

Alley Oop

Donne di sport

Storie di passioni, muscoli
e pensieri d'acciaio

Con il patrocinio



CONI

Il Sole **24 ORE**

Alley Oop

Donne di sport

DIRETTORE RESPONSABILE

Guido Gentili

COORDINAMENTO EDITORIALE

Monica D'Ascenzo

INTERVISTE DI

Tiziana Pikler

APPENDICE DI

Claudia Radente

REVISIONE TESTI

Elena Delfino

Silvia Pasqualotto

ART DIRECTOR

Francesco Narracci

FOTO DI COPERTINA

123RF Stock Photo

IMPAGINAZIONE

Area pre-press Il Sole 24 Ore

L'ebook è stato chiuso

in redazione il 24 marzo 2018

Direttore responsabile:

Guido Gentili

Proprietario ed Editore:

Il Sole 24 ORE S.p.A. - Via Monte

Rosa, 91 - 20149 Milano

© Copyright Il Sole 24 ORE S.p.A.

Tutti i diritti sono riservati.

*È vietata la riproduzione dei
contenuti presenti su questo prodotto.*

Alley Oop

L'ALTRA METÀ DEL SOLE

Donne di sport

SOMMARIO

Giovanni Malagò

Si può fare, se si vuole

LA LEZIONE DELLE ATLETE

Tiziana Pikler

Tra vittorie e sconfitte

LE ATLETE MODELLI DI VITA

Maria Beatrice Benvenuti



RUGBY

PAG. 12

**«Di fronte ai pregiudizi
bisogna farsi avanti
se vogliamo
che le cose cambino»**

Monica Boggioni



NUOTO PARALIMPICO

PAG. 18

**«Non facciamo
le Olimpiadi del cuore,
il nostro è
agonismo puro»**

Federica Brignone



SCI ALPINO

PAG. 24

**«A fare la differenza
nello sport e nella vita
è la mente: bisogna
saper non mollare»**

Sara Cardin



KARATE

PAG. 30

**«Una finale mondiale
si vince quando
si sa come mantenere
la concentrazione»**

Elisa Di Francisca



SCHERMA

PAG. 36

**«È tutta una questione
di carattere per me.
Vincio o perdo
all'ultima stoccata»**

Arianna Fontana



SHORT TRACK

PAG. 42

**«Se dovessi smettere,
avrei comunque
scritto la parola fine
a modo mio»**

Kiara Fontanesi



MOTOCROSS PAG. 48

«Quando sei al top devi saper riconoscere su cosa devi continuare a lavorare»

Sara Gama



CALCIO PAG. 54

«Il traguardo storico dei mondiali 2019 si può raggiungere» parola di capitana

Serena Ortolani



PALLAVOLO PAG. 60

«La squadra funziona se si lavora insieme per un fine: andare a vincere»

Federica Pellegrini



NUOTO PAG. 66

«Saper affrontare le sconfitte ti permette di rialzarti prima»

Irma Testa



PUGILATO PAG. 72

«Per vincere i muscoli non bastano, serve una maturità sportiva»

Cecilia Zandalasini



PALLACANESTRO PAG. 78

«Sto cercando di portare in Italia un po' di quanto imparato al Wnba»

APPENDICE PAG. 85

Claudia Radente

Quando lo sport va oltre gli stereotipi

Aura Muzzo

Dalla ginnastica artistica al rugby

Claudia Gnudi

Sfidare se stesse nel triathlon

Baggataway

Da Milano ai Mondiali di Londra

Priscilla Brandi e Marta Gasparotto

Il softball italiano punta a Tokyo 2020

Giulia Biagioni

Quando lo sport è fango e sudore

«Si può fare se si vuole» la lezione per i giovani delle atlete italiane



di Giovanni Malagò

I recenti successi ai Giochi Olimpici Invernali di PyeongChang, con i 3 ori e sei medaglie e mezzo su 10 (grazie alla staffetta mista di biathlon) al femminile, dopo che a Rio 2016 sono state 10 su 28, ci hanno consegnato l'immagine vincente dello sport in "rosa". Sono il risultato di un'evoluzione costante, che vede le donne assurgere al ruolo di protagoniste, almeno nello sport agonistico, sempre più vicine alla posizione, una volta considerata dominante, degli uomini.

Le splendide vittorie di Arianna Fontana nello short track, la straripante affermazione di Michela Moioli nello snowboardcross e la regale discesa di Sofia Goggia nello sci alpino sono le tre istantanee da custodire per sempre tra i ricordi più belli, la sintesi di una nuova tendenza certificata dai numeri.

Le distanze tra i due sessi sono state abbattute dal talento, dall'intelligenza e dalla consapevolezza che non esistono posizioni subordinate o di minore dignità rispetto agli uomini.

Oggi esistono strumenti all'altezza, anche sotto il profilo pratico, morale e tecnologico, per assicurare il massimo supporto a ogni atleta, senza distinzioni di alcuna natura. Questo processo prosegue,

tappa dopo tappa, anche se devo riconoscere che il nostro mondo è sempre stato prettamente maschile. Il mio auspicio, però, è che questi risultati contribuiscano a dare nuovo slancio e nuova energia per proseguire quel percorso iniziato con il mio primo mandato alla guida del CONI, favorendo un maggiore coinvolgimento delle donne anche a livello dirigenziale. Tuttavia essere donna-atleta non basta: serve coraggio, occorre misurarsi nelle varie dinamiche elettorali e sono necessari preparazione e aggiornamenti costanti.

Qualcosa è stato fatto: il vice presidente del CONI è una campionessa del calibro di Alessandra Sensini e in Consiglio Nazionale siedono, in rappresentanza degli atleti italiani, figure come Margherita Granbassi, Raffaella Masciadri, Giulia Quintavalle, Silvia Salis, Mara Santangelo; in quota tecnici, invece, ci sono Daniela Isetti ed Emanuela Maccarani e, in rappresentanza del mondo delle discipline associate, Stefania Lenzini.

Il CONI, inoltre, è stato in prima fila per far valere i diritti di maternità per le mamme atlete. Per questo abbiamo recentemente salutato con soddisfazione le iniziative di legge che hanno riconosciuto e teso a tutelare l'attività delle tante campionesse che vorranno affrontare in tutta serenità la gravidanza.

Perché lo sport non è discriminazione, ma aggregazione, competizione finalizzata al raggiungimento dei traguardi più prestigiosi, attraverso il sacrificio, l'applicazione e la passione. Le donne sono un simbolo, i loro sorrisi dopo un trionfo diventano lo spot più bello per avvicinare i più giovani al nostro mondo e fornire un raro esempio di correttezza, entusiasmo e totale adesione ai principi che devono costituire le fondamenta del nostro sport. È per questo che voglio ricordare con particolare affetto le protagoniste di queste storie. Tutte ciascuna per il proprio vissuto autentiche battistrada nel mondo sportivo. Fare l'arbitro non è mai stato facile. Farlo nel rugby, a livello nazionale e internazionale, significa per Maria Beatrice Benvenuti essere riuscita a dimostrare di valere qualcosa in più dei suoi colleghi maschi. Monica Boggioni sa quanto impegno serve per conquistarsi un posto nella vita. Nonostante le avversità è riuscita a imporsi nel mondo paralimpico in maniera dirompente: 3 ori e 3 argenti ai recen-

ti mondiali di nuoto in Messico sono un risultato fantastico. Il karate è disciplina per eccellenza. Questo è l'insegnamento che Sara Cardin ha acquisito fin dall'inizio. Nel kumite ha saputo scalare tutte le classifiche riuscendo a vincere mondiali ed europei e ora che a Tokyo la sua disciplina sarà presente... Chissà! Per Elisa Di Francisca sembra sempre tutto facile. Europei, Mondiali, Coppe del mondo, Giochi Olimpici, lei è sempre stata protagonista con naturalezza tanto da distinguersi anche nel mondo dello spettacolo. Ma non è così. Anche per lei ci sono stati momenti difficili. E ora una tra le più grandi soddisfazioni: la maternità. Campionessa dal sorriso speciale e dallo sguardo magnetico Arianna Fontana ha esaltato il ruolo di portabandiera ai Giochi Invernali PyeongChang 2018. Lei stessa ha detto che con il tricolore in mano non aveva paura di nessuno. Detto fatto :tre medaglie vinte un oro, un argento e un bronzo sempre sul podio olimpico da quattro edizioni. Non male direi. C'è un altro alfiere olimpico a cui sono particolarmente legato. Inutile girarci in torno, io con Federica Pellegrini non posso che ripetermi. Sono state talmente tante le occasioni in cui ho reso omaggio alle sue gesta che non vedo come potrei ora essere originale. Mi limito a dirle ancora grazie per tutto quello che farà ancora. Porta sulle sue spalle una pesante eredità. La madre ha fatto parte della "valanga rosa" e Federica Brignone non ha voluto essere da meno. Grinta e determinazione non le mancano tanto da impegnarsi in quasi tutte le specialità dello sci alpino. È salita sul podio olimpico ma non si sente certo appagata.

Sara Gama rappresenta nel migliore dei modi la vera novità del calcio. Capitana della Juventus atleta della nazionale, eletta in consiglio federale, a lei si è ispirata addirittura la Barbie calciatrice. Imporsi ben oltre il confine del suo settore sportivo non è stato facile ma la sua filosofia «i successi si ottengono solo con il lavoro di squadra» è risultata vincente. Serena Ortolani azzurra del volley, madre, moglie, autentico "martello" in campo e nella vita. Quando cinque anni fa era in attesa di Gaia è stato difficile conciliare i diversi ruoli nonostante avesse un compagno presente nel suo stesso sport. Oggi sono insieme in nazionale, lui in panchina lei in campo, anche lì penso non sia facile. Irma Testa parla della sua passione per il pugilato

come un lavoro ma anche come il suo divertimento. Ecco un'altra giovane atleta che non ha paura di provare e vincere dove finora gli uomini erano gli unici. Grazie all'inserimento del torneo femminile nel programma olimpico, dopo aver partecipato a Rio 2016, ora per lei c'è l'obiettivo Tokyo 2020. Kiara Fontanesi non finisce mai di stupire. Dal 2012 a oggi ha collezionato cinque titoli mondiali di motocross. Neanche Valentino Rossi alla sua stessa età (23 anni) era arrivato a tanto. Del resto per chi come lei ha scoperto la moto prima della bici vincendo la prima gara a sei anni la determinazione di cimentarsi in grandi imprese non poteva mancare. Cecilia Zandalasini è la più giovane giocatrice italiana ad aver preso parte al campionato WNBA statunitense. È la seconda ad averlo vinto 20 anni dopo Caterina Pollini. Miglior giocatrice europea Under 20 e inserita nella squadra ideale degli Europei assoluti nel 2017 Cecilia è l'esempio per tutti i giovani del «si può fare se si vuole».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Giovanni Malagò

Eccellenze sul campo e modelli nella vita tra vittorie e sconfitte



di Tiziana Pikler

Sono vincenti. Sono dodici atlete che hanno saputo conquistare il podio ed entrare nella memoria collettiva. Sono dodici italiane che si sono rese protagoniste di imprese epiche. E ci hanno portato con loro. Perché sì, la passione, i muscoli, i pensieri di acciaio che si intravedono in un traguardo sportivo trasformano anche chi guarda. Assistere a un'impresa atletica ci fa sentire tutte un po' sportive. E in questo ultimo periodo con i risultati delle atlete azzurre alle Olimpiadi invernali, la motivazione, almeno a guardarlo lo sport femminile, è cresciuta.

Se poi si passa dal piacere di guardare una gara alla pratica sportiva, le cose cambiano, almeno stando ai dati, presentati da Coni e Istat: in Italia solo il 20,8% delle donne pratica sport in maniera continuativa mentre tra gli uomini le quote salgono al 29,7%. Ancora, le donne sono più sedentarie degli uomini (43,4% contro il 34,8%) in tutte le fasce d'età. Le donne sono anche la quota di minoranza tra le persone occupate nel settore.

E allora perché un ebook sulle delle donne di sport? Per raccontare role model che possano anche ispirare a intraprendere una attività sportiva? Forse anche per questa ragione, ma solo come effetto colla-

terale. «Donne di sport» nasce per raccontare le sfide, le ragioni, le pratiche dell'altra metà del mondo sportivo. Per indagare come si diventa punti di riferimento in campi tante volte ancora prevalentemente maschili; che cosa spinge a misurarsi con se stesse prima ancora che con le altre; che cosa vuol dire lavorare sul proprio talento per raggiungere risultati memorabili. Per comprendere se esiste un punto di vista femminile sullo sport. Abbiamo scelto un osservatorio privilegiato, molto privilegiato: dodici campionesse che tutte insieme contano 14 medaglie olimpiche, 79 podi mondiali e 6 campionati nazionali.

Abbiamo avuto conferma che dietro una vittoria ci sono passione e muscoli. Sono gli aspetti più evidenti del gesto atletico, quelli che incollano davanti agli schermi, se non dal vivo, milioni di spettatori. Ma non bastano. Dietro una vittoria sportiva ci sono movimenti sottili, invisibili. Ci sono pensieri di acciaio a temprare passione e muscoli. Un atteggiamento mentale a cui può ispirarsi ciascuna di noi, per puntare magari non a una medaglia olimpica ma a risultati personali che hanno un altro valore. Acquisire consapevolezza delle proprie capacità, coltivare l'equilibrio psico-fisico, rafforzare l'attitudine al problem solving, fare squadra, essere flessibili e capaci di adattamento, avere motivazione e saper motivare, creatività, critical thinking, decision making, gestione del tempo, integrazione del fallimento nella propria visione del gioco, negoziazione... sono la trama dei pensieri di acciaio che uniscono le dodici atlete vincenti. Ma sono anche quelle soft skill che è necessario adottare da parte di chiunque abbia un obiettivo, professionale e non solo, per raggiungerlo. Proprio come in un vero Alley Oop.

«Di fronte ai pregiudizi bisogna farsi avanti se vogliamo che le cose cambino»

DOPO RIO, IL DEBUTTO AL SEI NAZIONI



Nome: Maria Beatrice Benvenuti

Classe: 1993

Disciplina: rugby

Ruolo: arbitra

Palmares: arbitra internazionale, unica azzurra alle Olimpiadi di Rio 2016

Era il 16 marzo 2018, ore 18. Una data e un orario che rimarranno nella storia del rugby italiano. Maria Beatrice Benvenuti, arbitra internazionale da oltre cinque anni, ha infatti fatto il suo esordio nel Sei Nazioni femminile nell'incontro di cartello tra Galles e Francia all'Eirias Park di Colwyn Bay, nella quinta e ultima giornata della manifestazione. Mentre il rugby italiano, maschile e femminile, fatica a ottenere risultati di rilievo, la carriera della 24enne romana continua a inanellare designazioni di prestigio. D'altronde la palla ovale sembra far parte del dna dell'intera famiglia Benvenuti: papà Alessandro è un dirigente sportivo; i due figli, Pietro e Leone, giocatori; le due figlie, Maria Beatrice e Maria Clotilde, arbitre e mamma Paola da sempre sugli spalti a seguire le partite.

«Il pensiero di giocare a rugby non mi ha mai sfiorata anche se ho prati-



In campo
Maria Beatrice Benvenuti
arbitra dal 2013 a livello
internazionale



Il rispetto in campo va guadagnato. Soprattutto all'inizio, quando non ti conoscono, i giocatori ti testano per lo più a livello procedurale e per capire se hai polso per mantenere la situazione

cato diversi sport, dal pentathlon all'atletica leggera. L'idea di entrare, a modo mio, nella grande famiglia della palla ovale si è concretizzata per caso. Ero in vacanza al mare con i miei e abbiamo incontrato un arbitro a fine carriera, l'unico capace di dare un cartellino giallo a mio fratello che è sempre stato un giocatore di grande fair play. Più lui parlava, più io mi convincevo che avrei potuto farlo anch'io. Gli ho chiesto come potevo iniziare. Mi ha risposto che avrei dovuto compiere sedici anni per iscrivermi al corso e poi ci ha tenuto ad avvisarmi che non avrei trovato molte ragazze. Tre giorni dopo ho festeggiato il mio sedicesimo compleanno e sull'assenza di donne, beh, non mi sono proprio posta il problema. Il successivo mese di settembre mi sono iscritta al corso base di arbitri che si svolgeva il fine settimana, poi ho superato un primo esame e dopo un paio di mesi è arrivata la prima designazione arbitrale nell'under 14. Da lì tutta la scalata fino all'under 18, la serie C, un nuovo corso di livello più avanzato e poi le varie categorie: serie B, serie A, fino all'Eccellenza».

In tutto questo percorso Maria Beatrice non ha incontrato nessuna collega: «La prima volta che sono andata a fare il corso arbitri mi ha accompagnata mio padre perché, a 16 anni, non avevo ancora la patente e tutti pensavano che fosse lui la persona iscritta a frequentare il corso. Ho trovato partecipanti dai 25 anni in su. Non sono comunque stata la prima donna in assoluto a intraprendere questa carriera. La pioniera è stata Federica Guerzoni un'ex rugbista che oggi ha smesso e vive in Francia ma per me è sempre stata un punto di riferimento».

Maria Beatrice, adesso, non è più sola perché anche la sorella, più piccola di cinque anni, ha iniziato lo stesso percorso. «Ho cercato di dissuaderla in tutti i modi perché volevo che la scelta fosse veramente sua e non emulativa nei miei confronti. Noi siamo quattro figli, dai 24 ai 13 anni, io sono la maggiore. Mi rendo conto che le ragazze delle generazioni successive alla mia non ci provano nemmeno. Il mio messaggio, invece, è non smettete di sognare, proviamoci, perché non è vero che non possiamo essere arbitra, pilota o telecronista. Questi, come tanti altri, sono ruoli che poche donne ricoprono e ancora meno tentano di arrivarci. Sicuramente non è facile, i pregiudizi ci sono ma se non tentiamo noi di fare quel passo in avanti non cambierà mai nulla. È quello che cerco di dimostrare io, nel mio piccolo, tutte le domeniche nei campi da rugby in giro per il mondo. Poco tempo fa mi ha scritto una bambina di dodici anni, mi chiedeva se poteva fare l'arbitra come me. L'interesse c'è ma queste ragazze bisogna incoraggiarle, sostenerle e soprattutto dare loro voce, altrimenti si perdono».



Una ragazza minuta tra i giganti del rugby. «Il rispetto in campo va guadagnato. Soprattutto all’inizio, quando non ti conoscono, i giocatori tendono a testarti per lo più a livello procedurale e per comprendere se hai polso per mantenere la situazione. Ci sono battutine e provocazioni ma tuttora, quando accade, mi diverto. Un arbitro deve essere autorevole mai autoritario, altrimenti ha perso in partenza. E poi deve saper sorridere».

La mancanza di tutele che lamentano le atlete si riflette, per forza di cose, anche su un arbitro. «Sono internazionale da cinque anni eppure non sono considerata professionista. Non ne faccio una questione economica, perché per me è pura passione, ma se avessi avuto un supporto professionale sarebbe stato più facile e sicuramente diverso, a partire dal modo di allenarmi. Serve tanta determinazione e costanza per arbitrare e studiare contemporaneamente. Quando le designazioni sono a livello regionale, un fine settimana ogni tanto, l’impegno è leggero ma quando le trasferte ti portano dall’altra parte del mondo tutti i week-end è complicato».

