

Marty di ferro

Una triatleta di quelle toste, anzi tostissime. È nella nazionale Long Distance dal 2002, ma dal 2008 con l'incoronazione a regina di Nizza sulla Promenade des Anglais, è diventata il volto femminile dell'Ironman nostrano. Di MICOL RAMUNDO



A vederla così, biondina e minuta, occhi azzurri e gentile in ogni suo gesto, non lo diresti proprio che dietro tanta mitezza si nasconde una grinta rara e tanta forza di volontà. Quella che l'ha portata, dopo tanti anni sulle distanze corte del triathlon, sull'Olimpo internazionale dei circuiti Ironman (3,8 km di nuoto, 180 km di bicicletta e 42 km di corsa, n.d.r.). Martina, Marty per tutti, ci ride su e giura che ogni volta che inizia la preparazione per una di queste gare massacranti si chiede se alla fine sarà realmente in grado di finirla.

PAROLE SUE

L'APOTEOSI

«Ho iniziato a praticare il triathlon nel 1994, quando ero solo una vulcanica quindicenne, figlia di genitori triatleti. Le prime gare le ricordo ancora: erano sulle distanze promozionali e il più delle volte il mio non era tra i nomi d'inizio classifica. Forse però quelli sono stati gli anni più importanti, quelli nei quali mio padre mi ha insegnato il reale valore dello sport, a prescindere dalle medaglie. Proprio questo addestramento a continuare a gioire di ciò che il triathlon mi dava quotidianamente mi ha portato a essere l'atleta che sono e mi ha accompagnato anche con la prima consacrazione internazionale all'Ironman di Nizza del 2008. La vittoria francese per me è stata indubbiamente un sogno, ma anche il concretizzarsi di qualcosa di meticolosamente e pazientemente costruito con il tempo».

LA PRESA DI COSCIENZA

«Qualche buon piazzamento l'ho raccolto anche da ragazzina, in verità. Nel '95 ho vinto il titolo italiano Allieve e l'anno successivo quello Juniores. Ho capito però che potevo veramente valere un risultato

importante quando nel 2003 sono arrivata terza al Campionato Italiano assoluto e nona al Mondiale di triathlon "lungo" a Ibiza. In quello stesso anno ho corso anche, un po' per scherzo, proprio quell'Ironman di Nizza che avrei poi vinto qualche anno più tardi. Per la gara mi sono preparata a lungo: l'obiettivo era principalmente quello di tagliare il traguardo, dunque immaginate che gioia vedermi terza in classifica generale!».

UNA SFIDA MERAVIGLIOSA

«Per molti il triathlon è considerato uno sport da superuomini o esclusivamente da professionisti. Questo frena troppi atleti nel tentativo di provare l'esperienza della multidisciplinarietà. In realtà, per certi aspetti può essere uno sport privilegiato. L'alternanza delle specialità consente di evitare infortuni, di divertirsi di più e di rilassare anche la mente. Effettivamente cercare di gareggiare ai vertici di categoria impone l'allenamento

QUESTA SONO IO

«Ho trent'anni e non ricordo più quando ho iniziato ad amare lo sport. L'impressione è di essere nata con le scarpe da running ai piedi. Sono sempre stata timida per indole, ma la competizione e la fatica mi hanno fatto gradualmente uscire dal guscio. Chi mi conosce oggi sorride all'idea di una Martina introversa. Caratterialmente sono determinata e in gara sfrutto questa caratteristica al meglio. Dedico allo sport gran parte delle mie giornate e lo faccio avvalendomi di tutte le più avanzate metodologie d'allenamento. Mi piace utilizzare i software più recenti per monitorare i miei progressi o l'andamento della preparazione. In allenamento adoro essere accompagnata dal mio fidanzato Mirco (foto sopra), che è poi il mio primo tifoso. Lui è un ciclista e pedalare insieme significa ricevere quotidianamente consigli preziosi».



[10 DOMANDE 10]

- 1 Il pensiero durante la crisi? Ho più gente dietro di quanta ce n'è davanti
- 2 L'allenamento più duro? Il combinato: 1 ora di bici + 40' di corsa + 1 ora di bici + 30' di corsa + 40' di bici + 30' di corsa
- 3 La gara dei sogni? Finire nella top ten all'Ironman delle Hawaii (foto a destra)
- 4 Manie da campione? Calze nuove in gara e unghie del colore del body
- 5 Gratificazione post gara? Al telefono con gli amici
- 6 La frazione preferita? Quella di corsa
- 7 Vincere è? Gioia infinita
- 8 Il mito Ironman? Paula Newby-Fraser (foto a sinistra)
- 9 Cosa mangi in bicicletta? Un terzo di barretta energetica ogni mezz'ora di gara
- 10 L'asso nella manica? La determinazione



Martina Dogana



Luogo e data di nascita
Valdagno (VI), 10 aprile 1979

Altezza e peso
1,62 m x 53 kg

Società
Triathlon Cremona Stradivari

Allenatori
Sergio Contin/Manuel Borgia

La bicicletta
BMC SLC01 da Raschiani

La muta
Erox

Le scarpe da running
Scott

Tecnologia
Polar

Accessori
Fizik e SH+

bigiornaliero, come d'altra parte per chi pratica l'atletica leggera, il nuoto o altri sport a livello d'élite. La giusta alchimia è sempre possibile, basta organizzazione, dedizione e tantissima passione. Io mi sono laureata, lavoro ogni giorno e, nonostante i tanti impegni, il posto per il triathlon riesco a non farmelo mancare mai».

IL FUTURO È OGGI

«Credo nel triathlon e nel forte potere educativo che la tripla disciplina possiede. È per questo che sono fiera di appartenere a

un team, il Triathlon Cremona Stradivari, che ha scelto di puntare forte sui giovanissimi, creando un vivaio di talenti alle prime armi che trasmette grinta ed energia anche a noi della squadra maggiore. Iniziare da molto giovani con la tripla, significa sviluppare capacità motorie e polidricità in diversi sport. Per i ragazzi è un modo per mettersi in gioco su più fronti e per crescere sviluppando armonicamente tutti i distretti muscolari. Io ho iniziato da giovane con questo sport e non posso proprio esimermi dal consigliarlo a ogni genitore». ■