

Due ragazze tra le rapide. Schiuma bianca e lotta tra i pali. Una canoa per superare gli ostacoli e scendere dal cancelletto di Tokyo 2020, l'obiettivo a cinque cerchi in fondo al cuore di tutti gli atleti. Marta e Martina hanno imparato fin da subito a gestire la celiachia e non si sono mai fermate. Oggi girano il Mondo con la loro canoa, si confrontano con le più forti atlete dello slalom, non rinunciano a studiare e sognano in grande

## STESSO SPORT E STESSA DIAGNOSI. DUE ATLETE SI RACCONTANO

### «Per vincere serve avere testa»

Di Elisa Canepa  
ecanepa@celiachia.it

Se state pensando alle canoe che scivolano sulla superficie liquida, rotta solo dal ritmo incessante dei remi, preparatevi a cambiare punto di vista per fare un salto nel mondo di Marta e Martina, tra le migliori azzurre della canoa slalom, già capaci di imporsi nel prestigioso panorama internazionale a soli 16 e 21 anni. Fin da piccole si sono innamorate delle "acque mosse" e oggi dominano fiumi e canali con l'energia e la determinazione dei giovani che sanno di voler andare lontano. Quando si parla di canoa e canottaggio, fatto salvo per il ristretto mondo degli appassionati, c'è il rischio di fare una gran confusione. L'adrenalina della canoa slalom si rifugia tra le rapide del fiume, là dove gli atleti sembrano cavalieri



Martina Rossi

con la pagaia al posto della lancia, capaci di riemergere dalle fauci di schiuma bianca per affrontare il prossimo ostacolo. Per sognare in grande e salire sul podio è necessario completare il percorso nel minor tempo possibile, evitando di incorrere in penalità e seguendo la direzione delle porte. Le porte verdi devono essere affrontate a favore di corrente mentre quelle rosse al contrario. Esatto, avete capito bene, pagaiando controcorrente. Il tutto controllando piccole imbarcazioni come i kayak, in cui si sta seduti a



Marta Bertonecchi

gambe flesse e si utilizza una pagaia a due pale, o come le canoe che richiedono una posizione inginocchiata e una pagaia a pala singola. Proprio come nello sci alpino, il percorso viene di volta in volta disegnato lungo il canale e ciascun atleta ha le sue preferenze. Uno sport in cui conta la preparazione fisica e la tecnica, ma la capacità di concentrazione e l'approccio mentale alla gara diventano irrinunciabili dal momento in cui le condizioni esterne cambiano continuamente e prima di scendere dal cancelletto

l'atleta può contare solo sul sopralluogo del tracciato. Determinazione ed equilibrio si trasformano in una scarica di adrenalina, come quella che il Campione Olimpico Daniele Molmenti, ora Direttore Tecnico della nazionale di canoa slalom, ha saputo regalarci ai Giochi di Londra. Lo stesso sogno a Cinque Cerchi che adesso inseguono Marta e Martina, atlete celiache capaci di cucinare ed essere autonome ovunque le porti la canoa, impegnate ogni giorno a costruire la strada per Tokyo 2020, prima edizione dei Giochi a contemplare anche la specialità del C1 donne, la barca con cui Marta ha vinto il bronzo ai Mondiali di Bratislava la scorsa estate. Con una nazionale dalle mille sorprese e l'investimento di energie e risorse, il viaggio verso Tokyo non poteva partire in modo migliore.



## MARTINA ROSSI (CANOA CLUB NERVI ASD)

### Come è nato l'amore per la canoa slalom?

Ho partecipato a un corso estivo quando avevo nove anni, le mie prime esperienze in canoa le ho vissute in mare attraverso un percorso di "ambientamento" come avviene per tutti i piccoli atleti che si avvicinano a questo sport. Me ne sono innamorata grazie alla mia allenatrice Elena Bargigli, ex canoista, che ha creduto in me da quando ho iniziato.

### Come hai vissuto la diagnosi di celiachia e come la vivi oggi?

Ho scoperto di essere celiaca quando avevo solo sei anni. È stato un percorso molto travagliato perché fin

da piccolina non stavo bene e non era facile capire cosa avessi, nonostante i molti test a cui mi sottoponevano i medici. Poi finalmente è arrivata la diagnosi: sono certa che allora fosse molto più difficile individuare la celiachia.