Maria Beatrice parla sette lingue (oltre all’italiano, l’inglese, il francese, il tedesco, lo spagnolo, il portoghese e il norvegese), ha una laurea

Olimpiadi

L’arbitra è stata l’unica italiana del rugby a Rio



Aggressione

Lo scorso anno l'arbitra ha subito una carica in campo da parte di un giocatore

triennale in Scienze motorie e il prossimo mese di settembre discuterà la tesi di un European master in health and phisycal activity per il quale sta studiando a Oslo. «Ho scritto la mia tesi di triennale in aereo, andando alle Olimpiadi di Rio. Nell'ultima sessione estiva ho sostenuto cinque esami di cui tre nello stesso giorno, ad agosto in Brasile e a settembre mi sono laureata. Per arbitrare occorre anche un allenamento costante, come quello degli atleti. Quando scendi in campo con il fischietto in mano devi essere sempre presente a livello mentale e se il fisico non ti sorregge vai in sofferenza. Mi alleno tutti i giorni, in palestra o in campo. Un altro mito da sfatare è quello per cui le squadre non vogliono la presenza di arbitri durante gli allenamenti. Non è vero. Alcune società sono più restie però basta instaurare un dialogo con loro e comprendere che quel momento può diventare un ulteriore confronto sul regolamento che non tutti conosco perfettamente. Purtroppo fa parte della nostra cultura: vedere l'arbitro come una sorta di bestia nera. In realtà siamo in campo non per giudicare ma per far rispettare le regole e tutelare sia i giocatori che il gioco in sé».

Il momento più difficile è stato l'aggressione subita in campo dal gioca-

tore argentino Bruno Andres Doglioli. «È stato talmente assurdo quello che è accaduto. Il modo in cui ho reagito lo reputo tuttora una follia perché ho rischiato grosso: ho portato a termine la partita, ho viaggiato in treno per quattro ore da sola con tutti i sintomi di una commozione cerebrale, poi mi sono recata in pronto soccorso e sono rimasta lì tutta la notte. Ecco, quella credo sia stata l'espressione massima e più folle della mia passione per questo sport. Nonostante tutto non ho mai pensato di smettere di arbitrare. Non poteva essere un gesto così vile e brutto a spegnere la mia passione. Successivamente ho anche rivisto il video con la mia famiglia: loro erano senza parole, io invece ho iniziato a ridere per il nervosismo e la paura. Ero all'apice della mia carriera arbitrale e, purtroppo, l'episodio l'ha un po' frenata, anche se il mio recupero è stato abbastanza rapido. Ho ricominciato come giudice di linea e poi dall'under 14 perché non mi interessava la visibilità che sarebbe scaturita da un mio eventuale rientro in una serie maggiore, l'obiettivo principale era ritrovare la mia serenità interiore. Al di là del danno fisico, l'ostacolo più grande è stato a livello mentale. Ricordo ancora, come fosse ieri, il giorno in cui sono tornata in campo: i ragazzi erano terrorizzati più di me, mi chiedevano scusa appena si trovavano nei miei paraggi. Dopo dieci minuti, però, ero di nuovo nel mio mondo e ho ripreso ad arbitrare come nulla fosse. Dopo quella partita non ci ho più pensato».

L'argentino è stato radiato, Maria Beatrice ha invece ricevuto una solidarietà incredibile a livello mondiale: «Ho sempre pensato che il rugby fosse una grande famiglia e, in quella situazione, ho potuto verificarlo in prima persona. Ho avuto un mazzo di fiori dagli All Blacks, un'istituzione del rugby, migliaia di messaggi e uno staff medico internazionale a supportarmi via Skype».

Nel 2013 il debutto internazionale nel rugby a sette alle Universiadi, l'anno dopo la finale del campionato di serie A femminile, la finale del Fira a sette Russia-Inghilterra a Mosca, il primo incontro internazionale Inghilterra-Sud Africa a Londra fino alle Olimpiadi di Rio nel 2016, unica rappresentate del rugby italiano ai Giochi brasiliani. «Tokyo 2020? Due Olimpiadi consecutive è difficile. Gli arbitri seguono le sorti delle rispettive nazionali e l'Italia del rugby non riesce proprio a decollare. A Rio, la prima Olimpiade con il rugby, non abbiamo nemmeno provato a qualificare una squadra seven. Un ulteriore problema a livello culturale: da noi il rugby sembra essere solo a quindici. È un po' frustrante. Io c'ero, ma per il movimento è come se non ci fossi stata».



**Tokyo 2020?
Due Olimpiadi
consecutive è
difficile. Gli
arbitri
seguono le
sorti delle
loro nazionali
e l'Italia non
riesce proprio
a decollare. A
Rio non
abbiamo
provato
neanche la
qualificazione**

«Gli sport paralimpici non sono le Olimpiadi del cuore, il nostro è agonismo puro»

QUANDO L'ACQUA DIVENTA UNA MAGIA



Nome: Monica Boggioni

Classe: 1998

Disciplina: nuoto paralimpico

Palmares: prima classificata alla World Series 2017; tre ori e tre argenti ai Campionati del Mondo; Tre record mondiali attualmente detenuti

Record mondiali ed europei a pioggia, un bottino di sei medaglie alla prima partecipazione a un Campionato del Mondo, la vittoria all'esordio nella World Series. Tutto ottenuto con un allenamento agonistico iniziato solo quattro anni fa. Monica Boggioni, 19enne di Pavia, racconta i suoi risultati con una naturalezza e una semplicità disarmanti: «Ho iniziato a nuotare all'età di due anni per motivi medici. Sono nata con una diplegia spastica agli arti inferiori e i dottori fin da subito hanno consigliato ai miei genitori di portarmi in piscina. A cinque anni ho subito un primo intervento chirurgico e i dottori si sono raccomandati di iscrivermi ai corsi di nuoto con i miei coetanei, perché allora a Pavia non esisteva una realtà di nuoto paralimpico».

A quindici anni un nuovo intervento chirurgico e l'incontro con Davide



Affiatamento
Monica Boggioni
con l'allenatrice Barbara
Bellingeri



Oggi ho tre record mondiali all'attivo ma ne ho stabiliti cinque. Non ho una ricetta particolare, se non che amo quello che faccio e mi diverto quando scendo in vasca

Bellingeri e la figlia Giulia: «Lei mi vedeva nuotare in piscina, mi ha avvicinata per chiedermi se volessi entrare a far parte del progetto “Nuota con noi”. Giulia, che è diventata la mia migliore amica, ha anche lei una disabilità. Il padre ha creato una squadra paralimpica nella sezione agonistica di Pavia perché non riusciva più a competere con i normodotati. Il nuoto mi è sempre piaciuto, l'idea della competizione mi affascinava e così è iniziata la mia carriera agonistica».

Per Monica, nata lo stesso giorno di Federica Pellegrini dieci anni dopo, i risultati sono arrivati fin da subito. «Dal 2014 ho iniziato l'agonismo vero e proprio e faccio gare da tre anni. Oggi ho tre record mondiali all'attivo ma ne ho stabiliti cinque. Non ho una ricetta particolare, se non che amo quello che faccio e mi diverto. Ho chiari in mente i miei obiettivi e sono una persona che quando vuole fare una cosa cerca di farla al meglio. Ammetto che questa di nuotare sia venuta particolarmente bene». Ride Monica Boggioni, premiata dal CONI lo scorso dicembre con il collare d'oro al merito sportivo, onorificenza destinata agli atleti vincitori di un Campionato del Mondo, proprio insieme alla “Fede” nazionale.

Le categorie del nuoto paralimpico sono identificate da una sigla composta da lettere per la specialità e un numero per il grado di disabilità. «Per me l'acqua è una magia. Quando ho iniziato il nuoto agonistico ero S6 perché avevo solo un problema alle gambe. A 16 anni ho cominciato ad avere problemi anche agli arti superiori, inizialmente solo al destro poi anche al sinistro e mi hanno diagnosticato una distonia, una patologia che si conosce poco perché non si capisce come possa coesistere la disabilità agli arti superiori e la diplegia a quelli inferiori. Questo mi ha portata a un declassamento a livello di disabilità. Nel 2017, infatti, con la classificazione internazionale sono stata spostata da S6 a S4. Praticamente ho tutti gli arti disabili. Per questo mi trovo più a mio agio nei movimenti in acqua. Nonostante il peggioramento della disabilità, i miei tempi non sono peggiorati e questo mi ha permesso di mantenere un buon livello internazionale».

Le difficoltà maggiori le incontra fuori dalla vasca: «Quelle ci sono. Siamo chiamati ad affrontare la disabilità tutti i giorni e allora ci sono due possibilità: o decidi di abbassarti alla compassione degli altri oppure combatti per essere uguale agli altri, anche se ognuno deve mantenere la propria diversità. Basta dire: non ho bisogno della vostra compassione, ce la faccio lo stesso, a modo mio. Le difficoltà sono negli occhi di chi guarda. Purtroppo, in Italia, la disabilità è ancora poco conosciuta. Per esempio, quando prendo l'autobus faccio un po' fatica, riesco a cammi-



nare grazie agli interventi subiti ma non ho molta stabilità e ho bisogno di sedermi. Puntualmente arriva una persona anziana che mi guarda e comincia a fare il solito discorso sui giovani di oggi che non danno loro la precedenza. Allora gli dico: “Guardi che sta più in piedi lei con il bastone di me perché sono disabile”. Cosa mi risponde? “Sei così bella, non si direbbe”. Ecco, per le persone un disabile è colui che sta in carrozzina e non riesce a fare nulla autonomamente. Non è così. Una disabilità significa semplicemente essere abile in modo diverso. La stessa cosa accade nello sport. Fare sport paralimpico non significa partecipare alle Olimpiadi del cuore. Non serve farci i complimenti per qualsiasi cosa, il nostro è agonismo puro. Questa è la difficoltà maggiore. Scontrarsi con l’ignoranza, intesa come non conoscenza, degli individui».

Il pensiero va a tutte quelle persone con disabilità che, però, non riescono ad affrontarla con la stessa determinazione di Monica e spesso rimangono segregate in casa: «Io non ho nulla in più. Penso solo di aver scelto, nella mia vita, di sfruttare al meglio quello che ho. È quello che dovrebbe fare ognuno di noi, disabile o no. Tutti abbiamo una nostra condizione, la nostra vita è una e va vissuta al meglio».

Questo per lei si traduce nel trascorrere tutta l’estate, dopo aver conse-

Record

Boggioni attualmente detiene tre primati europei



Medaglie

I nazionali di nuoto paralimpico saliti sul podio ai Mondiali in Messico nel 2017

guito la maturità classica, in piscina ad allenarsi per partecipare al suo primo Campionato del Mondo, in Messico. «Il terremoto? Non ne avevo mai sentito uno in vita mia e vivere quell'esperienza lontana da casa, con una scossa di magnitudo 7.1, è stato scioccante. Per fortuna, noi della squadra paralimpica italiana eravamo tutti insieme, a tavola, e non abbiamo subito danni fisici. Il primo pensiero è andato ai miei, in Italia, a cosa potessero pensare vedendo la notizia in televisione. Ho fatto appena in tempo a mandare un messaggio a mamma, "tutto bene", e poi le comunicazioni sono saltate. D'un tratto lo stato di euforia era scomparso, a noi era andata bene ma bastava voltare l'angolo della strada per vedere i palazzi crollati. Ero alla mia prima convocazione in nazionale, eravamo lì ad allenarci da una settimana ma tutto, improvvisamente, sembrava trasformarsi in un brutto sogno. Quando siamo tornati a casa non avevamo la certezza che i Mondiali si sarebbero svolti comunque».

Il Campionato del Mondo si è tenuto tre mesi dopo e l'azzurra ha conquistato sei medaglie: tre d'oro e tre d'argento. «La mia gara che mi è piaciuta di più è quella dei 150 misti. Era l'ultimo giorno e quello sarebbe stato il mio ultimo impegno individuale, poi avrei avuto la staffetta. Ho

vinto l'oro per 35 centesimi con il record del mondo abbassato di sei secondi. Dall'inizio della manifestazione ero in competizione con la cinese Jiao Cheng, campionessa paralimpica a Rio. Il primo giorno mi aveva sconfitta per 15 centesimi nei 50 dorso, nei 50 stile l'ho battuta io, poi mi ha superata nei 50 rana, quindi dovevo aggiudicarmi i misti a tutti i costi per pareggiare i conti. È stata una gara straordinaria, sembrava nuoto sincronizzato. Siamo arrivate alla frazione a rana con un distacco di un solo centesimo. Quando ho fatto la virata per lo stile non l'ho nemmeno vista tanto eravamo vicine. Per tutto l'ultimo 50 ho solo pensato che non potevo perdere. All'arrivo, però, la mia piastra non ha funzionato, quando ho toccato il tempo non si è fermato e nessuno ha esultato. Non capivo cosa stesse succedendo perché il tabellone diceva lei prima e io settima. Era impossibile perché tra me e lei ci sarebbero potuti essere solo dei fantasmi. L'ordine di arrivo è stato rettificato solo quando ero già uscita dalla vasca. Ho sentito il mio nome accompagnato dalla musica del record del mondo. È stato bellissimo. Il record mondiale a cui tengo di più, però, rimane quello sui 200 stile».

Un'altra prima volta è stata a Berlino, dove l'atleta pavese ha conquistato le World Series 2017, gara internazionali a punti. «Sono partita per la Germania il giorno successivo agli orali della maturità. Quella è stata la mia prima manifestazione internazionale anche se si disputa a squadre e non con la nazionale. Lì ho realizzato tre record mondiali e vinto cinque medaglie, tre d'oro e due d'argento. Alla fine ho totalizzato il maggior punteggio tra tutti gli atleti partecipanti e, inaspettatamente, mi sono aggiudicata la Coppa del Mondo».

Monica ha un'altra certezza. «Nella mia società, l'Aics Pavia Nuoto, siamo sei atleti e siamo come una famiglia anche se abbiamo età differenti. Il nuoto è individuale quando sei in gara ma è necessario avere alle spalle una squadra che ti sostiene e pure il rapporto con l'allenatore, Guy Soffientini, è fondamentale. Da soli non si va da nessuna parte».

Un altro obiettivo per il futuro è lo studio: «Sono iscritta a Biotecnologie all'università di Pavia, poi vorrei specializzarmi in Biomedica e fare ricerca per cercare di trovare cure alle patologie poco conosciute». Se le chiedi di fare due nomi di persone fondamentali nella sua vita non ha dubbi: il primo è il fratello Matteo, «lo adoro, è più grande di me di quattordici mesi ed è il mio autista personale». Il secondo è Gregorio Paltrinieri «è eccezionale, come persona e come atleta». Un po' come lei, però, mi raccomando non dateglielo.



Siamo chiamati ad affrontare la disabilità tutti i giorni e ci sono due possibilità: o decidi di abbassarti alla compassione degli altri oppure combatti per essere uguale agli altri

«A fare la differenza nelle gare e nella vita è la mente: bisogna saper non mollare»

SOGNANDO LA COPPA DEL MONDO IN GIGANTE



Nome: Federica Brignone

Classe: 1990

Disciplina: Sci alpino

Palmares: Olimpiadi, bronzo in gigante 2018; Mondiali, argento in gigante 2011; Coppa del Mondo, 24 podi di cui otto ori

Le ultime Olimpiadi invernali di PyeongChang, in Corea, sono state definite storiche sotto diversi punti di vista: a livello mondiale, sicuramente, per la partecipazione delle due Coree unite, mentre in casa nostra a tenere banco sono state le tante affermazioni da parte delle donne. A riscrivere la storia dello sci alpino italiano ci ha pensato, per prima, Federica Brignone. La 27enne milanese di nascita ma residente in Valle d'Aosta ha, infatti, riportato il settore femminile sul podio olimpico dopo 16 anni. Lo ha fatto conquistando la medaglia di bronzo nella sua gara, lo slalom gigante, il quarto alloro della specialità per l'Italia, dopo la doppietta d'oro di Deborah Compagnoni (Lillehammer 1994 e Nagano 1998) e il bronzo di Giuliana Minuzzo a Squaw Valley nel 1960.

«È stata una gara dura prima di tutto mentalmente. I numerosi rinvii ci hanno messe a dura prova. Passavano i giorni, l'Olimpiade andava avanti ma

Medaglie

L'atleta ha vinto il bronzo
nello slalom gigante
a PyeongChang 2018





Il nostro è uno sport di adattamento, coordinazione ed equilibrio. Per questo d'estate mi dedico al surf e al tennis, mi aiutano nella coordinazione braccia-gambe. E ora proverò con il ballo

noi non riuscivamo a rompere il ghiaccio. L'unico pensiero era riuscire a mettere anch'io i bastoncini al di là del cancelletto di partenza. Iniziare i Giochi con il mio cavallo di battaglia, il gigante, è stata un'altra difficoltà, un misto di emozione e stress insieme. Quando la gara si è finalmente potuta disputare, al via ero un fascio di elettricità, mi tremava tutto ma ho provato, con forza e coraggio, a combattere l'adrenalina che avevo in corpo». Come è andata, ormai, lo sappiamo tutti. Quattro azzurre tra le prime cinque al termine della prima manche e alla fine solo lei sul podio. «Se guardiamo i risultati della stagione prima dei Giochi tutta la squadra di gigante meritava la medaglia, era la gara da cui tutti si attendevano di più. Nella seconda manche, quando è partita Manuela Moeelg, che aveva il miglior tempo nella prima, sapevo che la medaglia sarebbe stata mia o sua. Ho sperato che facessimo lo stesso tempo anche se sapevo che sarebbe stato difficile. Io e Manuela abbiamo trascorso quasi dieci anni insieme in squadra, per lei era la sua ultima Olimpiade e ci è rimasta veramente male. Per me è stata un'emozione contrastante: era contenta per me e, allo stesso tempo, dispiaciuta per lei. Manuela è sempre stata un esempio. La sera, dopo la gara, è venuta ad abbracciarmi e a farmi i complimenti. Purtroppo le medaglie disponibili nello sci alpino sono solamente quindici e non è facile conquistarne una».

Le emozioni erano iniziate prima, fin dalla cerimonia d'apertura: «Quella in Corea è stata la mia terza Olimpiade, quindi entrare nello stadio è stato leggermente meno emozionante di quanto non lo fosse stato la prima volta. La temperatura era di venti gradi sotto zero e ci hanno lasciato la scelta se rimanere lì per tutta la durata della cerimonia oppure andare via dopo la sfilata. Io ho preferito tornare al villaggio, quindi non ho visto l'entrata delle due Coree insieme. L'ho riguarda successivamente ed è stata emozionante, uno dei momenti dei Giochi più sentito da un po' tutti gli atleti».

Tre Olimpiadi, finora, in carriera tre ricordi differenti: «Di Vancouver, nel 2010, non dimenticherò mai lo slalom speciale di Giuliano Razzoli, la sua premiazione è stata un'emozione pazzesca. È stato in quella occasione che mi sono detta: "un giorno voglio provarla anch'io". A Sochi, nel 2014, l'emozione più grande è stata invece la cerimonia inaugurale. Della Corea ricorderò il freddo, era veramente incredibile bisognava correre anche solo dalla mensa per tornare in camera perché ti sferzava la pelle non appena rimanevi all'aria aperta. E la mia premiazione, ovviamente».

Federica Brignone è abituata alle sfide fin da piccola, già tra le quattro mura domestiche. «Ho iniziato a gareggiare intorno ai 7-8 anni. All'inizio, prima di essere Federica Brignone, ero la figlia d'arte di Maria Rosa Quario.



