

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Mara, la nuotatrice di Ternate pronta ad affrontare il Bosforo, «La sfida è con me stessa»

Alessandro Guglielmi · Monday, August 4th, 2025

Sei chilometri e mezzo a nuoto nelle acque che separano l'Asia dall'Europa senza muta, indicazioni o strumenti elettronici. È la sfida alla quale la nuotatrice di **Ternate Mara Zaniboni** si sta preparando da un anno. Ad Agosto, infatti, Mara sarà tra gli atleti italiani che affronteranno la **traversata del Bosforo**: un appuntamento che ogni anno attira in Turchia migliaia di sportivi da tutto il mondo.

Oltre a Mara, all'interno della delegazione italiana ci saranno altri tre atleti della provincia di Varese: **Dominique Burg** di **Ispira**, **Vito Castoro** di **Varano Borghi** e **Marina Ini** di **Gavirate**. Un numero per niente scontato, visto che per partecipare alla Traversata del Bosforo la sfida comincia molto prima di entrare in acqua.



*Mara insieme ad alcuni membri del gruppo varesino che parteciperà alla Nuotata inter-continentale*

*del Bosforo*

I posti disponibili per l'edizione 2025, infatti, erano poco più di 3.000. Di questi, appena 1.200 erano riservati agli atleti non turchi, e per ogni Paese potevano iscriversi solo un massimo di 350 persone. **«Quando hanno aperto le iscrizioni a gennaio – racconta Mara –, l'intera quota internazionale si è riempita in meno di un'ora».**

## **La traversata del Bosforo, 6,5 chilometri tra Asia e Europa**

Organizzata dal **Comitato olimpico nazionale turco**, la Nuotata inter-continentale del Bosforo si è disputata per la prima volta nel **1989**. Si svolge lungo un percorso di **6,5 chilometri**, che va dal molo di Kanlıca (nella parte asiatica della provincia di Istanbul) fino al parco Cemil Topuzlu a Kuruçeşme (poco più a nord del Ponte del Bosforo, nella parte europea della città).

Per regolamento, **i nuotatori devono affrontare la traversata senza muta, senza boa di salvataggio e senza alcun tipo di ausilio elettronico**. Non ci sono neppure boe che indicano il percorso, per questo a ogni edizione alcuni partecipanti vengono trascinati dalla corrente e finiscono per nuotare oltre il traguardo senza accorgersene (vengono tutti recuperati dalle barche dei bagnini, ma per loro c'è la squalifica). In media, il 10% di coloro che provano la Nuotata intercontinentale del Bosforo non riesce a concludere la gara.

## **Il nuoto in acque libere, «Mai una volta uguale all'altra»**

Mara ha sempre amato lo sport e fin da bambina frequentava la piscina, ma solo sette anni fa si è avvicinata al mondo del nuoto in acque libere. «Una decina di anni fa – racconta Mara -, a causa di problemi di salute alla schiena, ho dovuto smettere di praticare molti degli sport a cui ero appassionata. Ho avuto però l'occasione di scoprire il nuoto in acque libere. **È uno sport molto stimolante**: le condizioni dell'acqua cambiano continuamente, ci sono tanti imprevisti e una gara non è mai uguale a un'altra».

### **«Una sfida con me stessa»**

Mara ha cominciato dalle gare più brevi (un miglio marino, tre chilometri...), per poi compiere la **traversata dello Stretto di Messina**, partecipare al **Best Fest in Spagna** e ora punta alla Nuotata intercontinentale del Bosforo. «Ho tanto entusiasmo e anche un po' di incoscienza – spiega Mara -, ma non mi sento una nuotatrice forte. Non punto a competere con gli altri nuotatori. **La sfida più grande è con me stessa**».

«Facendo questo sport – racconta – ho conosciuto persone che fanno cose folli: atleti che si tuffano in acque dalle temperature proibitive e nuotatori endurance estremi. Mi hanno aiutato a capire, che **con l'allenamento e la determinazione si può arrivare a fare cose che si credevano impossibili**».

This entry was posted on Monday, August 4th, 2025 at 4:32 pm and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