Devo dire che la celiachia non ha mai frenato il mio percorso e anche i miei genitori mi hanno sempre spinto a mettermi in gioco. Forse all'inizio, in occasione dei primi raduni nazionali, dover dire a tutti di essere celiaca mi faceva sentire un po' un peso per lo staff e il resto della squadra. I miei compagni erano molto giovani e nei primi tempi è facile sottovalutare e pren-

### Canoa o Kayak?

Le canoe e i kayak sono riconoscibili da una lettera e da un numero (ad esempio: K1 kayak monoposto, C2 canoa biposto etc). La lettera fa riferimento al tipo di imbarcazione, mentre il numero indica quanti vogatori può ospitare. Nel kayak l'atleta assume una posizione seduta a gambe flesse e utilizza una pagaia a doppia pala. Nella canoa l'atleta assume una posizione inginocchiata e utilizza una pagaia a pala singola.

dere tutto in modo un po' superficiale. Ma oggi le cose sono molto diverse: sono perfettamente autonoma, so cosa portarmi nelle lunghe trasferte, l'alimentazione fuori casa ha fatto passi da gigante e quando cuciniamo tutti insieme con i compagni di squadra sono sempre ai fornelli a "supervisionare".

### Molti lettori non immaginano il tipo di preparazione richiesto per la canoa slalom, puoi raccontarci qualcosa in merito?

L'allenamento prevede sempre due ore e mezzo al giorno, spesso anche quattro. Oltre al tempo trascorso a pagaiare sul fiume o in mare, è indispensabile la preparazione fisica in palestra. Di solito mi alleno vicino casa, ho la fortuna di abitare a Nervi in Liguria, a due passi dal mare. Quando è possibile ci trasferiamo a Ivrea, un polo molto importante per la canoa che ha già ospitato manifestazioni di livello internazionale come la Coppa del Mondo e presto dovrebbe diventare un Centro Federale, prezioso punto di riferimento per tutti gli atleti.

### Come ti sei organizzata con lo studio?

Sono andata a scuola come tutti i ragazzi, nel mio caso frequentando una scuola pubblica ad indirizzo scientifico. Ho sempre pensato che l'allenamento e gli impegni agonistici mi aiutassero anche a ottenere il meglio dallo studio. La concentrazione, la gestione

degli impegni quotidiani, la voglia di arrivare all'obiettivo fanno di un atleta uno studente spesso più responsabile e consapevole.

**Quale è il riscontro da parte delle persone che vengono a vedere le gare?**

Solitamente non siamo abituati a grandi folle che seguono il nostro sport. Ma le cose stanno cambiando, all'ultima tappa di Coppa del Mondo a Ivrea c'erano molte persone in più, mi auguro che questa visibilità possa continuare a crescere.

**Hai occasione di conoscere atleti che provengono da tutto il Mondo, che rapporto hai con loro?**

Il mondo della canoa è una grande famiglia, c'è molta condivisione tra i vari team e si creano tantissime occasioni di scambio e incontro. D'altronde bisogna considerare che gli atleti vivono emozioni simili e spesso affrontano le sfide sportive con un'ottica comune anche se vengono dai lati opposti del Pianeta.

**Il risultato più bello fino ad oggi? E cosa c'è nel tuo futuro?**

Quest'anno posso dire di essere molto soddisfatta dei miei risultati. Oltre al titolo italiano la soddisfazione più bella è stata la semifinale conquistata all'Europeo di Hohenlimburg in Germania nel C1. L'obbiettivo è Tokyo 2020, un traguardo ambizioso ma c'è un grande investimento sul settore giovanile, uno splendido progetto per coltivare il sogno a Cinque Cerchi.



## MARTA BERTONCELLI (CANOA CLUB FERRARA)

**Per la prima volta la specialità C1 sarà prevista ai Giochi Olimpici. Cosa hai provato quando hai appreso questa notizia?**

È stato un momento meraviglioso, una conquista per un'atleta come me e, più in generale, un tentativo di ottenere una maggiore parità tra i sessi introducendo una nuova specialità femminile dal momento che gli uomini avevano molte più possibilità di partecipare ai Giochi.