Da una parte era un onore, dall'altro mi dicevo: "adesso ci sono io sugli sci, mia mamma è stata brava ma io sono un'altra persona". Poi ci ho fatto l'abitudine, era diventata una cosa quasi normale. Quando sono entrata in Coppa del Mondo e ho iniziato a ottenere risultati importanti, i media hanno ricominciato, però, a mettermi in sfida con i suoi risultati. Fino all'anno scorso, quando con i tre successi in Coppa del Mondo e tutta una serie di ottimi piazzamenti ho chiuso la classifica generale al quinto posto. Ora non sono più la "figlia di", ma hanno iniziato a dire a mia mamma: lei è la madre di Federica Brignone. A parte gli scherzi, per me non è mai stato un peso, non ho mai pensato di fare risultati per batterla. I tempi e lo sci non sono paragonabili e soprattutto lei a 24 anni ha smesso, io a quell'età non avevo nemmeno iniziato a vincere».

La competizione in casa Brignone-Quario è da sempre all'ordine del giorno: «Le nostre sfide in famiglia sono toste ma divertenti. Ho due genitori estremamente competitivi. La mia è una famiglia di campioni: mio fratello Davide è stato frenato dagli infortuni ma ha iniziato a fare record nel salto in lungo dall'età di 8 anni; mio padre Daniele a 50 anni saltava 6,30 nella stessa disciplina; mia mamma ha vinto quattro gare in coppa del mondo. Anche quando giochiamo a carte, piuttosto "si muore" ma non si perde.

Sul podio

L'Atleta a 7 centesimi dall'argento in Corea



L'urlo

Dicono di lei che sia un'atleta stabile e affidabile. Ma sa non porre limiti alle proprie ambizioni

Oggi la sfida si è spostata al ping-pong e io sono la più derisa. Ogni volta mi rimbalzo le maniche, "adesso vi faccio vedere io", sono arrivata ad allenarmi anche di notte eppure perdo comunque».

L'azzurra ama il movimento a tutto tondo. «Sono una donna sportiva nell'anima. Mi piace il movimento sia per la compagnia degli amici, sia per la competizione. Ho iniziato a sciare per condividere momenti ed esperienze. Finita la stagione mi iscriverò a un corso di ballo latinoamericano. Mi piace anche fare surf e giocare a tennis. Lo sport per me è libertà e felicità».

L'atleta del gruppo dei carabinieri sfrutta queste passioni per migliorare anche nello sci. «Il nostro è uno sport di adattamento, coordinazione ed equilibrio. Durante l'estate, per esempio, come integrazione ad alcune sedute di allenamento pratico il surf e gioco a tennis. Quest'ultimo mi aiuta nella coordinazione gamba-braccia, è aerobico per il cuore e migliora la velocità dei piedi. Purtroppo l'ho imparato tardi perché negli sport della racchetta, fin da piccola, mi prendevano in giro: dicevano che la usavo come una clava».

La sfida si rinnova in squadra: «È bello confrontarsi, ogni giorno, con compagne che vanno forte. Naturalmente nessuna vuole essere da meno, e questo è un bel traino. In gara sei in sfida con tutte, in allenamento solo con te

stessa e con il cronometro. È una sfida continua che fa spostare il limite sempre un tantino più in là. Bisogna stare al passo, non si può mollare un giorno».

I momenti difficili ci sono stati. «In una carriera si perde molto di più di quanto non si riesca a vincere. Non si ricorda spesso ma la realtà è questa. I miei momenti più duri sono stati due. Il primo, la ripresa dall'infortunio nella stagione delle Olimpiadi di Sochi, pensavo di non riuscire più a tornare ad alti livelli. Nel mese di aprile del 2015 mi sono data un ultimatum: o faccio un ulteriore salto di qualità oppure smetto. Il secondo si è verificato, invece, lo scorso anno. Dopo una stagione fantastica, la migliore di sempre, allenamenti perfetti, nessun problema fisico, in gara non andava, mi bloccavo. Mentalmente ho fatto tanta fatica perché mi aspettavo troppo da me stessa, cercavo di strafare e avevo perso molta sicurezza. Due momenti di difficoltà differenti uno dall'altro ma in entrambi i casi mi sono resa conto che a fare la differenza è la mente. Occorre non mollare, bisogna volere fortemente qualcosa e lavorare duro, ancora di più quando le cose non vanno come vorremmo. Il cambiamento non deve essere solo in un diverso o un maggiore allenamento ma proprio a livello di testa. Con la perseveranza, la decisione e la determinazione, alla fine, il lavoro paga».

Federica, non ha dubbi. «Senza l'aspetto mentale puoi essere brava quanto vuoi ma non hai chance. Questa predisposizione mentale può anche non essere innata ma è qualcosa su cui si lavora e che si può costruire. Io sto ancora imparando tantissimo. Il mio limite più grande, in questo momento, è proprio mentale, a mancarmi non sono certo né la tecnica né il talento. Per acquisire la continuità nei risultati devo fare quest'ulteriore salto di qualità. Un altro dei miei problemi è che mi giudico mentre scendo, invece dovrei solo pensare alle cose da fare. Come nel superG olimpico: me ne dicevo di tutti i colori invece stavo andando forte, non me ne rendevo nemmeno conto e sono uscita».

Gli obiettivi dell'azzurra sono tanti: «Una medaglia alle Olimpiadi era solo uno dei grandi sogni. Per me è facile guardare avanti. Vorrei vincere la Coppa del Mondo in Gigante. Prima dei prossimi Giochi di Pechino c'è quella e tante vittorie in Coppa del Mondo che mi aspettano. Quella generale? Bisogna essere vincenti in una disciplina e da podio, con continuità, in almeno altre due. So di essere una sciatrice completa ma ho bisogno di limitare gli alti e bassi non tanto a livello fisico o tecnico quanto mentali. Quell'adrenalina che hai tagliando il traguardo è qualcosa di impagabile e io ho intenzione di continuare a provare quell'emozione». E a scrivere nuove pagine dello sci alpino italiano.



A fare davvero la differenza è la mente. Occorre non mollare, bisogna volere fortemente qualcosa e lavorare duro, ancora di più quando le cose non vanno come vorremmo

«Una finale mondiale si vince quando si sa come mantenere la concentrazione»

A GRANDI PASSI VERSO L'OBIETTIVO: TOKYO 2020



Nome: Sara Cardin

Classe: 1987

Disciplina: Karate cat. 55 kg

Palmares: 1 oro e 1 argento ai Campionati del Mondo, 4 ori e 2 argenti ai Campionati Europei, 20 titoli ai Campionati italiani

Centro preolimpico Matteo Pellicone, a Ostia, sul litorale romano a due passi dal mare. Qui ha sede il centro federale della Fijlkam, la Federazione italiana judo, lotta, karate, arti marziali. Un palazzetto dello sport che, dall'adiacente fermata di Castelfusano della linea Roma-Lido, sembra una navicella spaziale appena atterrata sul nostro pianeta, tutto intorno un grande parcheggio, il centro medico e poi palestre, foresteria, area ristorazione e uffici insieme a spazi culturali con il primo museo degli sport di combattimento.

A farci da guida all'interno è Sara Cardin, campionessa azzurra di karate, grandi occhi azzurri e un sorriso travolgente, contagioso. Lei è solita trascorrere qui un paio di settimane al mese, tra un impegno agonistico e l'altro. La incontriamo il giorno precedente alla sua partenza per Dubai,



Oro

Gradino più alto del podio
nella seconda tappa della
Premier League 2018



Fin da piccola sono sempre stata una bambina energica in particolar modo. Mi piaceva arrampicarmi sugli alberi, costruire spade di legno e mi sentivo un'eroina

dove si tiene la seconda tappa della Premier League 2018. In palio ci sono punti importanti per la qualificazione olimpica a Tokyo2020. In Giappone sarà la prima volta del karate ai Giochi. «Finalmente, direi. Il karate è una disciplina che dà tantissimo, sia agli uomini che alle donne, non solo come sport ma proprio come formazione della persona. Da piccoli ci si allena tutti insieme: i bambini imparano fin da subito a conoscere e a rispettare le differenze di genere; le bambine acquisiscono consapevolezza nella propria forza e sicurezza in se stesse che, crescendo, si trasforma in autostima. Sensazioni e valori che entrambi si porteranno dentro tutta la vita. Quello che viene detto loro a voce, a scuola e in famiglia, “devi impegnarti a..., devi avere rispetto per..., devi credere in te stesso”, se lo provano sulla propria pelle lo imparano dieci volte meglio e più in fretta».

Lei ha iniziato a provarlo all'età di sette anni, quando si è avvicinata al karate per la prima volta. «Fin da piccola sono sempre stata una bambina particolarmente energica. Mi arrampicavo sugli alberi, costruivo spade di legno, mi sentivo un'eroina. Nonostante questo all'età di sei anni, mia mamma mi ha iscritta alla scuola di danza e ho iniziato a indossare tutù e ballerine. Ho resistito un mese. Poi è stata la volta della ginnastica artistica e anche lì, con il body rosa, è durata poco. Per fortuna, è intervenuto mio nonno. Con lui guardavo i film della serie di Karate Kid e quelli con Bruce Lee: “Forse la danza non fa per lei, proviamo con qualcosa di più strong” disse a mia madre. E così mi sono avvicinata al karate. In palestra eravamo due bambine e trenta bambini però non ho mai sofferto questa situazione perché per noi era un gioco. Negli anni ho apprezzato, oltre all'atto agonistico in sé, anche l'aver imparato un'arte marziale come difesa personale perché per noi donne, al di là dello sport, oggi è importante saperci difendere».

L'atleta veneta crede fortemente nel valore educativo dello sport: «Sono testimonial di un'associazione, Fare per Bene Onlus di Valentina Pitzalis, che sostiene e tutela i diritti inviolabili della persona, soprattutto delle categorie sociali più deboli e soggette a discriminazioni come donne, bambini e disabili. La violenza sulle donne è un aspetto veramente buio della nostra società. Gli uomini troppo spesso non sanno rispettare i tempi altrui, vogliono tutto e subito e lo vogliono a qualsiasi costo, purtroppo».

A Sara non piace la definizione di “sport minori”: «Più che altro dovremmo parlare di sport e di calcio che è business. Il karate, in particolare, è sempre stato un po' snobbato. Sono molto orgogliosa che la mia vittoria nel campionato del mondo nel 2014 abbia acceso le luci dei ri-



flettori su questa disciplina. È stato un percorso importante non solo per me, come crescita personale, ma per tutta la disciplina. Adesso che ci stiamo avvicinando al sogno olimpico, aver già costruito le basi del movimento è importante. Mi auguro che questo avvenga, non solo per il karate, ma per tutte le arti marziali».

Quella dei mondiali è una vittoria indelebile nel cuore di Sara. «È stata l'emozione più grande della mia vita. Il ricordo che mi porto dentro non è legato solo al momento della vittoria ma a tutta la finale. Quattro anni prima, sempre nella finale iridata, avevo perso zero a zero a preferenza arbitrale. In quella occasione avevo quasi avuto paura di vincere. Nel 2014, invece, sono entrata sul quadrato pensando solo alla vittoria, non ho mai contemplato la possibilità di una sconfitta. Sono andata in vantaggio dopo pochi secondi e da quel momento una vocina nella testa ha iniziato a dirmi: "stai vincendo il campionato del mondo, stai vincendo il campionato del mondo". Mi sono di nuovo fatta prendere dal panico, ho cominciato a perdere punti e la mia avversaria ha iniziato a recuperare. Nella mia mente, in quei due minuti, sono passati milioni di pensieri, anche quelli di quando ero bambina. Quando è finito il tempo, gli attimi che hanno preceduto la proclamazione mi sono sembrati ore. Pensavo di

Mondiali

L'atleta ha vinto la competizione nel 2014



Obiettivi

Il prossimo traguardo per Cardin sono le Olimpiadi di Tokyo 2020

fare salti mortali in avanti e indietro invece mi sono tremate le gambe, mi sono inginocchiata e ho iniziato a piangere. Tutto il campionato lo avevo affrontato con la testa libera, non pensando a niente, però, in una finale mondiale è veramente difficile non ascoltare quello che ti dice la mente. Probabilmente, la mia avversaria quel giorno aveva più pensieri di me e io sono riuscita a vincere».

La stagione successiva non è stata affatto semplice per Sara. «Nel 2014 è accaduto di tutto: ho vinto il mondiale, gli europei, i campionati italiani, mi sono sposata e mi sono arruolata nell'Esercito italiano (oggi è caporal maggiore, ndr). L'anno successivo non ho vinto nulla, non sono nemmeno mai salita su un podio. Ci ho messo un po' a riprendermi da tutte quelle emozioni. Un passo alla volta, poi, sono tornata a vincere: nel 2016 gli Europei, l'anno successivo seconda ancora nell'appuntamento continentale, poi terza ai World Games (unica atleta italiana qualificata in quello che è l'appuntamento sostitutivo delle Olimpiadi per le discipline non olimpiche, ndr)».

Sara è sposata con Paolo Moretto, il suo allenatore, diciannove anni più grande di lei: «Quando siamo in palestra lui è puntiglioso, mi critica con-

tinuamente, trova sempre tutti i difetti possibili. Gli tirerei un pugno nei denti (ride), ma lì è il mio allenatore. Quando siamo a casa però mi sfogo e cerco di comandare io. A parte gli scherzi, non è semplice trovare gli equilibri ma se mi fossi innamorata di una persona al di fuori del mondo sportivo credo che sarebbe stato ancora più complicato. Quando non mangio e non dormo, sono in palestra e la sera capita spesso che guardiamo i video delle mie avversarie. Questo sei giorni alla settimana. La domenica, invece, non voglio sentire parlare di karate a meno che non ci sia una gara. Quando si ha davanti un grande obiettivo, tutto il resto deve incastrarsi con quello e bisogna trovare la persona giusta che comprenda e condivida questo impegno. La maternità? In questo momento non è nel mio percorso perché io vedo solo Tokyo2020, tra me e le Olimpiadi non c'è altro. Ne parleremo dopo i Giochi».

A casa, a Ponte di Piave, un comune di circa ottomila abitanti nella provincia trevigiana, la coppia si ferma raramente. «Lì mantengo la parte di Sara non-atleta che è importante per sostenere quella di Sara-atleta. I miei affetti, la mia famiglia, i miei nonni e le mie amicizie sono la parte portante. Mi piace fare shopping, soprattutto acquistare scarpe, andare a ballare latino americano e al cinema. A casa facciamo anche il lavoro fisico e tecnico, mentre quando dobbiamo lavorare sui combattimenti ci spostiamo molto, a Treviso, a Milano, a Roma ma anche all'estero. È importante cambiare spesso gli sparring perché ognuno ha un modo diverso di combattere».

Due anni fa in una tappa della Premier League a Salisburgo si è aggiudicata l'argento nonostante un infortunio al naso che, negli ultimi mesi, l'aveva costretta ad allenarsi con una maschera. «Il mio mito sportivo? Federica Pellegrini. Ha una costanza e una tempra incredibili. Io faccio uno sport creativo, immagino invece lei ore e ore in piscina a fissare la linea nera sul fondo della vasca. Per me, a livello mentale, è inconcepibile. In Igor Cassina, con cui sto anche lavorando, ritrovo invece i valori dello sport, per me lui rappresenta il campione a tutto tondo, come atleta e come persona è di un'umiltà disarmante».

Esattamente come lei. Un attimo per pensarlo e il tempo a nostra disposizione è scaduto. Sara deve tornare in palestra. Il giorno dopo c'è il volo per Dubai. Dopo il bronzo mancato nella prima tappa della Premier League a Parigi, negli Emirati Arabi l'azzurra conquista l'oro battendo in finale la tedesca Jana Bitsch per 3-1, nonostante le tre ammonizioni rimate nella prima parte dell'incontro. Un altro passo avanti verso Tokyo2020.



La vittoria ai mondiali 2014 è stata l'emozione più grande della mia vita. Sono entrata sul quadrato pensando solo alla vittoria, non ho mai contemplato la possibilità di una sconfitta

«È tutta una questione di carattere per me. Vinco o perdo all'ultima stoccata»

SOGNANDO LE OLIMPIADI DA PORTABANDIERA



Nome: Elisa Di Francisca

Classe: 1982

Disciplina: Scherma - Fioretto

Palmares: due ori e un argento alle Olimpiadi; sette ori, quattro argenti, due bronzi ai Campionati del mondo

Le foto profilo su Whatsapp parlano forse più degli status. Ed è praticamente impossibile non andare a dargli una sbirciatina prima di scrivere un messaggio. Quella di Elisa Di Francisca non dice tutto, ma svela molto della pluricampionessa della scherma italiana. Lei con la maschera sollevata sulla testa, sporta in avanti a baciare il figlio Ettore, tra le braccia del compagno Ivan. La famiglia, il fioretto, ma non solo.

«Tutto è cominciato a Jesi, non su una pedana di scherma ma dalla danza classica. Mia madre mi voleva ballerina, mio padre no ma accondiscendeva. Avevo cinque anni e all'inizio mi divertivo perché comunque sono nata vanitosa: mi piace il trucco, la femminilità e anche alle gare cerco di indossare sempre qualche accessorio. La danza mi ha lasciato la sua impronta, con la coordinazione e l'eleganza, ma richiede una disciplina che



Gli inizi

Tutto è cominciato a Jesi,
non su una pedana ma
dalla danza classica



Ho attraversato meandri di storie sbagliate e ho lasciato la scherma. Ma dovevo fare quel percorso perché senza quello non sarei diventata la donna che sono oggi

non mi appartiene. La maestra perdeva più tempo a dire di fare silenzio a me che a insegnare i passi. Dopo un anno e mezzo mi sono resa conto che avevo bisogno di altro, mi mancavano la sfida e la competizione. A Jesi era già famosa la scuola fondata dal maestro Ezio Triccoli. Mio padre mi ha portata lì. Allora non sapevo nemmeno cosa fosse la scherma, però mi piaceva perché avevo la possibilità di socializzare. Tutto è nato come un gioco. Ben presto, con il fioretto in mano mi sono resa conto di avere talento. Quando avevo quattordici anni, il maestro Triccoli disse a mia madre: «Elisa, se ci sta con la testa, ha l'oro nelle mani». Purtroppo non sono riuscita a qualificarmi per le Olimpiadi di Pechino nel 2008. Il commissario tecnico di allora, Andrea Magro, mi chiese se volessi comunque andare ai Giochi da sparring partner. Gli risposi: «No. Semmai dovessi andare alle Olimpiadi ci andrò da titolare». Quattro anni dopo mi sono qualificata per Londra. O meglio dal 2010, quando ho conquistato il primo Mondiale a Parigi non mi sono più fermata e in quattro anni ho vinto tutto quello che si poteva vincere: Olimpiadi, Mondiali, Coppa del Mondo, Europei, Giochi del Mediterraneo, campionati italiani. Tranne le Universiadi, quelle mi mancano, a dire il vero mi manca anche la laurea».

Dalla danza alla scherma, il percorso dell'adolescente Elisa è stato quello di una ragazza che ha sentito l'esigenza di vivere anche lontano dalle pedane della scherma. «Ho avuto un percorso diverso da tante altre atlete ma simile a molti altri adolescenti. Ho un carattere particolare, poco incline alle regole e ho passato un periodo di forte ribellione, in cui era tutto "no". Ho attraversato meandri incredibili di storie sbagliate, con gli uomini e nelle compagnie. Sono stata prima persona e poi atleta. Ho anche smesso di fare scherma proprio perché avevo bisogno di stare con il fidanzato e con le mie amicizie. Ho fatto la cameriere e la gelataia. Mi sentivo un po' diversa e allo stesso tempo avevo bisogno di sentirmi come i miei coetanei. Fino a quando mi sono resa conto che la scherma mi mancava. Lo sport mi ha rimesso in carreggiata. Sono tornata in pedana e, senza allenarmi chissà quanto, ho vinto un'open contro nomi del calibro di Valentina Vezzali e Margherita Granbassi, atlete che in quel momento erano allenate ed erano al top. In quella circostanza mi sono resa conto che, allenandomi seriamente, avrei potuto fare qualcosa di importante. Oggi, devo dire grazie più a quel momento che a tutte le vittorie arrivate dopo. Lì è scattato qualcosa, a 21 anni, debole del fatto che avevo perso tanta esperienza e l'attività giovanile. Non è un caso che sia arrivata a vincere tardi, le Olimpiadi a 29 anni. Dovevo fare quel percorso per-



ché senza quello non sarei diventata la donna che sono oggi. Io non devo fare numero, devo fare qualità, in tutto».

