



SPECIALE PER GAZZETTA

Galtarossa

«Quarant'anni e migliore»

Rema per la 6^a Olimpiade:
«Gli sbarbatelli
dovranno sputare
sangue per farmi fuori»

Rossano Galtarossa, padovano, 39 anni (40 a luglio), a Londra parteciperà alla sesta Olimpiade: meglio di lui soltanto i fratelli D'Inzeo nell'equitazione e la canoista Josefa Idem



RICCARDO CRIVELLI

Quanti eroi hanno attraversato il mare trionfale dei remi azzurri. L'ultimo sta bussando alla porta dei quarant'anni: di lui, l'ex d.t. La Mura disse che aveva lo stesso spirito e gli stessi valori degli Abagnale. A luglio, Rossano Galtarossa disputerà la sesta Olimpiade e certo non sarà ad un passo dal Tamigi solo per partecipare.

Rossano, com'è la condizione alla vigilia delle prime gare?

«Sto bene e mi sento in forma. Dopo i Mondiali mi sono avvicinato alla dieta a zona ed è stata una scelta vincente, perché recupero meglio dalla fati-

ca. E finalmente ho un programma di pesi personalizzato».

Tornando a quattro anni fa, ai mesi che precedettero Pechino, che sensazioni ha?

«Può sembrare incredibile, ma nonostante siano passati quattro anni e mi stia avvicinando ai 40 (a luglio, ndr), i parametri fisiologici sono addirittura migliori. Di solito, a questa età, è già un successo se riesci a non peggiorare, quindi sono molto soddisfatto».

Su quale barca sta lavorando?

«Ad inizio stagione il c.t. De Capua ci ha provati tutti in singolo, adesso sono sul quattro di coppia, la "mia" barca (sorride, ndr), con Stefanini, Fossi e Paonessa, la formazione con

cui dovremmo gareggiare in aprile al D'Aloja».

Si è contornato di giovani, anche se Fossi e Paonessa arrivano dalla punta...

«Ma si sono adattati in fretta. Abbiamo grandi margini di miglioramento, è una barca molto fisica e potente».

Con lei a capovoga come ai Mondiali?

«No, lì adesso c'è Stefanini, io sono al posto tre, tra Fossi e Paonessa, così ogni tanto posso non beccarsi i miei urlacci».

A quasi quarant'anni, avere in squadra un monumento come Galtarossa è un esempio o un peso?

«Mah, innanzitutto mi sembra strano che molti dei ragazzi rimangano stupiti quando si ac-

corgono che c'ero già a Barcellona vent'anni fa. Sicuramente mi chiedono consigli, ma è giusto che mi considerino un avversario. Nella coppia, siamo in otto per quattro posti: senza battaglia, non ci sarebbe gusto. E non si crescerebbe».

Ha mai pensato che qualcuno potrebbe toglierle il posto per la sesta Olimpiade?

«Ci penso tutti i giorni. Il palmares non conta, se in barca non vai forte resti giù anche con le tue belle medaglie olimpiche. Io mi alzo al mattino pensando di poter dare ancora un contributo importante, di costruire qualcosa di buono per Londra. Certo, gli sbarbatelli dovranno sputare sangue



per starmi davanti...». **Lei ha vinto tutto e si è affermato anche nel mondo del lavoro. Perciò dobbiamo immaginare che l'Olimpiade eserciti davvero un fascino particolare, se la tiene ancora legata al**

canottaggio agonistico... «In realtà, io non mi sono mai sentito un ex, neppure dopo i Giochi di Atene quando mi sono preso una lunga pausa e ho cominciato a guardarmi intorno pensando a cosa avrei fatto dopo il **canottaggio**. La verità

è che mi piace da matti competere, è un tipo di adrenalina che nient'altro riesce a darti. Se devo sacrificare del tempo tra le gare e il lavoro, per adesso scelgo ancora le prime».

Sua figlia Adele comincia a ca-

pire cosa fa il padre?

«Sa che remo, ogni tanto nel tempo libero la porto in barca. Intanto, le ho dato una delle mie medaglie per giocare. Così magari ne vorrà un'altra da Londra».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I NUMERI

2.00

l'altezza di Galtarossa per un peso forma di 100 kg

4

le Olimpiadi in cui è salito sul podio: può raggiungere Mangiarotti, Trillini, Zoeggeler e Paruzzi a 5

6

Le Olimpiadi a cui si è qualificato



3 domande a... ENRICO ARCELLI MEDICO E DIETOLOGO

Con il fisico del cestista e l'ossigeno del mezzofondista

«Abbiamo chiesto al nostro esperto, Enrico Arcelli come «lavorano» i canottieri e in cosa si differenziano fisicamente dagli altri atleti in gara all'Olimpiade di Londra.

1 Nel villaggio olimpico è possibile distinguere, in base alla loro struttura fisica, i canottieri dagli atleti delle altre discipline?

Non lo è se ci si riferisce ai pesi leggeri, simili per struttura ad atleti di altre discipline. I seniors, invece, hanno una statura spesso sopra l'1 e 90 (Rossano Galtarossa è alto due metri) e hanno una muscolatura molto sviluppata in tutti i settori del corpo. Qualcuno di loro, però, può essere scambiato, per esempio, per un giocatore di basket o di volley o per un lanciatore di disco.

2 Dal punto di vista fisiologico quali doti peculiari hanno?

Per prima cosa sanno utilizzare una grande quantità di ossigeno per minuto, grazie ad un cuore che sa pompare tanto sangue ad ogni battito e a muscoli che ne utilizzano percentuali elevate, essendo le fibre muscolari ricche di quei corpuscoli, i mitocondri, che sono le centrali energetiche del muscolo stesso. Anche dal punto di vista della produzione di acido lattico i canottieri sono straordinari.

3 In che senso?

Essi sanno produrre e sopportare livelli elevatissimi di acido lattico. All'arrivo sono palesemente molto affaticati perché nei loro muscoli e nel loro sangue c'è una quantità notevole di questa sostanza. Per questo e per l'elevatissimo valore del consumo di ossigeno sono allo stesso livello dei mezzofondisti veloci dell'atletica, quelli dei 1500 metri. Questi ultimi, pe-

rò, sono leggerissimi, avendo percentuali molto basse di grasso e avendo una massa muscolare ridottissima negli arti superiori e nel tronco. Anche i canottieri sono abbastanza magri, per avere un buon rapporto peso-potenza, ma — come si è detto — sono molto muscolati in tutti i settori del corpo.



ROSSANO GALTAROSSA

Nato il 06/07/1972 a Padova



Inizio attività

Nel 1985 a 13 anni

Alle Olimpiadi

ORO
in 4 di coppia
2000

ARGENTO
in 4 di coppia
2008

BRONZO
in 4 di coppia
1992

BRONZO
in doppio
2004

Ai Mondiali

4 ori



Tutti in 4 di coppia
1994
1995
1997
1998

1 argento



In doppio
2003

3 bronzi



Mondiali Juniores

1 oro



1 argento



Ha vinto 15 titoli tricolori

