

Martina Dogana, 31 anni, campionessa italiana di triathlon lungo, unica donna ad aver vinto un Ironman (3.800 metri di nuoto, 180 km di bici, 42.195 km di corsa)

IL TRIATHLON TI MANDA IN TRANCE

Nuoto + bici + corsa: è una delle discipline più massacranti. Eppure Martina Dogana, super campionessa italiana, non si stanca mai. Lo sforzo fisico è la sua "meditazione attiva" e i lunghi allenamenti sono il suo modo per stare con gli altri. Tranquilla, però: non è uno sport solo per donne estreme, puoi provarlo anche tu in tante versioni soft

di Silvia Gavino foto di Stefano Dondi

Si comincia nuotando per 3.800 metri. Si prosegue pedalando per 180 chilometri e si conclude con una maratona. Chi chiude questa gara si laurea Ironman, uomo d'acciaio, anche se è una donna. Martina Dogana ne ha finite sei e una l'ha vinta, battendo tutti i maschi. Ed è campionessa italiana di triathlon lungo, ovvero 4 chilometri di nuoto, 120 di bici e 50 di corsa senza soluzione di continuità. Una donna tutta d'un pezzo che pratica questa disciplina da 15 anni e, giura, non si annoia mai. «Allenarmi a piedi sulla ciclabile lungo il torrente Agno mentre il vento mi spinge da dietro, o pedalare sui percorsi in collina mentre guardo il panorama o, ancora, sentire il piacere dell'acqua che mi sostiene sono sensazioni straordinarie, di cui non posso più fare a meno» spiega Martina. Che giorno dopo giorno diventa tutt'uno con la sua sfida in mezzo alla natura, ascoltando il battito del cuore lento e regolare. «Che siano bracciate, peda-



Colpo di fulmine

Martina abita a Valdagno (Vicenza). È laureata in Lingue e insegna nuoto e spinning. Pesa 53 chili ed è alta 1 metro e 62. Ha scoperto il triathlon a 15 anni nella specialità Hallo Sprint (750 metri di nuoto, 20 km di bici e 5 di corsa). È stato amore a prima vista.

late o passi uno dopo l'altro, la percezione è sempre quella di entrare totalmente nel gesto atletico, sganciando la testa dai pensieri della quotidianità, in una sorta di meditazione attiva» commenta. «Mi piace esplorare i miei limiti e spostarli sempre un po' più in là, imparare a non sentire la fatica se non come una piccola parte del puzzle che voglio incorniciare: portare a casa il titolo di finisher, ovvero riuscire a terminare la gara, che in certi casi è già un successo! E, possibilmente, salire sul podio».

Segreto antifatica n. 1 Dagli esordi, Martina ha collezionato un gran numero di vittorie a squadre e individuali, ma le gare a cui è più affezionata sono l'Ironman di Nizza (vinta con il tempo di 9 ore, 37 minuti e 35 secondi) e il mondiale di Kona, nelle Hawaii (dove nel 1977 è nato questo sport), in cui si è piazzata 15esima. «Allo start del nuoto mi sono presa paura: con duemila persone



in acqua vedevo solo schiuma e mi sembrava di essere dietro a un motoscafo» ricorda l'atleta. Che poi ha dovuto lottare con un vento forte e caldo che le impediva di prendere la boraccia quando pedalava su un monotono rettilineo di lava e pietre. Finché è arrivato il momento della corsa, la sua specialità, visto che chiude una maratona in tre ore e un minuto. «Ma nei tratti in cui sei sola e senza pubblico a incoraggiarti diventa davvero

dura» dice Martina. «Il vero problema non sono le gambe, perché basta allenarsi gradualmente e il fisico ce la fa» spiega Martina. «È la testa che inizia a divagare, perdi la concentrazione e ti passa la voglia di portare a termine la gara. In quei momenti cerco nella mia mente una canzone dei Queen o degli U2 che mi dà la carica. E me la canto. È il mio segreto antifatica per distogliermi dai pensieri di sconfitta e ritrovare la motivazione».

IN BICI NON È MAI SOLA



D'inverno Martina, oltre a insegnare in palestra lo spinning (la versione indoor della bici), lo pratica pure. Una delle sue compagne di allenamento preferite è la **mamma** (Amelia, 57 anni, con lei nella foto 1), fan del triathlon già 20 anni fa, quando in Italia era uno sport ancora sconosciuto. Con il **fidanzato** Mirco (45 anni, con lei nella foto 2) Martina condivide le uscite in bici: lui è un appassionato di granfondo.

ACQUA E STRETCHING, LE TAPPE VINCENTI



Se non ci fossero le fontane per strada, d'estate Martina non potrebbe fare "lunghi", gli allenamenti di 15, 20 chilometri. Così, si è abituata a pianificare i percorsi vicino a casa in funzione delle soste per l'acqua, fondamentale per far funzionare i **muscoli** e sentire meno la fatica. Ne beve almeno 3 litri al giorno. Come non può rinunciare allo stretching: prima e dopo ogni seduta, la aiuta ad alleviare la **tensione** dalla zona lombare, che la bici e la corsa sollecitano in modo molto intenso.

Segreto antifatica n. 2 Per fortuna non tutte le competizioni sono così lunghe. Con il debutto della versione olimpica a Sidney nel 2000, il triathlon è sceso alla portata della gente comune, con distanze più soft: 1.500 metri di nuoto, 40 km di bici e 10 di corsa. Sono 12.000 gli appassionati in Italia, di cui il 15 per cento donne, attratte dalla possibilità di bruciare un mare di calorie ma anche da un allenamento molto vario. «Un giorno si corre, uno si va in bici, un altro si nuota: non ci si annoia mai» spiega Martina, ricordando che questo sport si può praticare anche a ritmi moderati. E poi ci sono un mare di varianti: il winter triathlon (corsa, ciclismo, sci di fondo), l'aquathlon (corsa, nuoto, corsa) e infine il duathlon (corsa, bici, corsa), per chi non ama l'acqua. Ma la vera forza di questo sport, secondo la campionessa, è nella sua capacità di fare gruppo. «Gli allenamenti in sella durano anche sei ore, quindi è inevitabile crearsi dei compagni con cui condividere il fine settimana» conclude Martina. «E vi assicuro che gli sportivi sono le persone più piacevoli e leali con cui passare il tempo libero». ■