Tanto allenamento e poi il successo o la sconfitta decretati da una stoccata, in una frazione di secondo. «È questione di carattere. Per me è una cosa bellissima. Riesco a dare il meglio all'ultimo minuto. Così esprimo me stessa. Mi sono aggiudicata assalti importanti per una stoccata e ne ho persi altri sempre per una stoccata. Alle ultime Olimpiadi ho pensato proprio a questo: nella finale per l'oro, a Londra 2012, ho vinto 12-11, a Rio sono stata sconfitta 11-12. È la vita: nasci e muori, vinci o perdi. Prepari per quattro anni una gara che si svolge in una giornata e tante volte te la giochi in una frazione di secondo. È eccitante! Certo, richiede una grande freddezza mentale che ho scoperto di avere. Non è un potere magico, è una dote che non riguarda solo l'ambito sportivo ma anche la vita di tutti i giorni: sono una guerriera, per me e per i miei cari».

La scherma, sport individuale ma anche di squadra. «Io mi esprimo meglio in team, in quelle occasioni tiro da manuale. Nell'individuale vinco ma non sempre riesco a esprimermi al meglio perché sono da sola, ho mille pensieri, tanta responsabilità. È molto più difficile e faccio più fatica. Forse sarei stata più brava in uno sport di squadra, chissà».

In famiglia

Elisa, Ettore
e Ivan



In pedana

Semifinale
Olimpiadi di
Londra 2012
Foto Bizzi/
FederScherma

O magari avrò l'opportunità di mettermi alla prova in un lavoro futuro. Mi piacerebbe essere coinvolta in qualcosa che preveda un grande gioco di squadra».

In carriera, l'atleta delle Fiamme Oro ha avuto modo di lavorare con team composti sia da uomini che da sole donne. «In entrambi i casi, una squadra si costruisce non perdendo mai di vista l'obiettivo, così come in una famiglia e in un rapporto lavorativo. Dopo le Olimpiadi di Londra il mio maestro, Stefano Cerioni, si è trasferito in Russia e io mi sono trovata nella condizione di dover ricostruire un team. L'ho fatto con due donne: Annalisa Coltorti, la mia preparatrice atletica, e Giovanna Trillini che proprio a Londra aveva detto basta con le gare. Non era ancora maestra e io l'ho scelta comunque. Abbiamo costruito il team "Pink", così l'abbiamo chiamato, però è stato faticoso, le donne sono più complesse. Discutevamo spesso e facevamo una cena a settimana perché, nel bene o nel male, sono convinta che le cose sia importante dirsele. Ce l'abbiamo fatta, alla fine, conquistando un argento olimpico, eppure io continuo a preferire un team al maschile. Gli uomini sono forse più superficiali ma sanno anche essere più lineari. Così come un uomo dovrebbe preferire un team al

femminile. Ecco, ci dovrebbe essere questo tipo di equilibrio».

Il fioretto femminile italiano da anni esprime grandi talenti. «Tra noi, inutile negarlo, ci sono delle invidie, un sentimento che a me proprio non appartiene e che, anche a scuola in passato, mi ha fatto molto soffrire. Ho sempre ammirato le mie colleghe, anzi rappresentano un esempio non un ostacolo. Solo io posso essere un impedimento a me stessa, non certo l'altra persona. Quando salgo in pedana e metto la maschera, davanti ci può essere chiunque, se perdo è solo colpa mia».

Grazie alla maternità, Elisa ha avuto modo di confrontarsi anche con diverse mamme: «È la responsabilità di una nuova vita, il mio lavoro e la mia passione vengono dopo. Abbiamo scelto il nome Ettore perché vogliamo che abbia valori e principi importanti, poi potrà essere come gli pare e fare, eventualmente, lo sport che preferisce. Mi sarebbe piaciuto portarlo a vedere le Olimpiadi di Roma 2024 ma è andata come è andata. In tribuna, in Giappone, avrò comunque un tifoso d'eccezione. Ho voluto allattarlo in maniera esclusiva e lo farò fino allo svezzamento. In questo rapporto, noi donne dobbiamo essere brave a far entrare anche i nostri compagni o mariti, tutti all'interno di una grande cornice a forma di cuore. Un altro messaggio che voglio lanciare è a favore della naturalità del parto: ci sono donne che appena sanno di essere incinte prenotano il cesareo, un po' come si fa con una camera d'albergo quando si sta per andare in vacanza».

Intanto ha ripreso ad allenarsi. Obiettivo i Giochi di Tokyo 2024. «Sarò un'Elisa diversa, mamma e atleta con un occhio al futuro perché già dopo Rio ho passato un momento particolare. Un'atleta che smette è come il 40-50enne che perde il lavoro. È alienante. Per anni abbiamo vissuto in un mondo ovattato, poi cresci, diventi grande e ti chiedi: "Come si paga una bolletta?". Non so ancora se il mio futuro sarà in televisione, sicuramente in un ambiente stimolante che mi permetta di spaziare con la mente. Sono una creativa, mi piace comunicare e ho un lato esibizionista per cui, davanti alle telecamere, non mi blocca».

Sarà lei, ancora una donna, la portabandiera azzurra alle prossime Olimpiadi? «Io non lo chiederò, vorrei che la proposta arrivasse da altri. Per me sarebbe un sogno, il coronamento di una carriera, la degna chiusura. Finora, non ho mai partecipato a una cerimonia di apertura, le ho viste tutte dal villaggio perché il giorno successivo c'è sempre la mia gara in programma. Cosa farei il giorno dopo? Vincerei, ovviamente. Come dice un mio caro amico, se non ce la fai stai a casa».



La scherma richiede una grande freddezza mentale che ho scoperto di avere. Non è un potere magico, è una dote che non riguarda solo l'ambito sportivo ma anche la mia vita di tutti i giorni

«Se dovessi smettere, avrei comunque scritto la parola fine a modo mio»

CONQUISTARE LA “TRIPLETE” A PYEONGCHANG



Nome: Arianna Fontana

Classe: 1990

Disciplina: Short track

Palmares: un oro, due argenti e cinque bronzi alle Olimpiadi; un oro, sei argenti e otto bronzi ai Mondiali

Le Olimpiadi di PyeongChang di Arianna Fontana sono iniziate molto prima di sbarcare in Corea. Il 24 ottobre dello scorso anno, infatti, il presidente del CONI Giovanni Malagò ha ufficializzato la sua nomina a portabandiera della delegazione italiana ai Giochi coreani. «Ho pensato alla responsabilità di essere l'alfiere azzurra e di cosa questo potesse significare, però per me è stato più un onore e una carica ulteriore da trasmettere alla squadra. Un altro dei miei sogni si stava realizzando».

Per la 27enne di Berbenno, in provincia di Bergamo, era la quarta esperienza olimpica. «Sono partita serena, consapevole di aver fatto tutto il possibile per arrivare in Corea al 110% della forma. Sapevo di stare bene fisicamente e mentalmente. Questo mi ha dato una sicurezza in più». Un oro nei 500 metri, la prima atleta europea a riuscire



Nello spogliatoio
Arianna si prepara alla gara



Il rischio c'è, noi atleti lo sappiamo bene però non ci pensiamo. Se dovessi pensare che posso cadere oppure all'eventualità di un contatto entrerei in pista troppo nervosa

in una disciplina dominata da asiatiche e nordamericane, un argento in staffetta e un bronzo nei 1000 metri, eppure nella sua voce c'è un filo di rimpianto. «Nella staffetta non si sa mai cosa può accadere. In quella gara l'unico rammarico è che ero pronta a entrare negli ultimi due giri per giocarci l'oro, invece siamo cadute e ci siamo dovute accontentare dell'argento. Sono contenta così anche se, secondo me, potevamo valere il gradino più alto del podio. Mi spiace solo un po' per i 1500 metri. Non era proprio la mia giornata. Mentalmente ero pronta ma fisicamente non c'ero, le gambe a un certo punto hanno detto basta. Se la gara si fosse svolta il giorno prima o il giorno dopo, forse, sarebbe andata diversamente. Purtroppo a volte capita, soprattutto quando si gareggia nell'arco di due settimane, che il tuo giorno migliore, quello in cui ti senti bene e vinceresti tutto non devi scendere in pista per competere ma solo per allenarti». Alla fine dei Giochi, le tre medaglie d'oro sono state tutte al femminile con le vittorie anche di Michela Moioli nello snowboard cross e di Sofia Goggia nella discesa. «Spero che questo non si traduca nel dire che le donne sono migliori degli uomini. Abbiamo fatto tutti dei sacrifici per arrivare fin lì. Noi eravamo pronte e determinate e ci è andata bene. Ad altre ragazze non è girata nel verso giusto come ad alcuni uomini. Diversi sono finiti a un passo dal podio. L'Olimpiade si tiene ogni quattro anni e tanti hanno la possibilità di andare a medaglia in una sola gara e se qualcosa va storto, purtroppo, bisogna attendere un altro quadriennio». Oltre alle sue medaglie, c'è un altro ricordo speciale che la valtellinese porta nel cuore: «Mi ha fatto piacere che Michela Moioli e Federica Brignone mi abbiano detto che, dopo la mia vittoria nei 500 metri, si sono caricate ulteriormente e hanno avuto quella spinta in più per scendere in pista e non mollare fino all'ultimo centimetro. Riuscire a trasmettere loro quell'emozione è stato qualcosa di davvero speciale».

Ogni Olimpiade è un ricordo a sé. «A Torino, nel 2006, ero una ragazzina, non mi rendevo veramente conto di quello che stava succedendo intorno a me, l'ho quasi vissuta come una vacanza. Se ci ripenso adesso vedo delle immagini a rallentatore, come quando guardi le scene di un film del passato. Nelle edizioni successive, invece, sono riuscita a godermi di più l'esperienza olimpica».

La carriera dell'azzurra parte da lontano: «Ho iniziato a pattinare all'età di quattro anni, per seguire mio fratello maggiore Alessandro. A tredici la squadra nazionale di short track ha iniziato a chiamarmi per



fare qualche allenamento e due anni dopo, in occasione dei Giochi di Torino, mi hanno voluta in squadra. Mi sono detta: è un'occasione da cogliere al volo. E così è stato».

Quest'anno, in un paio di mesi, tra febbraio e marzo, si sono svolti prima i Giochi olimpici, poi i campionati italiani e infine i Mondiali, in Canada. «In realtà il mio unico obiettivo erano le Olimpiadi. All'inizio della stagione l'intento era quello di arrivare agli appuntamenti di Coppa del Mondo validi per la qualificazione olimpica e portare a casa il pass. È andata bene così perché sono rimasta nascosta fino all'ultimo e le mie avversarie si sono rese conto di quello che potevo realmente fare solo in Corea. Gli altri appuntamenti? Non è facile, non solo per me ma per tutte le atlete che hanno partecipato ai Giochi, rimanere concentrate, far tornare quella fame di rientrare in pista, tornare a gestire mentalmente lo stress e l'emotività». Nonostante tutto l'azzurra è riuscita a vincere l'ennesimo titolo italiano, al Courmayer Mountain Sport Center, il centro tecnico federale della nazionale azzurra, aggiudicandosi tre distanze su quattro - 500, 100 e 1500 metri - prima del quinto posto nei 3000 metri, a giochi ormai fatti. Poi è partita per il Canada per scendere in pista solo con la staffetta ma una

Pattini d'oro

A PyeoungChang
Fontana vince nei
500 metri



Centimetri

Il gradino più alto del podio in Corea conquistato per 22 centimetri dalla seconda

squalifica in finale ha impedito alle azzurre di salire sul podio. «Quando gareggio da sola riesco a controllare la competizione nel modo che preferisco. La staffetta è sempre imprevedibile. Sono impegnate quattro squadre con quattro atlete ognuna e l'imprevisto è dietro l'angolo». Quell'imprevisto che, a chi guarda dalla tribuna una gara di short track, soprattutto sulle distanze brevi, fa tenere il fiato sospeso. «Il rischio c'è, noi atleti lo sappiamo bene però non ci pensiamo mai. Se dovessi pensare che posso cadere o all'eventualità di un contatto entrerei in pista troppo nervosa. Molti non comprendono il nostro sport proprio per questo: a volte passa il turno un'atleta che non ti aspetti perché le altre sono cadute o ci sono state delle squalifiche. Capita, ma si cerca sempre di essere puliti, di non provocare cadute o contatti non regolari».

L'atleta delle Fiamme Gialle ha dovuto affrontare un momento difficile dopo i Giochi di Sochi. «Mi sono presa mezza stagione agonistica di pausa perché mentalmente non avevo più un obiettivo, entravo in pista ma non sentivo quella giusta fame di vittoria. Ho dovuto staccare completamente la spina, smettere di pattinare e ricaricare le pile.

All'inizio della stagione successiva sono andata a vedere la Coppa del Mondo in Canada e, guardando le altre gareggiare, mi è tornata la voglia. Rientrare non è stato semplice però sapevo che, per farlo, avrei avuto bisogno di quel qualcosina in più che poteva darmi solo mio marito, Anthony Lobello». Ex pattinatore italo-americano di short track, i due si conoscono da tempo, da quando lui pattinava per gli Stati Uniti: «Ci incontravamo alle gare. Dal 2011 abbiamo iniziato a parlarci un po' di più e un anno dopo si è trasferito in Italia. Cosa è successo dopo? Non l'ho più fatto andar via! Ci siamo sposati dopo le Olimpiadi russe, nel maggio del 2014. Sempre dopo quei Giochi, lui ha smesso di pattinare e ha iniziato ad aiutarmi negli allenamenti fino a quando non siamo riusciti ad ufficializzare anche il nostro sodalizio professionale. Questa scelta, per molti, all'inizio non era vista come una buona decisione. Sono contenta che il gruppo sportivo delle Fiamme Gialle di cui faccio parte, il CONI e la Federazione Italiana degli Sport su Ghiaccio alla fine mi abbiano appoggiata. Sono dovuta andare contro a tante persone a cui volevo bene e mi è dispiaciuto però sapevo quello di cui avevo bisogno. Se non avessi avuto lui al mio fianco, probabilmente, adesso non saremmo qui a parlare delle medaglie alle Olimpiadi in Corea. Anthony ha saputo vedere in me quel qualcosa che nemmeno io riuscivo a vedere. Se mai dovessi smettere dopo questa stagione, volevo a tutti i costi scrivere la parola fine a modo mio. Avevo intrapreso una strada, sapevo che era rischiosa però ero convinta che fosse quella giusta».

Il rapporto con un marito-allenatore non è sempre facile da gestire. «Ci sono pro e contro. Ovviamente, mi conosce bene ma è complicato separare la sfera privata dal pattinaggio. Lui era molto attento anche alla mia dieta e il suo essere allenatore usciva anche a tavola quando avremmo dovuto essere solo marito e moglie. Delle discussioni sono capitate ma si sono sempre risolte facilmente. Eravamo entrambi concentrati sul medesimo obiettivo».

Così come accaduto dopo Sochi, il pensiero di dire basta sta riaffiorando adesso nella mente della fuoriclasse azzurra. «Ci sto riflettendo però avrò tempo per prendere la decisione definitiva. La maternità? Con mio marito ne abbiamo parlato e ci siamo detti che non c'è nessuna fretta. Per ora voglio solo pensare a fare qualche giorno di vacanza». Qualunque sarà la decisione, Arianna è già nella storia dello sport italiano.



Ho pensato alla responsabilità di essere l'alfiere azzurra e di cosa questo potesse significare, però per me è stato più un onore e una carica ulteriore da trasmettere alla squadra

«Quando sei al top devi riconoscere su cosa hai bisogno di continuare a lavorare»

CINQUE MONDIALI TRA MOTORI E FANGO



Nome: Kiara Fontanesi

Classe: 1994

Disciplina: motocross

Palmares: cinque ori nel Campionato del Mondo, di cui quattro consecutivi dal 2012 al 2015. L'ultimo nel 2017

Motori, potenza e fango. In apparenza il motocross non sembra uno sport femminile. A smentire pregiudizi ci ha pensato Kiara Fontanesi. Nata a Parma 24 anni fa, è la prima donna capace di vincere il Campionato del Mondo di motocross per cinque volte, di cui quattro consecutivamente. «Come è nata la scelta della moto? A dire il vero non l'ho scelta io, ma mio padre Massimo. Un giorno è arrivato a casa e mi ha portato una moto Yamaha PW 50. Avevo due anni e mezzo. Fai fatica a scegliere tu a quell'età! (ride) Mio fratello Luca, che ha sei anni più di me, faceva già motocross e così mio padre ha pensato di comprare una moto anche a me. Mi hanno raccontato che ho voluto salirci subito e ho cominciato a girare nel cortile di casa senza rotelle. E non mi sono più fermata. Dai quattro agli undici

MXGP-TV.com



Gli inizi

Il padre le comprò la prima moto, un cinquantino, a due anni e mezzo



La prima vittoria del campionato mondiale la ricordo perché quando arrivi sul tetto del mondo non riesci nemmeno a realizzare completamente il risultato che hai raggiunto

anni mi sono dedicata anche alla ginnastica artistica ma poi ho smesso: la mia passione era il motocross».

La piccola centaura ha partecipato e vinto la sua prima gara all'età di sei anni. Nel minicross ha poi ottenuto una serie di affermazioni tra cui, prima italiana a riuscirci, la vittoria nel trofeo Loretta Lynns, la gara giovanile più importante d'America. Nel 2008 è passata alla 125 vincendo il campionato italiano femminile. L'anno successivo il debutto nel campionato mondiale dove è subito riuscita a mettere a segno una vittoria di manche. Nel 2010 ha chiuso la stagione al quarto posto, l'anno dopo al secondo. Fino ai cinque titoli mondiali, striscia interrotta solo nell'unico anno in cui ha lasciato la Yamaha per passare alla Honda.

«Il motocross è diventato il mio lavoro grazie a Yamaha. Sono stati loro a offrirmi la grande possibilità di correre al mondiale non appena ho compiuto i 15 anni, l'età minima per partecipare. Ero la più piccola del circuito eppure sono riuscita subito a vincere una manche. In quella occasione mi si è aperto un mondo, ho capito che avevo realmente la possibilità di fare bene».

Da quella stagione è stata un'escalation continua. «Gare significative ne ho disputate tante, quasi tutte quelle in cui vinci un campionato del mondo ti rimangono impresse. Le vittorie mondiali che invece ricordo con particolare emozione sono la prima e l'ultima. La prima perché quando arrivi sul tetto del mondo non riesci nemmeno a realizzare completamente il risultato che sei riuscita a raggiungere. Quando non sei al vertice sai che devi impegnarti per migliorare. Una volta raggiunto il top devi comunque saper riconoscere quello su cui puoi ancora lavorare per rimanerci il più a lungo possibile. E poi sicuramente l'ultimo mondiale perché è il più recente ed è da lì che si riparte, ogni volta, per prepararsi alla stagione successiva. Bisogna stare attenti a non fare un passo indietro che, ad alti livelli, in qualunque disciplina è facile che accada. Mi piace quello che faccio e continuo a divertirmi. Queste due cose insieme mi permettono di trovare ogni giorno gli stimoli nuovi per continuare a migliorarmi. Ci sono tante componenti su cui lavorare: vincere più gare della stagione precedente, sentirsi ancora più in forma fisicamente o mentalmente oppure limare secondi sulla moto».