**Il pubblico della canoa sembra crescere di anno in anno, è un dato che ritrovi nella realtà?**

**Che effetto fa gareggiare davanti a un sacco di persone?**

In Italia la canoa slalom è uno sport ancora poco

conosciuto ma, se guardiamo ad esempio i dati Rai delle ultime Olimpiadi di Rio, lo troviamo ai primi posti per quanto riguarda gli ascolti. Ed effettivamente oggi ci sono molte più persone a seguire le gare, un ottimo risultato per quanto mi riguarda anche perché quando gareggio sono concentrata all'interno della mia "bolla" e la presenza del pubblico non mi crea nessuna difficoltà.

**Quali gli "ingredienti" per diventare un campione di canoa slalom a tuo avviso?**

La preparazione fisica e tecnica è un bagaglio comune alla maggior parte di atleti. Tutti arriviamo preparati da

quel punto di vista. La differenza in gara la fa la testa e un po' anche la fortuna. Ci sono atleti che in allenamento sembrano fortissimi ma poi in gara si perdono e hanno difficoltà a rimanere concentrati, al contrario a volte può arrivare una grande prestazione da un outsider che riesce a dare il meglio di sé proprio in un momento delicato come quello della gara.

**Quando hai scoperto la celiachia? Come la vivi?**

Oggi ho 16 anni e ho scoperto di essere celiaca circa 5/6 anni fa. Stavo spesso male dopo aver mangiato ma non riuscivo a capire cosa fosse fino a quando

una visita specialistica mi ha indirizzata verso la diagnosi di celiachia. La cosa più bella è stata tornare a stare bene. Per praticare il mio sport viaggio moltissimo e mi trovo sempre a mangiare fuori casa. La Federazione Canoa e lo staff tecnico sono molto attenti da questo punto di vista e cercano sempre di organizzare le trasferte facendo attenzione anche alle esigenze di noi celiaci. Ma siamo anche molto autonomi, spesso abbiamo la nostra cucina e posso dire di essere diventata un po' una cuoca. La nostra dieta da atleti prevede già poca pasta e pane e più alimenti naturalmente privi di glutine, ma quando gli altri fanno un'eccezione alla regola concedendosi una bella pizza noi ci premiamo con qualcos'altro.

**Se dovessi suggerire il prossimo obiettivo per l'Associazione?**

Non riesco a immaginare molte cose: facendo il confronto con gli altri Paesi

## LE CURIOSITÀ

1.

Le gare di canoa/kayak arrivano ai Giochi Olimpici nell'edizione di Berlino 1936

2.

Precedentemente erano state sport dimostrativo all'edizione delle Olimpiadi di Parigi 1924

3.

A partire dalle Olimpiadi di Monaco 1972 sono previste gare di slalom

l'Italia mi sembra molto più avanti nell'accoglienza delle persone celiache. Forse da amante dei dolci riserverei una maggiore attenzione ai laboratori artigianali che si dedicano al senza glutine, mi piacerebbe trovarne sempre di più nel network Alimentazione Fuori Casa.

**Il Campione Olimpico Daniele Molmenti è oggi il Commissario Tecnico della vostra nazionale, cosa rappresenta per voi? Hai altri atleti di riferimento da cui trai ispirazione?**

Daniele è un grande punto di riferimento: dopo essere stato Campione Olimpico a Londra ha scelto di condividere la sua passione e la sua esperienza con i più giovani. È un allenatore molto serio e in grado di calarsi perfettamente nei panni dei suoi atleti. Se devo pensare in particolare al nome di un'atleta che ammiro mi viene in mente Jessica Fox, quattro volte Campionessa del Mondo e argento olimpico con il team dell'Australia.

**L'impresa sportiva di cui vai più fiera fino ad oggi?**

Il bronzo conquistato ai Mondiali junior di Bratislava la scorsa estate è il mio miglior risultato fino ad oggi. Era il mio primo Mondiale e sono riuscita a salire subito sul podio, davvero non me lo aspettavo. Tra l'altro la medaglia è arrivata in una disciplina che non mi apparteneva del tutto fino a quel momento, il C1 non è mai stata la mia prima barca. Ho sempre gareggiato in K1 e solo nell'ultimo anno ho avuto modo di approfondire quella che diventerà una disciplina olimpica. Non partivo tra le favorite ma sono riuscita subito a far parte delle prime dieci e poi la testa ha fatto il resto. Atlete molto più esperte di me non sono riuscite a dare il meglio; vincere è stata una bellissima sensazione. Da quel momento sto dedicando molto più tempo ed energie a questa specialità insieme al mio allenatore Erik Masero e la Federazione ha dato vita a un progetto specifico per il C1 femminile olimpico.