

SIMONE DI SABATO

Sono **Simone Di Sabato**, un atleta nazionale di nuoto in acque libere, e voglio condividere con voi la mia storia sportiva, che dura da oltre 40 anni, ho iniziato il mio percorso natatorio da esordiente e mi ha portato a vivere esperienze incredibili e a superare sfide sia in piscina, in mare che nella vita.

Ho avuto l'onore di rappresentare l'Italia in competizioni internazionali, questi i miei migliori traguardi ottenuti:

Campionati europei

2016 bronzo ai Campionati Europei di Rijeka nella distanza di 3 km

2023 oro ai Campionati Europei di Madeira nella distanza del miglio

2024 argento ai campionati Europei di Belgrado

Campionati Mondiali:

2015 4° posto Kazan nella distanza di 3km

2025 bronzo a Singapore nella distanza di 3 km

A livello nazionale, ho vinto oltre 20 titoli italiani e Campionati italiani, portando a casa anche sei scudetti con la mia squadra Nuoto Grosseto.

Da oltre 15 anni, gareggio con il Nuoto Grosseto, una squadra che mi ha sostenuto in ogni passo del mio percorso.

Fino al 2024, ho vissuto a Novara, ma per motivi familiari ho dovuto trasferirmi a Ferrara con la mia famiglia moglie perché mia moglie è ferrarese. Questo cambio di residenza ha segnato un punto di svolta nella mia carriera sportiva.

Nell'ultima stagione, quella del 2024-2025, ho potuto allenarmi nella splendida città di Ferrara. Sin dal primo momento, mi sono sentito a casa. Gli allenamenti sono migliorati notevolmente, poiché ho avuto più tempo e meno problematiche logistiche per raggiungere la piscina e la palestra. Ho la fortuna di allenarmi al CUS Ferrara, che posso raggiungere a piedi, e questo ha reso la mia preparazione ancora più efficace. Tutti i gestori sono stati estremamente disponibili e mi hanno aiutato a ottimizzare la mia preparazione per i mondiali nel periodo estivo in cui ho dovuto alternare più impianti. Piscina Bacchelli e Beethoven.

Questa stagione è stata la mia migliore in carriera con 22 gare vinte in Italia su 22 disputate, 2 titoli Italiani sia nel mezzo fondo che nel fondo, la vittoria in tutti e 3 i campionati: Fondo, Mezzo fondo e sprint, lo scudetto con il nuoto Grosseto oltre al Bronzo mondiale.

Tuttavia, non è stato un percorso privo di ostacoli. L'anno scorso, ho affrontato un brutto infortunio a un rene, ma ho ricevuto cure eccellenti all'ospedale di Cona. Grazie a un intervento tempestivo e a un supporto medico di qualità, sono riuscito a rimettermi in sesto per continuare a gareggiare. A novembre, affronterò un ulteriore intervento per risolvere definitivamente la problematica al mio rene. L'obiettivo è quello di riuscire a tornare in forma per Febbraio 2026 dove dovrei rappresentare l'Italia a Abu Dhabi agli Open Masters Games.