Per dedicarsi al motocross, Fontanesi ha scelto di lasciare la scuola dopo aver concluso il secondo anno del liceo scientifico a indirizzo sportivo. «Anche se i professori mi supportavano parecchio, mi sono



resa conto che per riuscire nel motocross dovevo concentrarmi solo su quello. Quando ero piccola, a scuola, mi prendevano quasi per matta. Già allora dicevo ai miei amichetti che un giorno avrei abbandonato i banchi per arrivare a correre in un Campionato del Mondo. Ci sono riuscita, anzi, ne ho anche vinti cinque. Quando capita che ci ritroviamo per una cena tra ex compagni di scuola, ricordiamo spesso quando ero impegnata nelle prime gare e mi dicono: “Chi l’avrebbe mai detto!”. Ora probabilmente sono consapevoli, anche loro, che pure una donna può essere vincente su una moto».

L’impegno è costante, anche se diversificato, per quasi tutto l’anno. «Durante il periodo invernale, prima del mondiale, mi alleno tanto in moto ma anche fisicamente. Per questo vado in palestra e in bicicletta. Nel corso del campionato, invece, trascorro più ore in moto e faccio meno preparazione fisica. Infine, le settimane in cui sono in programma le gare faccio solo palestra».

Quello di Kiara è un team ufficiale Yamaha, anche se di famiglia: lavorano tutti insieme il papà manager, il fratello che si occupa dell’elettronica e Silvio, il meccanico con lei dal 2009. «Non ho fatto corsi e non ho mai avuto nessuno che mi insegnasse ad andare in

Le gare

Fontanesi ha iniziato a gareggiare a 15 anni



Il sogno

Partecipare a una gara di Coppa del Mondo di boardercross

moto. I consigli che mi sono stati dati sono arrivati dai tre uomini che mi sono sempre stati vicino. Dopo dieci anni di Campionato del Mondo arrivi ad avere un'esperienza tale che è difficile trovare una donna che ne sappia più di me. È più facile che possa darmi un consiglio un pilota maschio. Però accade anche che, uomini e donne, cerchino di emularmi».

Il momento più difficile è stata la stagione in Honda: «Non solo non sono riuscita a conquistare il mondiale, ma nulla andava per il verso giusto. Per affrontare certi momenti occorre carattere, è necessario riuscire ad assorbire positività anche nella negatività della situazione. Appena conclusa la stagione, ho ripreso ad allenarmi già dal giorno dopo per quella successiva».

La centauro italiana non si pone limiti: «Dove voglio arrivare? Non mi sono mai prefissata di vincere nemmeno un campionato del mondo e ne sono arrivati cinque. Non saprei. Ogni anno lavoriamo per portare a casa il successivo. Alla fine della stagione tiriamo le somme e decidiamo se andare avanti o meno. Adesso posso solo dire che mi sto allenando per vincere anche il prossimo».

Capelli lunghi e biondi, che quando è impegnata in gara tiene legati in una treccia, Kiara si descrive come una ragazza «solare, prima di tutto, positiva e determinata». Dopo due anni di relazione con il pilota Maverick Vinales, oggi è fidanzata con un altro collega, il britannico Scott Redding e ha le idee chiare sul suo futuro. «Non so ancora quando però mi piacerebbe diventare mamma e, successivamente, avere la possibilità di tornare a correre una nuova stagione in moto. Non vorrei aspettare fino ai trent'anni per farmi una famiglia. Sono cresciuta con l'idea che i figli vanno fatti da giovani, come d'altronde è stato per i miei genitori, e mi piacerebbe fare altrettanto. La vita è una e quello che rimane è quanto sei riuscita a creare. Il motocross, il lavoro sono importanti ma la moto non è per sempre. Se volessi tornare in sella dopo la maternità, credo comunque che per me sarebbe più duro di quanto non potrebbe essere per una donna in altri sport, dove comunque lo sforzo fisico è minore».

Il motocross, per Kiara, ha un unico handicap. «La grande differenza con la MotoGP è che non viene trasmesso in televisione. È questo che impedisce a questo sport di farsi conoscere, non solo a livello femminile». Il calendario di un campionato del mondo prevede sei gare da disputarsi in due manche nel fine settimana. «A volte la prima tappa è extraeuropea, come lo scorso anno in Indonesia, mentre quest'anno su sei gare, la metà si tengono in Italia. La mattina del sabato si disputano le prove libere e le qualifiche insieme. Nel pomeriggio si corre la prima manche. La seconda è invece in programma la domenica mattina e dieci minuti prima della partenza è possibile provare la pista. Non ho mai sofferto la tensione di una gara spalmata su due giornate. Credo che accada solo quando non si è pronti al cento per cento, allora si potrebbe anche fare fatica a dormire».

Kiara è cresciuta, e non poteva essere altrimenti, nel mito del numero 46 di Valentino Rossi ma ammira anche la sciatrice Lindsey Vonn «per l'esempio che è sempre stata per le giovani». Dai sali e scendi in moto a quelli sulla neve. Kiara ha infatti un'altra grande passione: la tavola dello snowboard: «Un giorno mi piacerebbe partecipare a una gara di Coppa del Mondo di boardercross». Per intenderci, la stessa disciplina in cui l'azzurra Michela Moioli ha vinto l'oro olimpico ai recenti Giochi di PyeongChang, in Corea. In attesa di sciogliere con una tavola sulla neve, ad aprile Kiara riparte il mondiale di motocross e sarà caccia al sesto titolo mondiale. Un altro record.



Un giorno mi piacerebbe partecipare a una gara di Coppa del Mondo di boardercross, la disciplina in cui Michela Moioli ha vinto la medaglia d'oro alle Olimpiadi di PyeongChang quest'anno

«Il traguardo storico dei mondiali 2019 si può raggiungere» parola di capitana

IL CALCIO FEMMINILE PUNTA AL PROFESSIONISMO



Nome: Sara Gama

Classe: 1989

Disciplina: calcio

Ruolo: difensore della Juventus Women e della nazionale italiana

Palmares: 1 campionato di serie A, 1 Coppa Italia, 2 SuperCoppe italiane

Le tribune dello Juventus Stadium sono deserte. Al centro del campo di gioco, però, c'è una calciatrice con in mano una nuova Barbie. La bambola la ritrae perfettamente e indossa la maglia a strisce bianconera. È proprio lei, Sara Gama, capitana della Juventus Women e della nazionale azzurra. In occasione dell'ultima Giornata internazionale della donna, l'atleta ha infatti ricevuto la nuova creazione della serie "One of a kind", unica italiana tra le diciassette "Shero", modelli femminili del presente e del passato che sono diventate fonte di ispirazione per le generazioni delle giovanissime.

«Role model? Essere un esempio per le nuove generazioni nell'abbattere le barriere della società, di cui lo sport a volte è specchio, è l'obiettivo che mi spinge a dare sempre di più. Le bambole accompagnano da tem-



In testa

La Juventus Women guida
il campionato femminile
2017-2018



**Role Model?
Essere un
esempio per
le nuove
generazioni
nell'abbattere
le barriere
della società,
di cui lo sport
a volte è
specchio, è
l'obiettivo che
mi spinge a
dare sempre
di più**

po l'infanzia delle bambine e mi piace il fatto che le ispirino a sperimentare i propri sogni attraverso il gioco».

Papà congolese e mamma triestina, Sara Gama ha iniziato a giocare a calcio all'età di sette anni, a diciassette ha debuttato in serie A col Tavagnacco, squadra con la quale ha disputato tre stagioni, 52 partite e realizzato 4 reti. A diciannove anni ha indossato la sua prima maglia azzurra e ha vinto il Campionato Europeo con l'Under 19 nel 2008.

«Da bambina non pensavo a cosa avrei fatto da grande ma a quello che fanno tutte le ragazzine: giocare e studiare. Io sono stata fortunata perché, in famiglia, non ho mai avuto difficoltà a far accettare la mia passione per il calcio. Però ci sono molte ragazze che non possono dire altrettanto. Il problema principale, spesso, è quello di non avere la possibilità di praticare lo sport che si preferisce perché manca una società o un campo di allenamento vicino a casa. Il rapporto con i coetanei? Quello credo sia all'ultimo posto nella graduatoria delle problematiche che una ragazza deve affrontare, se ha veramente dentro il fuoco per questo gioco».

Sara Gama non è solo un punto di riferimento per le compagne di squadra in campo ma lo è anche per l'intero movimento calcistico femminile italiano: «La legge n. 91/1981 non impedisce il professionismo al femminile. In realtà lascia libero arbitrio alle federazioni sportive nazionali nella scelta dello status dei propri atleti e atlete. Sicuramente la legge va riformulata perché così non va bene, lascia troppo campo libero. Il passaggio al professionismo dovrà avvenire ma prima ancora vanno conquistate tutte quelle tutele previdenziali, sanitarie ed economiche che possono e devono migliorare. Sono step di avvicinamento al professionismo che non verrebbe comunque supportato da tutte le società che, per esempio, partecipano al campionato femminile italiano di serie A».

La calciatrice - che dopo l'esperienza con il Tavagnacco ha disputato tre stagioni con il Chiasiellis (complessivamente 50 partite e due reti), due con il Paris Saint-Germain (13 presenze e una rete) e tre con il Brescia, formazione con la quale ha vinto uno scudetto, una Coppa Italia e due Supercoppe italiane, oltre ad aver realizzato la prima rete della squadra lombarda in Champions League - porta a esempio l'organizzazione d'Oltralpe. «La legge italiana dovrebbe iniziare a consentire una sorta di situazione mista. In Francia, dove c'è un ordinamento federale abbastanza simile al nostro, hanno avviato il semi-



professionismo. Club come il Paris Saint-Germain, il Lione e il Montpellier propongono alle proprie giocatrici contratti da professioniste a tutti gli effetti, poi ci sono altre squadre che si mantengono dilettanti, dando vita a un livello misto del campionato. In Italia non è possibile fare nemmeno questo primo step, perché andrebbe in primis riformata la legge che non è al passo con i tempi».

Altro discorso poi è quello dell'iniquità dei compensi fra calciatori e calciatrici. In Norvegia, primo caso in Europa, è stata stabilita la parità salariale tra i calciatori e le calciatrici della nazionale: «In Italia la situazione deve migliorare, senza dubbio, ma lasciamo da parte i paragoni con il calcio maschile. Man mano che il movimento femminile andrà sviluppandosi anche i compensi potranno crescere perché dipendono comunque dall'indotto che la disciplina riesce a creare. Nel calcio maschile parliamo di cifre esorbitanti rispetto a qualsiasi altro sport ma si tratta di una delle prime industrie del Paese. Non bisogna raggiungere quegli standard, piuttosto un livello che permetta alle ragazze di giocare e di praticare serenamente questa disciplina, sapendo di avere le tutele necessarie e la sicurezza economica che permetta loro di svolgere l'attività al meglio. Noi possiamo fare sport per un

Debutto

Ha giocato la prima partita in Nazionale a 19 anni



Obiettivo

Con la maglia azzurra, Gama insegue il sogno della qualificazione ai Mondiali 2019

numero limitato di anni, nei quali si richiede quindi un introito maggiore, perché poi dobbiamo reinventarci».

Laureata in lingue e letterature straniere all'università di Udine, Sara parla quattro lingue - oltre all'italiano, l'inglese, il francese e lo spagnolo -, è anche consigliera federale nella Federazione italiana giuoco calcio (Figc) e presidente della commissione Sviluppo calcio femminile. «Noi donne siamo costrette a fare anche altro perché non possiamo pensare di vivere di solo calcio. Per questo è bene che le ragazze studino e pensino sin da subito al loro futuro fuori dal rettangolo di gioco. Facciamo una vita da professioniste, pure se formalmente non lo siamo, e ci sono tante ragazze intelligenti che sfruttano i tempi morti per studiare. La verità, però, è che esiste una realtà molto variegata: in altre squadre le calciatrici si allenano la sera, tre o quattro volte alla settimana, e quasi tutte arrivano al campo dopo otto ore di un altro lavoro. In diversi ambiti dilettantistici non si trova quella professionalità che noi siamo fortunate ad avere alla Juventus Women e che ci permette di esprimere al meglio il nostro potenziale. È una situazione che deve migliorare affinché tutto

il campionato italiano possa beneficiarne».

Sara, per il futuro, pensa a sé ma soprattutto al calcio femminile in Italia: «Io voglio vincere il più possibile con la maglia della Juventus Women. Per lo sviluppo del movimento vorrei che tutte le ragazze che intendono giocare a calcio possano finalmente farlo. Un altro problema è la mancanza di club disponibili a farle cimentare. La crisi delle società maschili dilettantistiche è infatti andata a ricadere sulle donne. Più aumenta la base femminile, più andrà migliorando l'intero movimento. A livello di apice mi auguro che un numero sempre maggiore di club professionistici possa entrare nel nostro mondo. Dal 2016, con la nuova normativa della Figc che va verso l'affiliazione tra squadre maschili e femminili, oggi abbiamo sei squadre su dodici sotto l'ala di un club professionistico maschile. La metà è un buon risultato ma non basta. La strada è segnata e deve proseguire in questa direzione, tutelando però anche quei club dilettantistici che, finora, hanno portato avanti questa disciplina. Solo un campionato femminile di vertice sarà in grado di trainare l'intero movimento».

Con la mancata qualificazione della nazionale maschile al prossimo Campionato del Mondo in Russia, tutte le attenzioni si sono rivolte alle azzurre guidate da Milena Bertolini: «Anche noi, come tutti gli italiani, abbiamo vissuto con grande dispiacere l'eliminazione della nazionale maschile. Non avremmo voluto che si venisse a creare questa dicotomia. Adesso però sta a noi trasformarla in stimolo, le pressioni non ci appartengono e non le sentiamo. Andiamo per la nostra strada consapevoli che, per noi, la partecipazione ai Mondiali del prossimo anno in Francia rappresenterebbe un risultato storico, visto che non riusciamo a qualificarci dall'edizione del 1999».

A livello di club, come con la Nazionale, l'obiettivo è ancora tutto da conquistare: «Con la Juventus abbiamo disputato un girone di andata ottimo. Adesso però le altre squadre cominciano a conoscerci, non rappresentiamo più una novità. Se da un lato le avversarie ci studiano, e tutto rischia di diventare più complicato, dall'altro noi abbiamo acquisito una maggiore consapevolezza e la squadra si è amalgamata bene».

In entrambi i casi, al centro della difesa, c'è Sara Gama, che con la sua capigliatura afro è il simbolo di una generazione multietnica, vincente e che non si ferma davanti agli stereotipi di genere perché «tutti possono fare tutto, siano uomini o donne». Parola di capitana.



Il passaggio al professionismo dovrà avvenire, ma prima ancora vanno conquistate tutte le tutele previdenziali, sanitarie ed economiche, che possono e devono migliorare per le atlete

«La squadra funziona se si lavora insieme per un fine: andare a vincere»

LA GRAZIA SI TRASFORMA IN GRINTA SUL CAMPO



Nome: Serena Ortolan

Classe: 1987

Disciplina: pallavolo - opposto del Saugella Monza

Palmares: 4 campionati italiani, 2 Coppa Italia; 2 Supercoppa italiana; 3 Champions League. In nazionale oro nella Coppa del Mondo 2007

«**Q**uando ho capito che la pallavolo poteva diventare la mia professione? Non l'ho ancora capito. Io, ancora oggi, continuo semplicemente a giocare». Si presenta così Serena Ortolani, in questa stagione opposto della Saugella Team Monza ma negli ultimi quindici anni in giro per l'Italia a calcare i palazzetti lungo tutto lo Stivale. Un metro e ottantasette centimetri di altezza che a ritrovarsi dall'altra parte della rete, braccia protese, incutono timore. Fuori dal campo, invece, è la dolcezza del sorriso a fare la differenza, unita a un'allegria contagiosa che mentre racconta fa tornare alla mente delle immagini dei cartoni animati, non solo quelli dedicati alla pallavolo, con cui siamo cresciuti un po' tutti.



Campionato

Serena Ortolani gioca la stagione 2017-2018 con Saugella Monza.



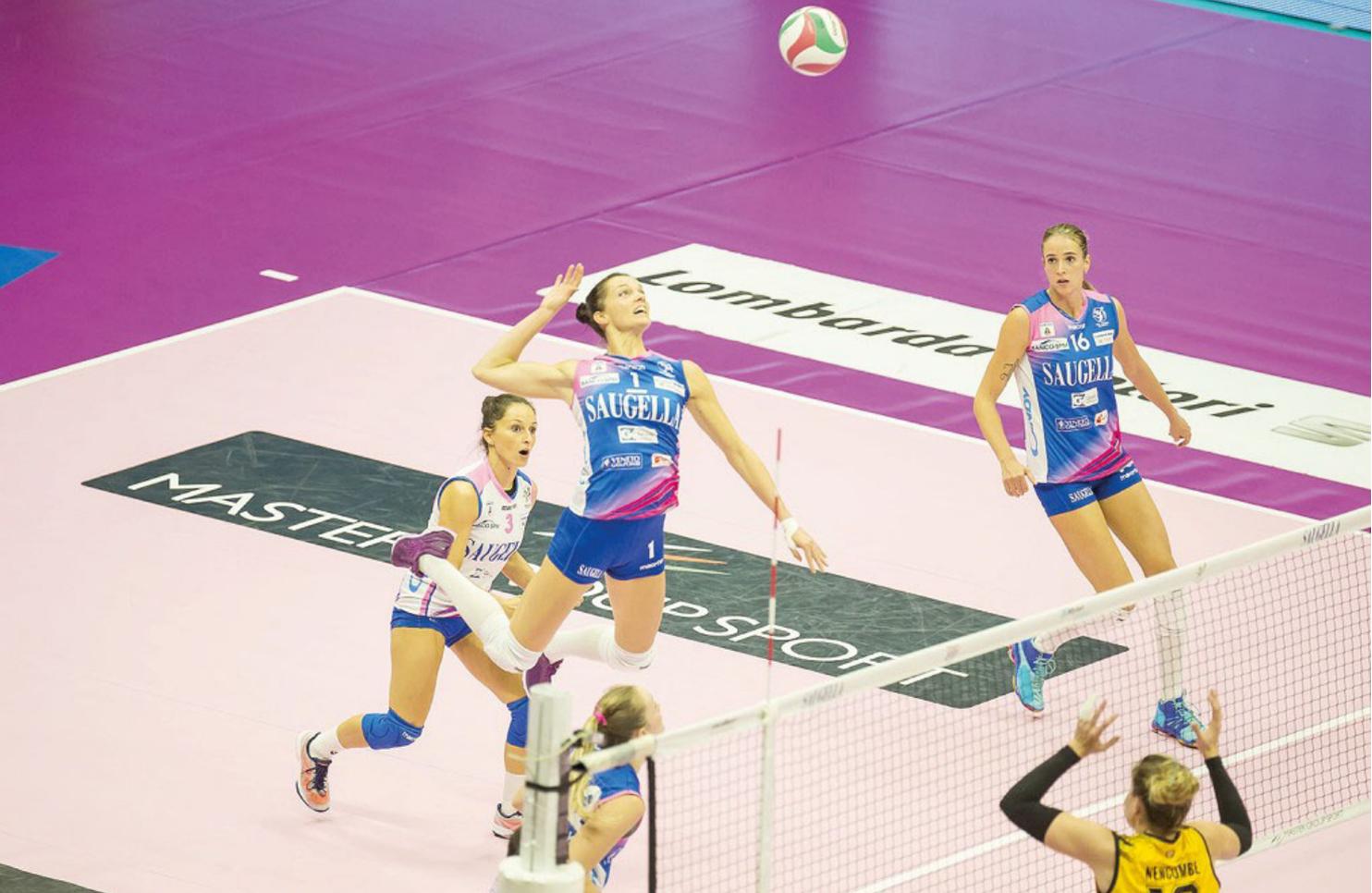
La delusione più grande è stata l'eliminazione nei quarti di finale ai Giochi di Londra 2012 contro la Corea. Credo, però, che si impari più da una caduta che dalle vittorie

«Ho cominciato a giocare a pallavolo all'età di otto anni, per seguire i miei amici e non rimanere isolata dalla compagnia. All'inizio nemmeno mi piaceva così tanto e non ero neppure troppo bravina. Poi ci ho preso la mano», ride la faentina quando racconta i suoi esordi nelle palestre scolastiche. «Sicuramente rispetto al basket, per esempio, c'è meno contatto fisico con una rete a dividere le due squadre. Per questo le scuole forse sono più propense a far giocare i giovani a pallavolo, anche se delle regole da comprendere le abbiamo anche noi come la rincorsa, l'attacco e il muro che, probabilmente, sono le azioni più difficili da spiegare». Cresciuta nelle squadre della "sua Romagna", dalle giovanili della Reda - dove è rimasta fino al 1999 - e poi un anno a Forlì, all'età di quindici anni è arrivata a Ravenna dove ha esordito in serie A1 nella stagione 2001-2002. «In squadra mi adoravano tutti, sembravo un po' Heidi. Anch'io vivevo in un mondo tutto mio». Dopo due stagioni nel Club Italia, nel 2004-05 è andata a Bergamo dove sono arrivati diversi dei suoi successi: la Supercoppa italiana nel 2004, gli scudetti nel 2006 e nel 2011, la Coppa Italia nel 2006 e tre Champions League nel 2005, 2009 e 2010.

