

## Il Cimento invernale



▲ La prova nel Naviglio Grande della Canottieri San Cristoforo EMADECA FOTOGRAFIA

# La nuotata nel Naviglio gli applausi battono il freddo

Sport, tradizione e passione. Il Cimento invernale e il primo trofeo Roberta Guaineri hanno trasformato il Naviglio Grande in un palcoscenico per nuotatori impavidi. Il freddo non ha fermato i partecipanti, incitati dai passanti e dalle persone accorse per assistere all'evento. «Non avevo mai visto niente del genere», spiega divertito un turista spagnolo. «Siamo abituati a queste sensazioni, solitamente ci immergiamo in acque ben più fredde. La temperatura è stata di 7,5 gradi».

di **Alessandro Miglio** a pagina 10

## IL RACCONTO



Prima edizione  
del trofeo Roberta  
Guaineri in ricordo  
dell'assessora





# Un tuffo nel Naviglio senza temere il freddo Il ritorno del Cimento che conquista i turisti

di Alessandro Miglio

Sport, tradizione e passione. Il Cimento invernale e il primo trofeo Roberta Guaineri hanno trasformato il Naviglio Grande in un palcoscenico per nuotatori impavidi. Il freddo non ha fermato i partecipanti, incitati da passanti e dalle persone accorse per assistere all'evento. «Non avevo mai visto niente del genere», spiega divertito un turista spagnolo.

Il Cimento risale a centotrenta anni fa, un'usanza nata dall'idea di Giuseppe Cantù, uno scultore milanese e appassionato di nuoto che convinse sei amici a tuffarsi con lui nel Naviglio Grande durante i giorni della merla. La Canottieri San Cristoforo l'ha riproposta dopo una pausa di cinque anni, dovuta alla pandemia, a dei lavori e alla prolungata siccità. «Per cercare di mantenere la tradizione nel 2021 ho nuotato da solo, coprendo la distanza che avrebbero percorso tutte le persone che non hanno potuto partecipare a causa del divieto di assembramento», racconta Enzo Favoino. «Stare insieme però è un'altra cosa, aspettavamo questo momento da anni e finalmente siamo tornati alle vecchie abitudini».

Il primo appuntamento

è stato sabato a mezzanotte per un tuffo notturno intitolato «I Leoni del Cimento». Ieri, invece, si è tenuto il Cimento tradizionale, che ha riportato in vita la storia milanese attraverso cuffie e costumi d'epoca.

«Siamo abituati a queste sensazioni, solitamente ci immergiamo in acque ben più fredde. La temperatura è stata di 7,5 gradi, alcuni di noi hanno percorso mille metri a 1,5 gradi. Per poter vivere questo tipo di esperienze occorre imparare a governare le sensazioni. Il freddo causa la dispnea, ovvero la difficoltà a respi-

rare, e provoca i geloni alle mani. Con il tempo e l'esperienza è possibile controllare il proprio corpo e godersi la nuotata».

L'allenamento è indispensabile: l'acclimatazione progressiva consiste nel diminuire la temperatura di un grado ogni settimana e consente di sopportare condizioni sempre più estreme.

Federico Miot, presidente dell'Associazione internazionale acque gelide, ha spiegato che l'obiettivo è «resistere più a lungo possibile senza andare ovviamente in ipotermia. Per noi è una cosa divertentissima e abbiamo aderito a questa iniziativa anche per sponsorizzare il nostro sport, che dovrebbe diven-

tare una disciplina olimpica».

Tanti nuotatori esperti, ma an-

che dei debuttanti al Cimento invernale: «È stato bellissimo, da milanese sono molto emozionata», afferma Cristina Saccone. «Ho deciso di provare quest'esperienza dopo essere stata male durante la pandemia. Anche il post Covid è stato pesante, mi sono serviti cinque mesi di logopedia per tornare a parlare. Ero completamente senza forze, quindi ho cominciato a praticare sport. Ho sempre amato nuotare all'aperto e mi dispiaceva interrompere da ottobre ad aprile. Così sono entrata in contatto con alcune persone più esperte e ho notato un bene-

ficio fisico incredibile. Non mi sentivo così da 20 anni».

È stato assegnato anche il primo trofeo Roberta Guaineri, organizzato dalla Canottieri San Cristoforo e dall'Ordine degli avvocati di Milano, con il patrocinio del Comune di Milano, e dedicato alla memoria dell'ex assessora allo Sport, scomparsa la scorsa estate. È stata una sostenitrice e partecipante del





**Cimento invernale.**  
Questo evento competitivo, riservato soltanto a nuotatori

professionisti esperti di acque gelide, è stato vinto da Andrea Bandanini, con il tempo di 54 secondi e 30. Tra i presenti c'era anche Maddalena, figlia di Roberta Guaineri: «È stato un momento bellissimo, sono sicura che a lei avrebbe fatto piacere. Si è sempre interessata a questo tipo di eventi e sono contenta che tante persone siano venute anche per ricordarla». Parole condivise da Cristina De Tullio: «Roberta è stata una grande sportiva: amava il nuoto, la bicicletta, l'arrampicata. Era un diamante con tante facce. Questo trofeo è dedicato all'esempio che ha dato e a tutto quello che ha fatto per la nostra città. Non dimentichiamo che ha tanti meriti anche per i Giochi olimpici di Milano-Cortina».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## **In acqua**

Il Cimento invernale nel Naviglio Grande è tornato dopo anni di pausa forzata. Ed è piaciuto