

Ginevra e Francesca, le "stelle" della Varese Ghiaccio si raccontano

Date : 29 Settembre 2021

Il [recente accordo di sponsorizzazione tra Tigros e Varese Ghiaccio](#), che permetterà alla società della presidente Maria Donati di proseguire l'attività pur senza avere a disposizione il PalAlbani ancora per alcuni mesi, comprende anche una attività di testimonial da parte di **Ginevra Negrello e Francesca Poletti**, le due **atlete di punta** del club varesino. Ginevra e Francesca si raccontano in una videointervista che mette in luce il loro amore per il pattinaggio, i loro obiettivi sportivi e l'attenzione verso la propria alimentazione.

Cosa le piace di più nel mondo del pattinaggio?

Ginevra Negrello: «Il pattinaggio è un mondo dove c'è la magia, perché attraverso le nostre coreografie che portiamo in pista, possiamo esprimere i nostri sentimenti e fare provare emozioni alle persone che ci guardano».

Francesca Poletti: «Nel mondo del pattinaggio le cose migliori che vedo sono la passione, la dedizione, l'impegno e la grande volontà di vivere i propri sogni e inseguire gli obiettivi»

Tra pochi anni l'Italia ospiterà le Olimpiadi invernali con la kermesse di Milano-Cortina 2026. Quanto pensate a quell'appuntamento?

Ginevra Negrello: «Penso senz'altro a Milano-Cortina ma ancora di più ai Giochi di Pechino 2022. Però in generale non voglio pensare troppo al futuro: preferisco concentrarmi sugli allenamenti di oggi, di questa stagione e poi vedremo cosa accadrà più avanti».

Francesca Poletti: «Senza dubbio a Milano-Cortina 2026 penso molto. Uno dei principali obiettivi che ho oggi è quello di impegnarmi a fondo per arrivare pronta in quella data».

Lei è un'atleta di alto livello: come e quanto si occupa della sua alimentazione?

Ginevra Negrello: «La mia alimentazione è curata da una nutrizionista e segue la "piramide" della dieta mediterranea: anzitutto moltissima frutta e verdura, poi cereali integrali, legumi, pesce, carne, e nel weekend ogni tanto mi concedo qualche sfizio anche se cerco di limitarmi».

Francesca Poletti: «La mia alimentazione è sana, non seguo una dieta specifica ma cerco di gestire i pasti in modo equilibrato. Prima dell'allenamento prediligo pasta, cereali oppure farro e riso mentre alla sera pesce, zuppe di legumi e carne in quantità minore. Questo campo mi appassiona molto, cerco di informarmi costantemente e uno dei miei progetti futuri è quello di diventare una nutrizionista sportiva».

Questo e altro nella videointervista che vi proponiamo, in cui Ginevra e Francesca parlano anche

del loro inizio sul ghiaccio, dell'importanza della passione verso questo sport, dell'utilità di allenarsi ogni giorno tra compagne di squadra di alto livello e altro ancora.

<https://www.varesenews.it/2021/09/varese-ghiaccio-tigros-accordo-triennale-sostenere-giovani-talenti-del-pattinaggio/1380497/>