In nazionale ha esordito il 17 settembre 2004 a Baku, in Azerbaigian nelle qualificazioni del Campionato europeo: Italia-Ucraina 3-1. Con la maglia azzurra, finora, vanta 272 presenze con 2323 punti realizzati e 9 medaglie conquistate: oro alla Coppa del Mondo 2007, alla Grand Champions Cup 2009 agli Europei 2007 e 2009; argento al Grand Prix e all'Europeo 2005, bronzo al Grand Prix 2007, 2008 e 2010. Ha vinto anche le Universiadi, nel 2009, e ha disputato due Olimpiadi, Pechino 2008 e Rio de Janeiro 2016.

Proprio alla maglia azzurra è legata una delle più grandi delusioni professionali di Serena Ortolani: «Sicuramente è stata l'eliminazione nei quarti di finale ai Giochi di Londra 2012, contro la Corea per 3-1. Per fortuna, però, ci sono anche le delusioni perché credo si impari più da una caduta che dalle vittorie. Molto, ovviamente, dipende dall'atleta ma se impari a leggere una sconfitta nel mondo giusto ti aiuta a crescere».

Una squadra di pallavolo è composta da quattordici ragazze e non è sempre facile andare tutte d'accordo, «anzi, direi che è impossibile che tra quattordici donne possa filare tutto liscio per un'intera stagione, tutti i giorni, ventiquattrore su ventiquattro. Soprattutto nelle squadre di club si confrontano età, abitudini, religioni e lingue differenti. L'importante, però, è che quando si arriva in palestra siamo tutte concen-



trate e tese a raggiungere il medesimo obiettivo. È questo che fa la differenza. Quando l'obiettivo è condiviso tra tutte, creare il gruppo è semplice. Io ho sempre avuto a che fare con persone intelligenti e quando c'è stato un problema ne abbiamo parlato insieme. È successo anche nell'ultima stagione che ho disputato a Bergamo, quando abbiamo vinto lo scudetto. Non riesco a esprimermi come avrei voluto perché una mia compagna aveva un atteggiamento fin troppo aggressivo nel suo modo di giocare. Le ho parlato: "così non mi fai rendere al meglio". Lei ha capito, ci siamo confrontate e da quel momento ci siamo dette: "andiamo a vincere". E così è stato perché abbiamo conquistato lo scudetto. Il suo nome? È Valentina Arrighetti. Lei lo sa bene, adesso siamo diventate grandi amiche e speriamo un giorno di avere un'altra opportunità per ritrovarci dalla stessa parte della rete».

Grazie alla pallavolo, Serena Ortolani ha incontrato anche suo marito, Davide Mazzanti, commissario tecnico della Nazionale femminile dal marzo del 2017. «Ci siamo conosciuti nel 2006 quando lui era ancora il terzo allenatore di Marco Bonitta. Fino al 2011 lui è stato l'allenatore e io la giocatrice, insieme abbiamo anche vinto uno scudetto a Bergamo. Poi, negli anni successivi, piano piano, ci siamo conosciuti diversamen-

Schiacciata

Dall'alto del suo metro e ottantasette

Mylan

Seeing
is believing



In nazionale

Serena Ortolani da pallavolista sogna le Olimpiadi di Tokyo 2020.

te e ci siamo piaciuti. All'inizio non è stato facile perché lui iniziava a essere un allenatore importante ed essere fidanzato con una giocatrice poteva creargli dei problemi, soprattutto nei confronti delle altre ragazze. Quando ripensiamo a quel periodo, questa cosa ci fa sorridere: prima una coppia del genere era quasi un'eresia, adesso sembra che un allenatore non possa che fidanzarsi con una giocatrice. Possiamo dire di essere stati i primi ad aver sfatato questo tabù». A proposito di cartoni animati, da allora sono diventati i «Mila e Shiro» della pallavolo italiana.

Serena giocava a Pesaro quando ha scoperto di essere incinta. Era alla sesta settimana di gravidanza. Ha rescisso il contratto con la società ma il pensiero di non tornare più a giocare non l'ha mai sfiorata. Lei aveva venticinque anni, Davide undici in più e in procinto di diventare l'allenatore della Nazionale femminile: «I primi quattro mesi a casa sono stata bene ma dal quinto in poi già non vedevo l'ora di tornare in campo. È stata dura passare dal ritmo frenetico tra allenamenti, partite e viaggi, a non fare assolutamente nulla».

A luglio del 2013 è nata Gaia, un nome che rispecchia in pieno la solarità della bambina, così come della mamma. «Adesso mi rendo

conto di affrontare la pallavolo in maniera differente: se perdiamo una partita ho poco tempo per pensarci, quando torno a casa c'è lei che aspetta la sua mamma. Di certo sono più ferma nel prendere le decisioni, in campo e fuori. Gaia viene spesso in palestra con noi e quando vede una palla, come la maggior parte dei bambini, inizia a giocarci ma a casa ama la danza. Ha detto che da grande vuole fare la ballerina, esattamente come dicevo io da piccola». Serena Ortolani ha una visione precisa anche del nuovo fondo per la maternità delle atlete: «È un primo passo sicuramente importante ma le differenze, soprattutto con il calcio, sono ancora tante, troppe. D'altronde noi pallavoliste, come tante altre atlete di diverse discipline, facciamo la stessa vita dei calciatori. Il calcio però non è solo uno sport, è tutto il contorno a fare la differenza».

Dopo la maternità, Serena è tornata in campo a Busto Arsizio nel 2013-2014, poi una stagione a Casalmaggiore dove ha conquistato un altro scudetto nel 2014, e poi il biennio a Conegliano con la vittoria di scudetto, Supercoppa e Coppa Italia.

Nel 2016 la coppia Ortolani-Mazzanti si è unita in matrimonio nella chiesa di San Lorenzo a Brondoleto, a Castelraimondo, nelle Marche con la piccola Gaia a fare da damigella: «A casa non si parla di pallavolo. Le carriere mia e di mio marito sono ovviamente divergenti: Davide è all'inizio della sua, Gaia tra un paio d'anni andrà a scuola e poi vogliamo darle un fratellino. Nelle nostre scelte, adesso, prima di tutto c'è lei. Vogliamo darle una famiglia unita e non costringerla a viaggiare continuamente e a lasciare, ogni volta, affetti e amicizie».

I coniugi Mazzanti si sono stabiliti a Cervia, scelta che, quest'estate, ha permesso alla Ortolani di cimentarsi anche con il beach volley. Lei è una delle pallavoliste azzurre a non aver mai lasciato il campionato italiano. «I ricordi più belli sono legati a due scudetti, quello di Casalmaggiore e quello di Conegliano vinto con Davide. Anche se nell'ultima stagione disputata insieme io ho avuto dei problemi. Ho cambiato ruolo ed ero anche il capitano della squadra. Forse ce la siamo un po' cercata, tutto era gestito un po' troppo in famiglia. Ecco, se tornassi indietro eviterei di fare il capitano».

I prossimi obiettivi? «Da pallavolista, e quindi da atleta, le Olimpiadi di Tokyo 2020 sarebbero un sogno. Da mamma, però, rispondo: vedremo. Per ora viviamo il presente con l'intento di crescere giorno dopo giorno, sia per me stessa sia per il bene della mia squadra».



Gli obiettivi? Da atleta le Olimpiadi di Tokyo 2020 sarebbero un sogno. Da mamma rispondo: vedremo. Per ora vivo il presente con l'intento di continuare a crescere per me e per la mia squadra

«Saper affrontare le sconfitte ti permette di rialzarti prima»

UNA CARRIERA DI DISCONTINUITÀ E VITTORIE



Nome: Federica Pellegrini

Classe: 1988

Disciplina: Nuoto

Palmares: un oro e un argento alle Olimpiadi; cinque ori, quattro argenti, un bronzo ai Mondiali; 115 ori ai Campionati italiani

Membro del Comitato Olimpico Internazionale (Cio). È la proposta del presidente del CONI Giovanni Malagò per Federica Pellegrini, come rappresentante degli atleti a Tokyo 2020. La campionessa italiana, definita “la Divina”, fa notizia sempre, fin da quando ha iniziato a nuotare e, probabilmente, continuerà a far parlare di sé anche il giorno che deciderà di uscire definitivamente dalle vasche del nuoto. Ogni suo tweet o scatto fotografico postato in rete viene ripreso, commentato, rilanciato. Come in occasione della sua ultima trasferta in Florida, quando a Fort Lauderdale si è cimentata in una partita di beach volley con i campioni della specialità Daniele Lupo e Laura Giombini. Suo anche il selfie poco prima della cerimonia di apertura delle Olimpiadi invernali di PyeongChang con la portaban-



Ruolo

Il presidente del Coni l'ha proposta come membro del Cio



**Oltre a essere
la Pellegrini,
sono
Federica, una
ragazza di
quasi 30 anni
con tanta
voglia di una
felice vita
normale e
tanti desideri
ancora da
esaudire, così
come le mie
coetanee**

diera azzurra Arianna Fontana, in una sorta di passaggio di consegne da Rio 2016 alla successiva edizione dei Giochi coreani.

Sono tante le pagine della storia del nuoto italiano e internazionale scritte dalla 29enne veneziana, primatista mondiale in carica nei 200 stile libero ed europea nei 400. A sedici anni, alla sua prima partecipazione olimpica ad Atene 2004 ha conquistato la medaglia d'argento nella sua gara, i 200 stile libero, diventando la più giovane atleta italiana a salire su un podio olimpico individuale. Quattro anni dopo, a Pechino, ha conquistato l'oro, regalando all'Italia il primo successo olimpico femminile nella storia del nuoto. Poi le delusioni di Londra 2012, quinta sia nei 200 che nei 400 stile libero, e di Rio 2016, dove da portabandiera è finita ai piedi del podio (quarta) nei 200 stile. «Un'errata programmazione del ciclo mestruale», confesserà poi.

È proprio la sua gara, comunque, quella dei 200 stile libero, che più di qualunque altro risultato o impresa le regalerà probabilmente l'immortalità sportiva. È su questa distanza infatti che l'azzurra è stata capace di conquistare sette medaglie consecutive in otto partecipazioni ai Campionati del Mondo. Un record assoluto, mai nessuna come lei. Una cavalcata inarrestabile. L'unico appuntamento iridato in cui non è riuscita a salire sul podio è stato quello al suo esordio a Barcellona, nel 2003, quando aveva solo quindici anni, qualche linea di febbre e aveva partecipato solo alla staffetta 4x100 stile libero. «Ricordo la stessa identica sensazione di piacevole leggerezza. Dai mondiali di Montreal 2005 a quelli di Budapest 2017, dodici anni di vittorie nella mia specialità, quella che definisco "casa mia". Tre medaglie d'oro, tre d'argento e una di bronzo, che custodisco gelosamente nel mio cuore» ci racconta oggi con soddisfazione.

Ognuna di quelle medaglia rappresenta una pagina di storia con almeno una fotografia che rimarrà indelebile. Come a Montreal nel 2005 quando tutti erano lì ad aspettarla, in attesa della conferma dopo il risultato conseguito ai Giochi di Atene. Dopo il miglior tempo in semifinale, il giorno successivo però Federica finisce seconda ed esce dall'acqua piangendo, delusa per il risultato ottenuto. Due anni dopo, a Melbourne, arriva una medaglia di bronzo nonostante il record del mondo realizzato in semifinale. La medaglia d'oro non poteva che arrivare nell'edizione romana della kermesse mondiale, con la piscina del Foro Italico trasformata per l'occasione in un catino in tripudio: oro e quel record del mondo, 1'52'98, che ancora nessun'altra è riuscita



a battere. Non contenta, salirà poi sul gradino più alto del podio anche nei 400 stile libero. La stessa doppietta che metterà a segno anche a Shanghai, nonostante la prematura scomparsa del maestro di sempre Alberto Castagnetti. Nel 2013 il Campionato del Mondo torna a Barcellona. L'azzurra è reduce da un anno sabbatico. «Voglio provare a vedere che cosa si prova a gareggiare per divertimento», diceva alla vigilia. «Per divertimento» vince un argento, colore della medaglia che replicherà due anni più tardi a Kazan. Fino al capolavoro di Budapest, lo scorso anno, quando tocca ancora una volta per prima, davanti anche alla favoritissima, la statunitense Katie Ledecky. La storia è scritta, ancora una volta: «La mia erede? È sicuramente lei, Katie Ledecky, ha già dato ampia prova di sé» ammette ora. Come darle torto. La 21enne di Washington ha già messo in bacheca sei medaglie olimpiche, cinque d'oro e una d'argento, e quindici mondiali, di cui quattordici del metallo più prezioso e ancora una d'argento.

La sua è stata però una carriera di alti e bassi e lei non fatica ad ammetterlo, ma riconosce anche che «le sconfitte sono sempre momenti difficili da digerire e superare. Con la maturità di oggi, riuscirei sicuramente ad affrontarle diversamente, con maggiore analisi e profondità di pen-

Campionessa

I 200 stile libero sono la sua gara per eccellenza



Budapest

La medaglia d'oro della gara 200 metri stile libero femminile nel luglio del 2017

siero. Sicuramente il tempo di “recupero” sarebbe più ridotto».

È stata la mamma, Cinzia, figlia di un ex campione italiano di lotta greco-romana, a portare la piccola Federica in piscina fin dai primi corsi di acquaticità per neonati. All'età di sei anni ha iniziato a disputare le primissime gare e nel 2002 a, soli 13 anni, ha preso parte, per la prima volta, ai campionati italiani assoluti. L'esordio in nazionale è invece datato 2004.

Una vita trascorsa tra le corsie di una piscina. A farle compagnia il nuoto, disciplina solitaria per eccellenza. Chilometri e chilometri in allenamento, da sola con se stessa e contro il cronometro. «È una dura prova da superare giorno dopo giorno ma devo ammettere che per me non è stato affatto un peso, perché ho sempre fatto quello che amavo fare: nuotare. Negli ultimi anni, allenarmi in gruppo, mi sta aiutando molto anche a diversificare e a farlo in allegria» ammette lei.

«Una fragile, forte, testarda, creatura d'acqua dolce», si definisce l'azzurra. Ma quanta è la responsabilità e quanto l'orgoglio di essere considerata “la Divina”? «Direi che è maggiore l'orgoglio. Sento

la responsabilità solo a ridosso di appuntamenti importanti come i Giochi olimpici ma una volta ottenuto un nuovo successo, l'orgoglio sovrasta tutto» risponde lei sicura.

Nonostante tutto a Federica Pellegrini persona e atleta non è stato risparmiato mai nulla: critiche, appostamenti, tradimenti. «Gli hater sui social network, la cattiveria gratuita, i giudizi di comodo e i pregiudizi di chi non mi conosce davvero», queste sono le cose che l'atleta veneziana proprio pensa di non essersi meritata in tutto l'arco della sua carriera.

Un'ulteriore considerazione: nel mondo dello sport, come in quello dello spettacolo o della moda, le donne non sempre sanno fare squadra a suo dire. «Certamente dovrebbero imparare a farlo di più, perché quando si crea un vero "pink team", questo è veramente imbattibile, in qualsiasi settore» sottolinea l'atleta.

Essere Federica Pellegrini, in Italia, significa trovarsi costantemente sotto i riflettori. È così anche all'estero o sarebbe stato diverso - più semplice - se fosse nata in un altro Paese? «Penso che sia simile anche negli altri Paesi. Sono fiera e felice di esser nata in Italia ed è un Paese che non cambierei con nessun altro al mondo e ne ho girati parecchi...» risponde la campionessa senza alcun dubbio.

La nuova pagina della vita dell'atleta Pellegrini riguarda il suo futuro. Arriverà a disputare le Olimpiadi di Tokyo 2020? Il presidente del Coni Giovanni Malagò, il suo primo tifoso, ci spera. Il progetto "veloce" ossia quello di dedicarsi ai 100 stile libero, per ora, va avanti. La stagione 2018, per lei, è iniziata al meeting nazionale di Calimera, in provincia di Lecce. Negli Stati Uniti, invece, ha partecipato alla tappa inaugurale dei Pro Swim Series ad Atlanta. Un primo test importante saranno gli Europei di Glasgow in programma ad agosto. Dopo l'appuntamento continentale farà probabilmente il punto sullo stato di forma e di motivazione con il suo tecnico, Matteo Giunta.

Ma se finora tanto è stato detto e tanto è stato scritto, allora lasciamo la parola a lei. Cosa non è ancora stato detto o scritto e le piacerebbe finalmente dire? «Che, oltre a essere la Pellegrini, sono in primis Federica, una ragazza di quasi 30 anni (li compirà il prossimo 5 agosto, ndr) con tanta voglia di una felice vita normale e tanti desideri ancora da esaudire, così come le mie coetanee». Firmato Federica Pellegrini. «La più grande atleta di sempre», parola di Giovanni Malagò.



