



F&D H2O, ottima stagione per gli Esordienti B



Il tecnico Roberto Cianfarani con i suoi atleti

F&D H2O, si conclude una ricca stagione per gli Esordienti B. Cianfarani: "Soddisfatto e ottimista per il futuro"

Si è conclusa la stagione 2018-2019 per gli Esordienti B dell'F&D H2O Velletri. Nelle gare di domenica scorsa sono arrivate altre medaglie a conferma dell'ottimo lavoro svolto dai ragazzi e dal tecnico, Roberto Cianfarani. Flavio Spallotta ha ottenuto due bronzi, uno nei 50 delfino con il tempo di 32"4 e uno nei 100 stile con 1'05"5 e un miglioramento di oltre sei secondi che lo ha portato dal ventitreesimo posto della qualificazione al terzo. Un ottimo quarto posto anche per Chiara Fusco, fuori dal podio per pochissimo, ma abilissima nei 100 delfino con il tempo di 1'23"8. La più piccola del gruppo, Michela Cedroni, classe 2010, ha invece disputato un'emozionante gara dei 200 misti vincendo la sua batteria con 3'13", suo miglior tempo dell'anno. Dopo dieci minuti si è gettata a capofitto nei 100 delfino dando battaglia anche lì.

Grandi i passi in avanti dei giovani dell'F&D H2O, così come dichiarato dall'allenatore Roberto Cianfarani: "Siamo felicissimi dei progressi, a livello societario in graduatoria siamo ancora un po' indietro ma io sono soddisfatto dei risultati di tutti i ragazzi, anche quelli che non hanno partecipato alle finali. Ho visto i miglioramenti di un anno di lavoro e mi ritengo fortunato ad allenare atleti bravi, capaci, rigorosi. Sono altresì fortunato di essere in una società con un presidente che ci dà spazio per allenarci, ci sostiene, ci aiuta. La stagione è finita e io sono ottimista per il prossimo anno, faremo ancora meglio. Auguro a tutti buon vacanze, aspetto il ritorno dei ragazzi in vasca più carichi che mai".

La squadra mista femminile / maschile F&D H2O/Waterpolis vince il titolo UISP U20

Una spedizione piuttosto inedita quella compiuta dai ragazzi e dalle ragazze dell'F&D H2O e della Waterpolis in quel di Fiuggi. Agli ordini della staff e dei tecnici Daniele Di Zazzo e Danilo Di Zazzo, la squadra mista maschile e femminile dei Castelli Romani ha vinto il titolo Uisp Under 20 dopo essere arrivata in finale e aver superato la squadra avversaria 9-6. Un altro bel traguardo da esporre nella bacheca del club del presidente Francesco Perillo. Artefici e protagonisti di questa avventura con vittoria sono stati gli atleti e le atlete Prati, Ferrante, Mastrangeli, Fioravanti, Cedroni, Voncina, Disantantonio, Lucarelli, Amedeo, Carosi, Pallante, Aprea, Cappelluti, Giuliano, Ramellini, Piscopo, Meccariello, Baldo. Tutti i ragazzi e le ragazze hanno giocato dando il loro decisivo contributo nella vittoria di un bel titolo.

F&D H2O Velletri, grandi energie in acqua per il Trofeo Barelli



Nuotatori in acqua

L'F&D H2O Velletri ha disputato con grande energie le ultime gare con i grossi carichi di lavoro curati dai tecnici della società in attesa delle competizioni alla ricerca dei migliori tempi dell'anno. Nello specifico, i ragazzi di mister Roberto Cianfarani saranno impegnati il 6 e 7 luglio prossimi al Trofeo Sis Roma e dal 16 al 21 luglio per le finali juniors, cadetti e senior. Nella meravigliosa cornice dello Stadio del Nuoto, al Trofeo Barelli, i nuotatori dell'F&D H2O hanno riportato i seguenti tempi: 25"46 per Alessio Borro nei 50 stile, sesto dietro ai più grandi classe 2005 e primo per il suo anno di nascita; 29'4 per Marta Cianfarani, ritornata ad un ottimo tempo nei 50 stile libero; 2'47"3 per Marika Botticelli nei 200 delfino a seguito di una prova di grinta e sacrificio; conferma del proprio tempo per Valeria Di Giacomantonio nei 400 stile libero; ben tredici secondi di miglioramento per Serena Testa, che ha chiuso la sua performance a 3'15". Ottime le prove anche di Sharon Haxhaj, con i suoi 3'02 nei 200 rana, e Rachele Della Vecchia, con 3'05 sempre nei 200 rana. "Siamo molto soddisfatti" – ha detto l'allenatore Roberto Cianfarani – "per quanto visto in acqua, erano gare fondamentali e adesso cercheremo di ottenere i nostri tempi migliori nei prossimi appuntamenti. Complimenti a tutti i ragazzi".

[Read More](#)

---