

Saranno circa 60 ore di bracciate in acqua per provare a percorrere, **partendo l'8 settembre** alle 6 del mattino dal porto di **Salò**, la bellezza di **147 chilometri in acque libere suddivisi in 19 tappe**. Una sfida davvero al limite delle possibilità umane a sfondo benefico, dando visibilità all'Associazione italiana sclerosi multipla e - tra le altre - all'Associazione 6 luglio di San Felice del Benaco nata in ricordo di Giorgia Iseppi, la bimba strappata all'affetto dei suoi genitori dalla leucemia. **I fondi raccolti (si può già donare alla pagina donaconme.aism.it/campaign/swim-the-garda/) porteranno un sostegno ai giovanissimi dei reparti di Oncologia di diverse strutture**. In questo fine settimana Fratini e il suo coach hanno deciso di improntare l'allenamento da 36 ore consecutive in piscina come se fossero le tappe di «Swim the Garda» in cui ha simulato le singole tratte del suo imminente tentativo di compiere l'impresa impossibile sul Benaco.

Le sensazioni

«Un allenamento molto diverso rispetto a quello da 48 ore - racconta - dove più che altro avevamo testato l'aspetto psicologico nelle due notti con la privazione del sonno: queste 36 ore ci hanno permesso invece di valutare le percorrenze dei singoli tratti. **Sono riuscito a fare più di 80 km 27 ore** - continua Fratini - **e questo nuotando da solo, senza lo staff e persone che mi potessero dare stimoli mentali**. Una prova che si è rivelata importante soprattutto da questo punto di vista e non sono mancate le difficoltà, ma sento che **il mio fisico risponde bene** e le strategie approntate con Anna (la psicoterapeuta) hanno funzionato. Mi riferisco soprattutto a quei momenti in cui il tempo sembra fermarsi e i metri non scorrono più. Ora ci saranno altre prove, ma quelle più lunghe le ho messe alle spalle e questo mi dà la carica giusta per affrontare la rifinitura in vista di Swim the Garda».

I prossimi step

Ora Fratini dovrà fare 2 giorni di assoluto riposo per smaltire tossine e dolori, e da domani l'aspettano un paio di nuotate senza pensieri, giusto 4 o 5 km giusto per rimuovere le spalle e far scorrere sangue nella braccia. **Sabato prossimo, 19 agosto, sarà a Salò per provare una piccola notturna**, con il duplice scopo di confermare le sensazioni avute di notte al lago Trasimeno e per provare l'attrezzatura luminosa per il kajak e per lui. **Quindi dal 21 sino a fine mese ci saranno almeno 7 o 8 sedute un po' più pesanti di carico**. «Diciamo che ormai avendo accumulato i km si lavorerà molto sul passo gara e sulla resistenza alla velocità.- fanno sapere i preparatori -: dal 1 settembre partirà invece la fase di scarico, con piccole nuotate di ossigenazione per la muscolatura e giorni di riposo assoluto». All'arrivo di ognuna delle 19 tappe Marco compirà brevissime soste necessarie per alimentarsi e confrontarsi con la psicologa, permettere alla fisioterapista di intervenire sulla muscolatura e, quando necessario, fare dei micro-sonni indotti con l'ipnosi. Le tappe saranno in media di circa 8 km l'una e toccheranno alcuni punti della costa con iniziative ed eventi collaterali che serviranno a far giungere il messaggio di solidarietà ancor più lontano.

Prove generali per la "mission impossible": il giro del lago di Garda a nuoto in "sole" 60 ore

di Luciano Scarpetta

Marco Fratini ha testato la sua resistenza in vista del periplo del lago promosso a scopi benefici

13 agosto 2023



Marco Fratini



Nessuno ha mai provato a fare il periplo del Garda a nuoto in una unica sessione affrontando il lago nell'oscurità per due notti. Ci proverà, come annunciato la scorsa primavera alla sede della **Canottieri Garda di Salò, Marco Fratini, il medico perugino che in queste ultime settimane si sta allenando per compiere l'impresa.**