Gli hater sui social network, la cattiveria gratuita, i giudizi di comodo e i pregiudizi di chi non mi conosce davvero. Queste sono le cose che non mi sono affatto meritata

«Per vincere i muscoli non bastano, serve una maturità sportiva»

LE GARE COME SCELTA DI VITA



Nome: Irma Testa

Classe: 1997

Disciplina: pugilato - pesi leggeri

Palmares: un oro juniores, due argenti youth ai Campionati del Mondo; due ori, un argento juniores, un bronzo juniores ai Campionati europei

«**L**a rivoluzione è l'armonia della forma e del colore e tutto esiste, e si muove, sotto una sola legge: la vita». È una frase di Frida Kahlo, l'artista preferita di Irma Testa, la prima pugile donna italiana a qualificarsi per un'Olimpiade, ai Giochi di Rio 2016. La sua è una maturità che va oltre l'età anagrafica. È quella di una ragazza cresciuta in fretta che ha dovuto riconoscere, fin da bambina, il momento in cui cominciare a fare le scelte che avrebbero indirizzato la sua vita su una strada, piuttosto che un'altra. «Ero una di quelle bambine di Torre Annunziata che stanno per strada, senza obiettivi né stimoli e ancora meno voglia di studiare. Mia sorella maggiore Lucia aveva iniziato a fare pugilato e la vedevo molto più tranquilla, pacata e a posto con sé stessa: andava a scuola e studiava perché il maestro di boxe la spingeva



Gli inizi

Era un maschiaccio,
facendo pugilato
è diventata una donna, dice



Mi sono resa conto che il pugilato mi trasformava in positivo, allora ho iniziato a pormi degli obiettivi: disputare più incontri, vincere il campionato italiano, e così via

a farlo. Così ho deciso di seguirla».

L'ingresso nella palestra "Boxe Vesuviana" e l'incontro con il maestro Lucio Zurlo, quando aveva 12 anni, le hanno cambiato la vita: «Avevo già provato a cimentarmi con altri sport: il calcio, il pattinaggio, la pallavolo, il nuoto e anche la danza. Dopo un po' di tempo però mi annoiavo e lasciavo perdere. Quando ho iniziato con il pugilato, mia mamma ha pensato che fosse un altro dei miei capricci. Invece, con il passare dei giorni, mi sono resa conto che non solo non mi annoiavo ma mi prendeva sempre di più e pian piano mi ha trasformata: alla vigilia di un incontro non potevo uscire la sera con gli amici e fare tardi, così come non potevo giocare a calcio con loro, com'ero solita fare, per non rischiare di farmi male. Mi sono resa conto che questa trasformazione era positiva, mi piaceva e ho capito che quella sarebbe stata la mia strada. Allora ho iniziato a pormi degli obiettivi: disputare più incontri, vincere il campionato italiano, e così via».

A 14 anni la prima grande decisione. «Il pugilato mi ha allontanata da Torre Annunziata che, per quanto sia bella, è una realtà difficile dove le persone che vogliono fare sacrifici in senso buono non trovano nessuno spazio. Le donne della mia famiglia, mia mamma, le nonne e le zie, me lo ripetevano ogni giorno: "devi andare via da qua". Sono cresciuta con questa mentalità. Ho capito che potevo farlo grazie al pugilato, che intanto era diventata la mia passione, e così mi sono trasferita al centro nazionale di Assisi. Una scelta che mi ha cambiato la vita e me l'ha sicuramente resa più semplice».

Le difficoltà non sono mancate e l'atleta napoletana le racconta con un'emozione che le si legge negli occhi, soprattutto quando nomina le donne della sua famiglia, in particolare la mamma Anna e la sorella Lucia. «Stare lontano da loro e soprattutto dalle abitudini familiari non è stato semplice. Mi mancavano le piccole cose: svegliarmi la domenica con il profumo del ragù, l'odore e il colore del mare, una parola di conforto da parte di mia madre. Ho dovuto fare tutto da sola e, con il passare del tempo, sono diventata autonoma. È stata una crescita importante. Ad Assisi mi tenevano praticamente in ritiro permanente. Quando chiedevo di tornare a casa troppo spesso me lo impedivano perché sapevano che lì non mi sarei allenata come avrei dovuto. Ero sotto stretto controllo da parte di tecnici e allenatori e, adesso, posso dire che hanno fatto proprio bene».

Fare ritorno a casa, ora, ha un sapore differente. «A Torre Annunziata, da bambina, ero il classico maschiaccio, non avevo amicizie femminili. Giocavo con i ragazzini e loro mi consideravano una di loro. Ini-



ziando a fare pugilato sono diventata donna. Adesso anche loro hanno capito che la boxe non è uno sport prettamente maschile ma, soprattutto, che una donna può raggiungere risultati alla pari degli uomini. Cosa mi dicono? Prima dei Giochi di Rio, quando mi sedevo al nostro bar li sentivo mormorare: è lei, ha vinto il mondiale. Adesso, invece, li sento dire: è lei, ha perso le Olimpiadi».

La sconfitta nei quarti di finale al torneo olimpico per mano della francese Estelle Mossely, poi vincitrice della medaglia d'oro, brucia ancora. «La delusione è stata tanta perché le aspettative erano differenti. Avrei potuto fare qualcosa in più per conquistare quella medaglia. Ho sì perso dalla futura campionessa olimpica però tre mesi prima l'avevo battuta. Il rimpianto è non aver fatto tutto il possibile per tornare allo stato di forma che avevo in quella occasione. In compenso adesso ho la consapevolezza di sapere cosa fare per non arrivare a Tokyo 2020 come sono arrivata a Rio. È una crescita mentale più che fisica, per raggiungere il top della forma al momento giusto. Mi è mancata quella maturità sportiva. In precedenza avevo partecipato a diverse edizioni di mondiali ed europei, però la platea di un'Olimpiade non è paragonabile. Rimani tanto tempo chiusa nello spogliatoio e quando ne esci, per raggiungere il ring, vedi un

Sola

Ad Assisi in ritiro permanente, lontana da casa



Le sfide 2018

Gli Europei under 22 aspettano l'atleta alla prova di quest'anno

pubblico incredibile. Per me è stato uno choc. Il primo giorno è andata bene ma nei quarti di finale la gente era raddoppiata. Sono entrata e ho sentito un peso enorme. Ero l'unica italiana rimasta in gara, avevo addosso gli occhi e le pressioni di tutti quelli che si aspettavano quella medaglia. Non ce l'ho fatta, non ho retto».

Da una parte la delusione, dall'altra la prima esperienza ai Giochi che non si dimentica facilmente. «I ricordi belli di Rio sono legati agli altri atleti. Ho incontrato alcuni 'mostri' sacri dello sport come Michael Phelps, Usain Bolt e Serena Williams. Mangiavano con me a mensa, persone normali e non miti inarrivabili. Prima di allora li avevo visti solo in televisione e invece erano lì con il mio stesso obiettivo: portare a casa una medaglia. Purtroppo non ho vissuto l'esperienza della cerimonia inaugurale. L'ho vista solo in aereo e ho pianto perché avrei voluto esserci. Tra due anni spero di farne parte anch'io».

Archiviata, tutta o in parte, l'amarezza olimpica, quest'anno Irma ha altri appuntamenti importanti ad attenderla: «Sono quattro: gli Europei under 22, gli Europei con le prime otto che si classificheranno per i Mondiali e i Giochi del Mediterraneo. Dovrò gestirmi bene perché il picco della prepa-

razione si raggiunge solo due volte in una stagione».

Un altro impegno importante è quello con la maturità. «Avrei dovuto conseguirla nel 2016 ma ero in Brasile. Ho proseguito gli studi di Ragioneria presentandomi, a Torre Annunziata, da privatista. Quest'anno punto a concluderli».

Da Assisi a Roma. L'atleta delle Fiamme Oro vive nella caserma di Spinaceto. «Il mio futuro sarà da poliziotta, non ho dubbi. Mi sono trasferita nella capitale due anni fa. Quando sono arrivata, la prima volta, davanti alla caserma mi sono spaventata un po' perché si trova in un luogo parecchio isolato. Vivo con altri atleti, siamo in tre in ogni stanza. Non abbiamo spazi privati ma è quello che preferisco. Per un periodo ho provato a spostarmi anche in un appartamento, sempre lì vicino, ma adesso sono tornata in caserma. Roma è una città bellissima. Quando non sono in ritiro ad Assisi cerco di divertirmi con moderazione, però senza limitare i miei vent'anni».

Ai tatuaggi, invece, non ci sono limiti. «Ne ho alcuni: il simbolo di Rio, i cinque cerchi non li ho fatti perché alcuni dicono che portino sfortuna; una farfalla sulla pancia da quando avevo 11 anni; una geisha; l'aforisma greco *Panta Rei* sul braccio, l'alfa e l'omega, un altro dietro al collo con mia mamma e uno dietro alla spalla per una persona. È andata male ma non me ne pento. E non ho intenzione di fermarmi qui, ho già in mente il prossimo però non lo svelo».

L'azzurra ha ben chiari anche pregi e difetti del mondo femminile. «Rispetto agli uomini siamo abituate a fare bene più cose contemporaneamente. Sappiamo essere atlete senza sottovalutare gli altri aspetti della vita, come essere compagne e mogli. Però siamo anche pettegole, vanitose ed egoiste. A differenza dell'uomo: uno dei pochi pregi che ha è, generalmente, quello di essere altruista. I pregiudizi? Ci sono però dobbiamo essere brave a non farci condizionare».

Come tutti i napoletani, Irma Testa, parlando di sport, non può non citare lui: «Maradona non è stato un esempio di sportività assoluta ma ha saputo entrare nel cuore di ogni singolo napoletano. Il popolo di Napoli è cambiato da quando è arrivato, ha saputo regalare gioia e sorrisi. Ecco, io vorrei riuscire a fare altrettanto. Tra le donne, per il sacrificio e i risultati che ha raggiunto, dico Valentina Vezzali. A livello sportivo basterebbe ambire anche solo a un quarto di quanto ha saputo fare lei. Io? Ho bisogno di uno sport in cui si possa esprimere la fantasia».

«La rivoluzione è l'armonia della forma e del colore e tutto esiste, e si muove, sotto una sola legge: la vita». Quella di Irma Testa.



Il pugilato mi ha allontanata da Torre Annunziata che, per quanto sia bella, è una realtà difficile dove le persone che vogliono fare sacrifici in senso buono non trovano spazio

«Sto cercando di portare in Italia un po' di quanto imparato all'Wnba»

ESSERE CAMPIONESSA DEI DUE MONDI



Nome: Cecilia Zandalasini

Classe: 1996

Disciplina: pallacanestro - ala

Palmares: due scudetti; una Coppa Italia e tre Supercoppe italiane.

Negli Stati Uniti un titolo Wnba con le Minnesota Lynx

René Magritte, artista surrealista, amava raffigurare il contrasto tra le cose e i segni della vita di tutti i giorni. Celebre il suo quadro con una pipa con sotto la scritta «ceci n'est pas une pipe». In un'altra opera della serie dedicata alla condizione umana ha rappresentato un interno con un arco aperto sul mare, nella stanza una palla nera e un cavalletto su cui poggia una tela che prosegue l'immagine del mare, delle onde e del cielo che si vede fuori mentre il pavimento si prolunga sulla spiaggia. Il quadro è quindi un mezzo per prelevare un pezzo di realtà e la palla può rotolare da un piano e all'altro.

Il belga è l'artista preferito di Cecilia Zandalasini, in Italia ala della squadra di Schio (Vicenza) con la quale, finora, ha vinto due scudetti, due Coppe Italia e tre Supercoppe italiane, negli Stati Uniti giocatrice delle Minnesota



Gli inizi

Fin dall'età di tre anni ha avuto in mano il pallone da basket



**Dubbi su cosa
volessi fare
da grande
non ne ho mai
avuti,
momenti
difficili sì. Il
primo anno a
Schio, per
esempio: ero
lontana da
casa, da sola,
e ho dovuto
cambiare
scuola**

Linx con cui, a soli ventuno anni e alla sua prima esperienza Oltreoceano, ha vinto un titolo nel magico mondo della Wnba. “Ceci”, come la chiamano gli amici, è cresciuta a pane e pallacanestro.

«Fin dall’età di tre anni ho sempre avuto in mano un pallone da basket. Mio padre Roberto e mio fratello Andrea, sette anni più grande di me, giocavano e nel fine settimana andavamo tutti insieme a vedere le partite. La passione per questo gioco me l’hanno trasmessa loro». Fino a dodici anni è vissuta nell’ambiente protetto della natia Broni, nella provincia pavese. «Al minibasket bambini e bambine giocano insieme, gli stessi amici con cui mi ritrovavo sui banchi di scuola. Incontrarsi in palestra era solo un momento in più per divertirsi. L’altezza? Già da piccola ero abbastanza alta, anche per quello devo ringraziare papà e mamma Paola».

L’attività giovanile, invece, l’ha vista protagonista a Sesto San Giovanni, squadra con la quale ha vinto lo scudetto under 15 nel 2011, under 17 e under 19 nel 2012, con i genitori che la portavano agli allenamenti almeno tre volte alla settimana. «A dodici anni era arrivato il momento di staccarsi dai maschi. Dovevo trovarmi una squadra femminile e così sono andata alla Geas, una società che investe molto sui giovani. A volte avevo anche l’opportunità di allenarmi con la squadra di serie A. Ci sono rimasta cinque anni. Con loro ho iniziato a capire che giocare a pallacanestro sarebbe potuta diventare la mia professione».

Poi il grande salto a Schio, società con la quale sta disputando la quarta stagione consecutiva e con la quale ha già vinto due scudetti, due Coppa Italia e tre Supercoppa italiane. «Dubbi su cosa volessi fare da grande non ne ho mai avuti, momenti difficili sì. Il primo anno a Schio, per esempio, ero lontana da casa, da sola, e ho anche dovuto cambiare scuola per prendere la maturità scientifica. È stato un momento complicato perché mi sono dovuta ambientare, contemporaneamente, in più situazioni differenti. Il mio gioco ne ha risentito e sembrava che tutto mi stesse crollando addosso. Superata quella stagione, è stato tutto più facile: avevo finito la scuola ed ero entrata nei meccanismi della squadra. Da lì ho imparato che c’è bisogno di tempo per adattarsi ai cambiamenti».

I sacrifici, alla fine, pagano sempre. Dopo l’esordio in nazionale nel dicembre del 2012 con le giovanili, con cui ha vinto un argento all’Europeo under 16 nel 2012 (nominata anche migliore giocatrice della manifestazione) e un bronzo all’Europeo under 16 a Cagliari nel 2011, nel 2012 ha disputato il Mondiale under 17 ad Amsterdam e nel 2014 le qualificazioni agli Europei del 2015. Due anni dopo una nuova espe-



rienza nel torneo continentale.

«Lo scorso giugno, al termine degli Europei di Praga dove non ci siamo qualificate per i Mondiali che era il nostro obiettivo, al rientro in Italia all'aeroporto ho trovato ad aspettarmi i miei genitori e, cosa più strana, il mio agente. Appena l'ho visto mi sono chiesta perché si trovasse lì. Ci siamo seduti in un bar di Milano Linate e mi ha detto che le Minnesota Linx mi volevano nell'immediato. Ero sbalordita, sono rimasta senza parole, non me lo aspettavo, soprattutto in quel momento. È stata una piacevolissima sorpresa, anche se non facile da gestire dopo la delusione con la maglia azzurra».

Detto, fatto. Dopo poche ore Ceci è di nuovo in volo, ad attenderla c'è la fase finale del campionato della Women's national basketball association (Wnba). «Non è stato semplice né partire né tornare in Italia. Oltre al fatto che è stato tutto molto repentino, il cambiamento è stato drastico. La pallacanestro a cui ero abituata non ha nulla a che vedere con quella americana, sia dentro che fuori dal campo. Vestiti, scarpe, abbigliamento per l'allenamento, qualunque cosa la mette a disposizione la società, non devi fare altro se non giocare. Io non ero abituata ad andare in palestra senza portarmi nulla e mi sembrava sempre di dimenticare qualcosa».

In Nazionale

Nel 2017 non si è qualificata per i Mondiali



Tra due mondi

Finito il campionato italiano, Zandalasini tornerà a giocare la stagione nel Wnba

Il rientro è stato altrettanto repentino: «Disputata l'ultima partita il sabato con le Minnesota, sono atterrata la domenica mattina in Italia e, senza dormire, il lunedì pomeriggio ero già in palestra a Schio, con un nuovo allenatore e un diverso sistema tattico. Adesso sto lavorando per inserire quello che ho imparato negli States nel mio gioco. Quando vedi fare le cose dalle altre sembra facile, acquisirle nel proprio bagaglio lo è un po' meno».

Gli Stati Uniti, per chiunque ami il basket, rappresentano il top e Cecilia non fa differenza. Quando le chiedi di parlare della sua esperienza le parole escono come un fiume in piena: «Società, organizzazione, impianti, marketing sono molto avanti non solo rispetto all'Italia ma a tutta Europa. È un altro mondo. L'Nba è seguitissima e il campionato femminile si disputa quando si è concluso quello maschile. Così una buona parte di pubblico che segue l'Nba in estate va a vedere le donne. A Minneapolis giocavamo davanti a 8-10.000 persone che diventavano 15.000 in finale. Numeri che da noi non raggiunge nemmeno il basket maschile. Io sono arrivata in squadra a stagione quasi finita, non era facile inserirsi con tutti i meccanismi di gioco già rodati. Ebbene, mi hanno dato un playbook, un quaderno ad anelli di cento pagine, con tutti gli schemi tattici. Non ero abituata ad

averne così tanti e ci ho messo un po' a ricordarli tutti. Con la lingua? Ero abituata a dialogare in inglese con le mie compagne straniere a Schio ma negli Stati Uniti all'inizio, soprattutto quando parlavano tutte insieme nello spogliatoio, una sopra l'altra, chi con l'accento della California, chi con quello di New York, non era facile. Andava meglio quando a parlare era solo l'allenatore».

Gli aneddoti da raccontare sarebbero centinaia. «Due giorni dopo il mio arrivo a Minneapolis la squadra doveva partire per una trasferta con tre partite fuori casa. A San Antonio si è scatenato un uragano tale che non siamo riuscite a prendere l'aereo. Così siamo andate fino a Dallas in pullman e poi, da lì, in aereo fino a Los Angeles. I primi tre giorni sono stati da brivido. Mi sono detta: ma dove sei finita».

Un altro mondo, quello del basket statunitense, nel quale Cecilia Zandalasini tornerà per un nuovo campionato immediatamente dopo aver concluso quello in Italia. «Questa volta farò l'intera stagione e non un mese e mezzo come ho fatto la scorsa estate. Sarà un modo per mettermi alla prova. Il doppio campionato si affronta sapendo che in nessun'altra parte del mondo sarà come lì. Ho iniziato questo duplice impegno e vedremo fino a quando riuscirò a mantenerlo».

L'esperienza negli States a molti ha fatto avanzare confronti con Catarina Pollini, la prima giocatrice italiana a vincere l'anello di una Wnba appena costituita, nel 1997, con le Houston Comets. «È stato un grande onore per me però mi è sembrato un paragone troppo prematuro e un po' azzardato. Non che sia scaramantica ma io sono all'inizio della mia carriera e, soprattutto, i tempi di gioco allora erano parecchio differenti».

L'estate scorsa, Cecilia non ha avuto molto tempo per fare la turista. «Sono riuscita a fare un giro a Washington: ho visto il Lincoln Memorial, il cimitero nazionale di Arlington e la Casa Bianca che prima di allora avevo potuto vedere solo nei film. E poi la quantità di musei che ci sono, per visitarli tutti servirebbero due vite». La turista negli Stati Uniti, Cecilia però l'ha fatta qualche anno fa quando il padre ha portato tutta la famiglia a New York per le vacanze di Natale: «L'arte, come il basket, è una passione che ci unisce. Abbiamo trascorso una settimana in giro per musei. Al Moma la sala dedicata a Magritte, ecco, sarei rimasta lì per ore».

A proposito della serie sulla condizione umana. Il pittore belga avrebbe potuto ritrarre una palla da basket, al posto di una nera, e un parquet per la pallacanestro invece del mare, a metà tra l'Italia e gli Stati Uniti. Quello sarebbe stato, senza dubbio, il quadro preferito di Cecilia Zandalasini.



