

La fatica e l'emozione

Martina Dogana, un talento naturale valorizzato da allenamenti seri e duri, è figlia d'arte: ambedue i genitori vengono dal triathlon

Quando si dice il destino... non poteva che essere così: figlia di due triatleti, Martina non poteva certo esimersi dal praticare la multidisciplinarietà, la respirava in casa già da piccola.

✓ Quindici anni di triathlon: hai iniziato molto giovane.

Sì, avevo 15 anni al mio 1° sprint, al Lido delle Nazioni. Ero l'unica senza muta, ho avuto un freddo pazzesco e non vedevo l'ora di uscire dall'acqua, la mia frazione meno favorita. In bici me la sono cavata e a piedi, dove mi esprimo al meglio, ho recuperato ancora un po'. Insomma, l'obiettivo era non arrivare ultima ed è stato raggiunto.

✓ Da nove anni sei passata alla lunga distanza: qual è la molla che ti ha spinto al cambio?

Ho assistito a una gara di amici e mi è piaciuta, così nel 2000 ho provato a fare il mezzo Ironman di Idro e poi Nizza, quando ancora era un lungo. Mi sono resa conto che la distanza era nelle mie corde, che sono un diesel con buona resistenza e buon recupero.

✓ Cosa vedi nel tuo futuro?

Tante gare, finché mi diverto; poi vorrei comunque rimanere nell'ambiente, perché il triathlon è in espansione e offre diverse possibilità: vorrei allenare una squadra di ragazze, organizzare eventi, fare giornalismo sportivo.

✓ Che rapporto c'è tra atleti uomini e donne? Competizione o solidarietà?
Tutte e due: competizione ma

Data di nascita: 10/04/1979
Nata a: Valdagno (VI)
Tiolo di studi: laurea in L.L. Straniere
Stato civile: fidanzata con Mirco

Migliori risultati:
1996-1999:
• 4 volte campionessa italiana junior distanza sprint e olimpica

2001-2002:
• 2 volte campionessa italiana di winter triathlon

2005:
• campionessa italiana lungo

2006:
• 2° Campionato europeo long Distance
• 3° Ironman France
• 6° Campionato mondiale long Distance

2008:
• campionessa italiana doppio olimpico
• campionessa italiana duathlon a squadre
• 1° Ironman France
• 15° Ironman World Championship Hawaii

2009:
• campionessa italiana lungo
• campionessa italiana duathlon a squadre
• 2° campionato italiano duathlon sprint
• 3° Ironman France
• 1° TriStar Andalusia

non in senso aggressivo, anzi, in caso di difficoltà cercano di dare una mano, ma solo in allenamento visto che in gara non si può. Bisogna essere autosufficienti e saper fare le cose basilari: cambiare una gomma, tirare su una catena. Comunque, soprattutto, hanno ammirazione e rispetto.

✓ Differenze di trattamento?

In alcune gare sì: i premi per gli uomini sono più alti, anche se le distanze che affrontiamo sono le stesse e la fatica pure, se non di più. Nelle gare internazionali, invece, questa differenza economica non c'è, anche se vengono premiate un numero inferiore di atlete, dato che ci sono meno iscritte. Migliore è il trattamento dell'immagine: viene usata di più una testimonial donna che meglio rende l'idea della "fattibilità" di una gara, non riservata solo a super eroi. A livello di sponsor torniamo a essere sfavorite.

✓ So che hai accompagnato Linus in una mezza maratona: cosa ricordi di questa esperienza?

È stata divertente, chiacchiavo per cercare di distrarlo dalla fatica: lui ha fatto il suo personale, io ho defaticato per il dopo-Hawaii, anche se mi sono stancata anch'io.

✓ Molte vittorie, solo pochi ritiri: quando lo si decide e come lo si vive?

In tutti questi anni, mi sono ritirata 4 volte: due per problemi tecnici alla bici e due per problemi personali. È difficile capire quando stai male veramente e quando è solo una crisi passeggera che, nella lunga distanza, capita di avere. Resisti e ti passa. Quelle due volte no, non ce la facevo più. Ci vuole maturità per non viverla come una sconfitta.

✓ Kona, Hawaii, tempio del triathlon: è sufficiente esserci o si cerca sempre e comunque il risultato?

La prima volta, l'anno scorso, avevo paura solo a pensarci (comunque è arrivata 15°, *nda*), dovevo prendere la misura col caldo, col vento, con l'atmosfera incredibile che si respira. Ora cercherò di essere tra le top ten (al momento della lettura la gara è già avvenuta, *nda*).

✓ Come ti alimenti la mattina e nel corso di un Ironman?

Più che mattina è notte. Prima non riuscivo a mangiare niente, ora mi sono abituata. Faccio una colazione quasi normale: caffè, biscotti, pane e bresaola; durante la gara solo gel e barrette, le tollero bene.

✓ Quando e come recuperi un Ironman?

Le prime volte ci mettevo tanto, il giorno successivo non riuscivo a camminare bene; ora va meglio, anche se comunque non riprendo gli allenamenti prima di un mese. Non smetto completamente di fare attività, il corpo è troppo abituato, quindi faccio un po' di nuoto, passeggiate, bicicletate.

✓ Settimana-tipo.

Sveglia presto, allenamenti per 3/5 ore al giorno, lavoro in palestra e piscina per tre pomeriggi a settimana con un part-time verticale: 7 ore a volta. Per fortuna ho una famiglia e un fidanzato sportivi che mi affiancano.



✓ Ti alleni sola o in compagnia?

Il lungo della bici in gruppo, così pure il nuoto, in modo da avere sempre uno stimolo a migliorare. A piedi e i combinati col mio amico Filippo Del Maso, anche se non disdegno di allenarmi da sola visto che in gara sei sola con te stessa. È importante per allenare la testa.

✓ Cerchi percorsi di allenamento simili a quelli di gara?

Sì, è importante. Per Kona, di drittoni vallonati ne trovo tanti vicino casa mia. Il problema è il traffico e bisogna stare attenti. Per la temperatura, ovviamente, non è possibile.

✓ Quanto usi la tecnologia in allenamento?

Tanto. Gli strumenti sono aumentati e migliorati nel tempo; dal crono ai contattometri, al cardio, al GPS. Scarico i dati su computer e questo mi è utile per raffrontarli a precedenti allenamenti, per autotestarmi.

✓ Testa e corpo: quale è più importante?

Direi 50 e 50, anche se, soprattutto negli Ironman, a un certo punto conta di più la testa, è lei che fa la differenza. Che il corpo sia allenato lo do per scontato.

✓ Sei anche tu, come molti sportivi, scaramantica?

Sì, a ogni gara indosso calzini nuovi e mi piace dipingermi le unghie del colore del body da gara, è un mio piccolo vezzo femminile. ■

