

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Nuotatori del Carroccio: primi mesi di attività con tanti appuntamenti

Marco Tajè · Wednesday, November 14th, 2018



La 15° stagione delle ASD Nuotatori del Carroccio è ufficialmente iniziata a metà settembre con tanti importanti novità ed appuntamenti.

Il nuovo TEAM NdC di Apnea Sportiva:

Il Gruppo è composto da 12 Atleti dai 15 ai 55 anni, che si allenano il Martedì e Giovedì dalle 19.00 alle 20.30 suddivisi per gruppi omogenei.

I nuovi coach NdC Sasha MelnyChuk e Daniele Patruno con l'aiuto dell'aspirante Istruttrice Noa Nadir (Atleta agonista di apnea sportiva), stanno preparando con impegno il nuovo Team per le prime gare ufficiali previste per inizio primavera.

Il collegiale NDC e RNS (Piscina di Saronno)

Domenica 14 ottobre, come ogni inizio stagione, la NDC e gli amici/avversari della RN Saronno si sono ritrovati tutti insieme per un collegiale domenicale.

Quest'anno alla presenza di circa una 70ina di atleti delle due società, il tema del collegiale è stato a: Test Mobilità, Core Stability e "PREVENZIONE SPALLA del NUOTATORE preparati dei fisioterapisti nonché atleti Master Della N.D.C. Andrea Gadda, Alice Panizzolo, seguito da un allenamento natatorio, coordinato dei Resp. Tecnici coach Tomas Falsitta e coach Massi Brigo.

10° Trofeo Master città di Saronno

Il 10/11 Novembre si è svolto il 10° Trofeo di Saronno, Appuntamento che apre come da tradizione, la stagione di gare Master della N.D.C. 2018/2019.

Edizione con una piacevole novità, 3 gare in più rispetto alle previste 8 specialità Gare standard giornaliere, ma soprattutto una parte svoltesi di Sabato sera, momento della giornata ideale per una competizione Master, visto gli allenamenti serali degli atleti.

NDC 4° CLASSIFICATA su 75 squadre e 718 atleti partecipanti.

Dice il presidente NDC Massimiliano Accardo: *“Sembra un piccolo passo indietro rispetto alle*

altre edizioni del Trofeo di Saronno, dove la NDC è sempre andata a podio, ma non è così, la "piccola" NDC "lotta" sempre per essere lì a dar fastidio ai "Grandi Team Master" del panorama regionale e nazionale.

Un Team NDC che si diverte a fare quello che gli piace sempre presente , affiatato e con un sorriso per tutti (compagni di squadra , amici ed "avversari") , indipendentemente da risultati ottenuti.

Risultati ottenuti da Atleti che nel 85% proviene da altri sport (agonistici e non), Questo Team l'abbiamo voluto così , sin dall'inizio (2004) e i nostri atleti sono attirati da noi , proprio per questo.

Una particolare menzione alle staffette NDC; L'orgoglio di rappresentare la propria squadra non ha eguali in uno sport "individuale" come il nuoto, la prestazione qui si distribuisce equamente ed emerge tutto il lavoro di aggregazione di un Team.

Sentire tutti i compagni incitarti da una carica che ti spinge a dare il 300% e fare prestazioni straordinarie".

Di seguito la classifica di società ricordando il regolamento del trofeo di Saronno; la classifica per Società è stata stilata sommando i punteggi tabellari ottenuti dai primi 10 classificati di ogni categoria e gara, maschi e femmine comprensive anche dei risultati delle staffette.

1	Rari Nantes Saronno	65745,70
2	B.Fit Legnano Nuoto	58876,70
3	Team Lombardia Nuoto MGM	55752,93
4	Nuotatori del Carroccio	52028,33
5	Natatio Master Team asd	41464,01

Risultati completi
 su <https://www.federnuoto.it/discipline/master/circuito-supermaster.html?view=risultati&codice=B10A&anno=2019>

"Master NdC della Giornata di Gare":

Barbara Barlocco (cat.M25) – Claudia Nicora (cat.M30) – Stefania Tucci (cat.M40), New entry 2018/2019 nella squadra NDC , subito entusiaste e pronte ad affrontare la prima esperienza di gara indoor Master.

Prossimo appuntamento per gli associati NDC , Domenica 18/11 con una Serata di Psicologia Sportiva con argomento: "Tutte le emozioni dello sport: migliorare la performance allenando la mente" con le psicologhe dello sport Dott.sse Sara Carnelli ed Elisa Morosi, due professioniste del settore.

This entry was posted on Wednesday, November 14th, 2018 at 3:54 pm and is filed under [Legnano, Nuoto – Pallanuoto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