La pallacanestro a cui ero abituata non ha nulla a che vedere con quella americana, sia dentro che fuori dal campo. Il cambiamento per me è stato davvero drastico da affrontare



Sandboard

Surfare sugli stereotipi e scivolare oltre i limiti delle convenzioni

Quando lo sport diventa una sfida contro gli stereotipi



di *Claudia Radente*

Pedalare nel fango, nuotare per ore in mezzo al mare prima di pedalare e poi correre per km, infilarsi i guantoni o colpire una palla con una mazza. Mondi lontani da tutù e scarpette da ballo, asse e cerchi, pattini e rete da pallavolo. Mondi alternativi anche secondo le statistiche, che ci dicono come in Italia persista ancora una differenza di genere marcata nella scelta dello sport a partire da bambini. Tra i maschi la fanno da padrone, calcio, nuoto, palestra e bicicletta, mentre tra le femmine vanno per la maggiore ginnastica, nuoto, jogging, danza e pallavolo. Le statistiche, quindi, la danno vinta agli stereotipi.

Il numero delle donne che sceglie di dedicarsi ad attività sportive non convenzionali, però, continua a crescere. Non solo. Continua a crescere la diversificazione delle scelte: nulla è più scontato e gli orizzonti continuano ad allargarsi anche a discipline non di tradizione italiana come il lacrosse. Le prossime storie vogliono proprio raccontare queste scelte fuori dal coro. Aura, Priscilla, Marta, Giulia, le ragazze del Milano Baggataway e Claudia hanno scelto, infatti, di sfidare gli stereotipi e li battono alla grande, anche grazie alle persone che hanno vicino.



Dalla ginnastica artistica al rugby

AURA MUZZO, DOPO LA TRAVE LA PALLA OVALE

C'è chi dopo aver dedicato molti anni ad uno sport, decide di lasciarsi tutto alle spalle e seguire un'altra passione, per quanto strana possa sembrare dall'esterno. È questo il caso di Aura Muzzo, 20 anni, che dopo quattordici anni di ginnastica artistica, ha deciso di abbandonare attrezzi ginnici e trave per abbracciare una palla ovale e non mollarla più, nemmeno nella più fitta mischia.

Nonostante la giovane età, Aura ha già un curriculum piuttosto importante. Dopo aver giocato per i primi due anni nel Pordenone, da un anno circa milita in serie A con il Villorba Rugby e fa parte anche della nazionale. "La mia prima convocazione in nazionale è arrivata per il Se-

ven Women's Grand Prix Series: un torneo 7s che si è svolto in Francia. Successivamente ho vissuto una seconda esperienza di 7s a Kazan, in Russia. Ad agosto sono poi partita per il mondiale per l'Irlanda. Fin da subito, da quando mi è arrivata la convocazione sono entrata in uno stato di tachicardia: un mix di felicità ed emozione. Mi sono goduta al massimo questa esperienza, portandomi a casa tutto il possibile. Ho trovato un gruppo molto unito che mi ha aiutato sin dal primo giorno di raduno. Ed è una fortuna più unica che rara” racconta ad Alley Oop.

Ma come mai, dopo tanti anni di ginnastica artistica, la scelta è caduta proprio sul rugby? “Penso proprio di essermi innamorata di questo sport, di esserne ‘dipendente’ per diversi motivi, oltre quelli inerenti al gioco stesso. Nel rugby ognuno può mettersi in gioco, scoprendosi sia come persona che come atleta. Il rugby racchiude in sé valori come lealtà, onestà, sacrificio, impegno, altruismo, determinazione, senso di appartenenza, rispetto e tanti altri, che rendono questo sport singolare” spiega l'atleta.

Diversamente da altri sport, il rugby riconosce, per esempio, alla figura dell'arbitro imparzialità, giustizia e insindacabilità. Il ‘placcaggio’ dà, invece, pari opportunità alle squadre nel possesso palla che, per arrivare in meta, deve continuare a passare tra le mani dei compagni favorendo così le azioni di gruppo e non i gesti plateali di un singolo. Non solo: chi ha la palla viene, per regolamento, circondato dai compagni che lo sostengono, lo proteggono affinché non venga bloccato dagli avversari.

Questi sono solo alcuni dei valori alla base del rugby ma sono quelli per cui Aura consiglierebbe questo sport a chiunque, comprese le ragazze per superare il luogo comune che si tratti di uno sport violento e maschile: “Molto spesso viene considerato uno sport maschile, unicamente maschile, ma penso sia solamente un luogo comune, perché alla fine il rugby non è altro che uno sport che può avere sia la versione maschile che quella femminile”.

Nessun luogo comune, nessun pregiudizio, possono secondo Aura eguagliare infatti quello che questo sport ha dato e sta continuando a darle: “Vorrei continuare a crescere e imparare nuove cose. Anche questa è una cosa bella dello sport: non si è mai arrivati, c'è sempre un margine di miglioramento sia fisico che mentale, al fine di avere una prestazione di volta in volta migliore. Direi quasi che lo sport è uno stile di vita: la costanza, la disciplina, il sacrificio, la voglia di migliorarsi, le vittorie e le sconfitte sono applicabili, secondo me, in qualsiasi ambito della vita. Lo sport ti aiuta a far tue tutte queste e altre cose in maniera spontanea e divertente”.



Sfidare se stesse nel triathlon

ANCHE DA MAMMA DI PUÒ FARE L'ELBAMAN

«**V**edi, nella vita non si ottiene niente senza un po' di sacrificio, non si ottiene niente se non ci metti la faccia, se non ci provi, se ti blocchi prima di iniziare, se ti fermi ai primi intoppi. Devi avere sempre lo sguardo avanti, diritto verso la meta e solo così riuscirai a raggiungerla». Una mamma prende per mano la sua bimba mentre sta concludendo la sua corsa e le sussurra queste parole. La bimba stringe forte la mano della mamma e sorride mentre insieme corrono gli ultimi metri che mancano al traguardo.

La mamma è Claudia Gnudi, classe 1975, presidente di una società di triathlon (Inuit Triathlon Abruzzo), istruttrice di nuoto, preparatrice per il nuoto nel triathlon e mamma di una bambina di 10 anni che fa nuoto sincronizzato. Claudia

non ha voluto abbandonare nulla dopo la gravidanza e ha mantenuto tutte le sue passioni e i suoi impegni. Crede fermamente nello sport e in ciò che regala alla persona nella sua crescita fisica, psichica ed emotiva. Claudia inoltre è convinta che una donna, quando diventa mamma, non deve appendere al chiodo le sue passioni ma continuare ad avere tempo per sé.

«È iniziato tutto per gioco quasi 17 anni fa – racconta – quando ancora giovane, facendo l'istruttrice di nuoto, mi sono avvicinata al triathlon e me ne sono innamorata. Mi sono resa conto con il tempo che è una disciplina che richiede: sacrificio, rigore, serietà, che non fa sconti. Dà tanto quanto tu gli dai e sa tirare fuori quei lati di ognuno di noi che magari rimarrebbero nascosti dalla routine quotidiana, perché porta il fisico a un livello in cui riesci a tirare fuori l'inimmaginabile: un meraviglioso viaggio alla scoperta del tuo vero "io", della tua vera natura». Così è iniziata la sua avventura da triatleta, avventura che ha attraversato anche i naturali eventi della vita come la fortuna di avere una splendida bambina.

La passione l'ha quindi portata a gestire e allenare una squadra di triatleti, finché nel 2016 ha voluto mettersi alla prova anche lei partecipando all'Elbaman (ovvero l'ironman full distance che si fa all'Isola d'Elba a fine settembre): nuotare per 3,8km – andare in bici per 180km con quasi 3000m di dislivello e correre una maratona nella sua mitica distanza di 42,195km.

L'orgoglio e la grande emozione emergono dalle sue parole, mentre racconta: «Sembrava quasi impossibile, vedendo poi quanto si allenavano altri della squadra che coprivano la stessa distanza. Non ho mai dubitato della possibilità di riuscirci, mai mi è venuto in mente: "ma cosa stai facendo?", perché credo che in tutto quello che si fa ci vuole: testa, gambe, ma soprattutto cuore. È questo che ti fa andare al di là del muro, che ti permette di vedere cosa c'è oltre e ciò si capisce solo superando i propri limiti».

A 41 anni Claudia ha chiuso la gara in 16 ore ed è fiera della sua impresa perché crede profondamente che «i figli imparino dai nostri gesti, forse più che dalle nostre parole». L'atleta conclude: «ho sostenuto 16 ore di gara, in allegria e spensieratezza con lacrime di gioia infinita che solo a ripensarci adesso mi viene ancora la pelle d'oca. La mia sfida forse potrà essere un grande esempio per mia figlia e per tutti coloro che magari dopo la lettura dicono: perché no? Ce la potrei fare anche io. O almeno ci vorrei provare».

Ecco quella bimba che stringe la mano della mamma mentre corrono insieme gli ultimi metri di una gara, probabilmente penserà che un giorno, da grande, raggiungere un obiettivo importante non sarà così difficile, perché la sua mamma ce l'ha fatta.



Lacrosse, da Milano ai Mondiali di Londra

FRA LE ATLETE ANCHE STUDENTESSE ERASMUS

Stecche in mano, sorriso, teste spettinate e grinta sono gli ingredienti che hanno accompagnato le ragazze del Milano Baggataway alla Ken Galluccio Cup di Ghent nel settembre 2017. «Le squadre femminili erano in tutto 12, la maggior parte purtroppo molto più forti di noi. Siamo comunque riuscite a batterne 2 arrivando decime. Per la nostra squadra è un ottimo risultato, tenendo conto del fatto che siamo le giocatrici con minore esperienza e prive di alcun supporto sia tecnico sia economico» racconta entusiasta la giovanissima Annetta Ferreri, classe '96, attaccante della squadra di lacrosse milanese.

Il lacrosse è uno sport molto diffuso nel Nord America, che trae le sue origini

da un antico gioco degli Amerindi del XV secolo: il “Baggataway”. Nella metà del 1800 a Montreal i francesi aggiunsero regole nuove e idearono il moderno lacrosse, che è considerato lo sport estivo nazionale canadese.

Due squadre da 12 giocatrici si incontrano e hanno l’obiettivo di gettare la palla nella porta avversaria, grazie ad una stecca, cioè una racchetta triangolare munita di tele all’estremità. Ovviamente lo sport è più complesso di quanto sembri e riuscire a giocarvi necessita un duro allenamento. In Italia è meno diffuso e a Milano l’ha portato Silvia di Stefano dopo un periodo di studi in America.

Silvia è la fondatrice della squadra lacrosse Milano Baggataway. Spinta dal desiderio di giocare anche in Italia contattò l’allora presidente della Federazione Italiana Gioco Lacrosse che le regalò una stecca. Armata quindi di due stecche, una palla e di una motivazione invidiabile durante l’estate del 2009 Silvia decise di portare a turno le sue amiche a giocare al Parco Sempione, sperando che scattasse il colpo di fulmine. A settembre con 50 euro a testa il gruppo comprò il materiale online e dopo un anno di allenamenti fondarono l’associazione ASD Lacrosse Milano Baggataway.

Se si considera l’inizio casalingo della squadra e la loro completa autogestione risultano sorprendenti i risultati ottenuti. La vittoria del campionato dello scorso anno e l’undicesimo posto ai mondiali di Londra l’estate scorsa hanno lasciato nelle giocatrici un ricordo indelebile come racconta Annetta: «L’atmosfera che si percepisce nelle competizioni di così alto livello è molto coinvolgente. L’emozione più grande l’ho provata nel momento in cui entravo in campo nel sentire il mio nome pronunciato dallo speaker e subito dopo, quando, sulle note dell’inno di Mameli abbiamo cantato tutte insieme».

La motivazione e lo spirito di questa squadra sono più unici che rari: devono gestire in autonomia qualsiasi necessità, dalla ricerca dei campi alla gestione di allenamenti e trasferte, all’acquisto dell’attrezzatura costosa da siti stranieri. Per aumentare il numero di giocatrici organizzano, inoltre, lezioni nei licei e cercano di partecipare a eventi pubblici per farsi conoscere. Grazie a chi sceglie Milano come meta del progetto Erasmus proprio per la presenza del lacrosse, la squadra ha spesso nuove atlete straniere. Il Milano Baggataway non è perciò solo un modo per giocare ma per condividere e apprezzare altre culture.

La grinta non manca, la squadra ha ben chiari degli obiettivi da raggiungere. Annetta lo spiega con atteggiamento determinato: «In un prossimo futuro sarebbe gratificante ricevere più visibilità e avere un campo nostro in cui allenarci e fare partite. Puntiamo a crescere in numero e a creare squadre per bambini e ragazzi».



Il softball italiano punta a Tokyo 2020

PRISCILLA BRANDI E MARTA GASPAROTTO

«**L**a mia storia con il softball nasce ancora prima di me, quando mio nonno fondò la società Cali Roma nel 1972. Sia lui sia mia nonna giocarono rispettivamente a baseball e a softball per poi allenare mio papà e di conseguenza mia mamma, che si innamorò di lui tanto quanto di questo sport» racconta, fiera, Priscilla Brandi.

Marta Gasparotto, invece, ricorda un evento di dieci anni fa: «Durante le qualificazioni olimpiche tenutesi a Ronchi dei Legionari nel 2007 ho avuto la possibilità di conoscere, da undicenne, l'allora capitana e interbase di ruolo della Nazionale Italiana. Nel corso della

presentazione il mio allenatore di allora, scherzando le disse che nel futuro le avrei potuto “portare via” il posto in Nazionale. Profezia che si è puntualmente avverata!».

Priscilla Brandi di Roma e Marta Gasparotto di Gorizia sono due atlete accomunate dalla passione per il softball. Priscilla ha cominciato da bimba giocando con i maschietti, fino a trovare un numero di compagne sufficienti per fare un campionato femminile. Nel 2008 la prima grande svolta della sua carriera sportiva, quando viene selezionata dall’allenatrice della nazionale per il progetto Accademia del Baseball e Softball a Tirrenia, dove ha vissuto concludendo gli ultimi 3 anni di scuola superiore e allenandosi ogni giorno con lo staff della nazionale. «Non nego che sia stato un periodo duro da affrontare – ammette – ma lo rifarei altre mille volte! Mi ha permesso di crescere sia come atleta che come persona».

Anche Marta ha cominciato da piccola e dopo aver giocato in tutte le categorie giovanili è approdata in serie A. Nel 2016 ha ottenuto una borsa di studio per frequentare negli Usa il Chipola College di Marianna (Florida), dove ha giocato nel campionato NJCAA raggiungendo le finali nazionali. Rientrata in Italia, nel 2017 ha giocato con la squadra del Bus-solengo (VR), conquistando le semifinali nazionali e soprattutto la vittoria nella Premiere Cup Europea in Olanda.

Approdate in nazionale ora si preparano alle Olimpiadi perché come racconta Priscilla «se sei un’atleta è questo il tuo obiettivo. L’Olimpiade è il massimo a cui puoi aspirare. Nel mio sport non è una cosa scontata, infatti Pechino 2008 è stata l’ultima occasione che abbiamo avuto per partecipare, dopo il Baseball/Softball è stato tolto dalle discipline olimpiche». Il reinserimento nel programma olimpico del 2020 ha quindi ridato loro la possibilità di «inseguire il sogno».

Marta e Priscilla sono l’esempio vivente della determinazione per raggiungere un obiettivo ora condiviso in nazionale, anche a costo di sacrifici. «Un chiaro esempio di cosa si impara giocando a softball – racconta Priscilla – è l’esecuzione del cosiddetto ‘bunt di sacrificio’, ovvero una battuta corta il cui scopo è quello di far avanzare sulle basi i propri compagni di squadra, anche a costo della propria eliminazione». Un saper giocare per la squadra necessario per raggiungere obiettivi importanti tutte insieme. E l’obiettivo per il prossimo futuro è portare le azzurre a battersi per il podio a Tokyo 2020.



Quando lo sport è fango e sudore

VINCERE IL CAMPIONATO UISP IN DUE ANNI

«**C**osa provo a fine gara? Mi sento rigenerata, mi piacciono le gare sofferte dove a dominare c'è il fango o la pioggia, mi piacciono le cose difficili e sudate, mi piace mettermi tanto in gioco, entro molto in competizione; quindi quando a fine gara riesco ad avere un buon risultato sulle altre è sempre una doppia vittoria sia con me stessa che con loro». Parole di Giulia Biagioni, 26 anni di Barga un piccolo comune nella Valle del Serchio vicino a Lucca, campionessa di MTB femminile UISP.

Fin da piccola Giulia ha praticato vari sport, tanto da voler anche frequentare il liceo scientifico sportivo. È passata dall'atletica alla pallavolo, successivamente per colpa di un incidente ha dovuto dedicarsi al nuoto, ma non era ab-

bastanza come racconta: «Avevo bisogno di più stimoli, di più adrenalina per riuscire a superare tutti gli ostacoli e le difficoltà che mi aveva lasciato il trauma a seguito di un incidente. Ho scelto la bici, un po' per gioco un po' per sfida con me stessa, per riacquistare sicurezza e per riprendermi la mia vita».

Nell'estate del 2015 Giulia monta in sella a una mtb di ben 15 kg. L'obiettivo era evitare le quattro mura della palestra, stare all'aria aperta, tenersi in forma e fare una passeggiatina tra le vie di Barga. In breve la passeggiata è diventata un duro allenamento. Il 2016 è stato l'anno delle gare, dopo il debutto al gran fondo del Brunello nel 2015, si è iscritta ad un tour toscano di sette gare, uscendone vincitrice con l'assoluto di sei su sette. A febbraio 2017 ha partecipato al campionato italiano d'inverno a Campagnola Emilia e si è aggiudicata niente meno che il titolo di campionessa italiana UISP (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI presente sull'intero territorio italiano) d'inverno.

Il 2018 è iniziato poi con il botto e con la riconferma della maglia tricolore al campionato italiano UISP a Campagnola Emilia: un percorso di quaranta Km. Il raggiungimento di questo livello in così poco tempo non è stato semplice come ci racconta: «la mia vita ruota intorno alla bici e al lavoro, appena ho del tempo libero il primo pensiero è la bici e ovviamente la vita sociale viene un po' trascurata anche se ogni tanto un'uscita senza essere vestita da lavoro o da ciclista capita per svagarsi un po'».

Caratteristica fondamentale di chi va in bici a questi livelli è la costanza negli allenamenti: Giulia si deve e vuole allenare tre o quattro volte a settimana. Grazie ad Alessandro Iori, il suo preparatore atletico e meccanico, ha una guida che la aiuta ad affrontare le gare al meglio. La fatica è la chiave dell'andare in mountain bike e alla domanda su cosa sia il bello della gara, senza indugio Giulia risponde: «Quando la dose di adrenalina non è più in circolo mollo la presa, mi rilasso e la stanchezza prende possesso di me. Si gioca a tanti sport ma non si gioca con la mtb. La mtb è fatica, forza, passione e determinazione».

La storia non è finita perché il sogno di Giulia è crescere e faticare ancora: «Questo sport mi ha appassionato parecchio e ormai è parte integrante della mia vita, voglio continuare ad allenarmi per aggiungere ogni anno un mattoncino in più fatto di esperienza, di gare, di fatica, di voglia di migliorare ancora. È una sfida con me stessa per capire fin dove posso arrivare. Lavoro e tempo permettendo vorrei riuscire ad allenarmi per orientarmi sulle marathon. C la metterò tutta come sempre! il mio motto: niente è impossibile».



#TogetherWeTriumph

TRIUMPH.COM

triacion[™]
BY Triumph