Canottieri di Salò «Swim the Garda», l'impresa titanica che tenterà di realizzare a settembre con il supporto del sodalizio salodiano, Marco Fratini è tornato in questi giorni sulla riviera bresciana per iniziare i primi allenamenti.



«Anche se ancora le acque del lago di Garda sono piuttosto gelide **è tempo di misurarsi con le varie zone che dovrò attraversare per riuscire nell'impresa di settembre** - anticipa Fratini -. La scorsa settimana ho saggiato le onde e le correnti in uscita dal golfo di Salò, con un allenamento di 10 km (in pratica la prima tappa) affiancato da Paolo Soncina, una vera istituzione da queste parti e presidente dell'associazione 1° Cr.Kayak 360». Partirà proprio da qui venerdì 8 settembre alle 6 del mattino dal molo del porto di Salò nei pressi della sede della Canottieri Garda in direzione San Felice, raggiungendo poi Desenzano intorno all'ora di pranzo e percorrendo il tratto Sirmione-Peschiera-Lazise entro la mezzanotte.

Quindi in notturna **proseguirà verso Bardolino prima e Garda poi, toccando nella giornata di sabato alcuni approdi tra cui Torri del Benaco, Branzone, Malcesine, Navene e Torbole**. In serata l'appuntamento a Riva del Garda per poi percorrere l'ultimo tratto scendendo a sud, con l'obiettivo di raggiungere nuovamente Salò nel pomeriggio di domenica. Tutte «tappe»



O meglio, salvo che per brevissime pause tecniche in acqua che gli permetteranno di alimentarsi, di sottoporsi a brevi trattamenti di fisioterapia e di poter riposare grazie a «micro-sonni» indotti con l'ipnosi: «In quei cinque minuti che dormo simulo il sonno completo e mi sveglio non fresco come una rosa, ma meglio di come mi sono addormentato». Marco Fratini ha all'attivo numerosi primati tra cui il record di percorrenza in vasca corta (100 km nuotati in 34h e 53' nel 2020 a Perugia) oltre a varie traversate, come quella effettuata lo scorso anno sul lago Trasimeno, dove ha nuotato per 50 ore senza interruzioni.

«Questa però è un'enormità – ammette – e per questo sarò appoggiato da uno staff di amici professionisti che mi aiuteranno non solo nella preparazione in acqua, ma anche dal punto di vista fisico/muscolare, nutrizionale e psicologico. Con loro cercheremo di prevenire le problematiche, allenandoci anche sugli imprevisti». Varie ed eventuali soprattutto per la direzione del vento e le correnti subacquee «che è quasi certo – sottolinea – contribuiranno ad aumentare il mio percorso». •

© Riproduzione riservata

 [CONTRIBUISCI ALLA NOTIZIA](#)

