

Conosciamo meglio il mondo del pattinaggio sincronizzato a rotelle. Ad accompagnarci nel nostro viaggio due amiche, pattinatrici da quando avevano sei anni, celiache e... campionesse del Mondo!

FEDERICA SERRA ANNA BIONDI

**«Rotelle e sincro:
venti atlete,
una coreografia»**



NELLA FOTO: Da sinistra Anna Biondi e Federica Serra

Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

È una danza leggera, ricami in pista a sottolineare la musica, uno scambio continuo di energia e vibrazioni. Se state pensando alla superfici a specchio del pattinaggio artistico su ghiaccio preparatevi a entrare in un'altra dimensione: le atlete di cui stiamo parlando sono le campionesse del mondo in carica nella specialità del pattinaggio sincronizzato a rotelle, una disciplina che ci vede ai vertici delle classifiche mondiali nonostante l'esiguo spazio riservato dai nostri media. Federica e Anna, rispettivamente 27 e 18 anni, hanno molto in comune: amano alla follia il pattinaggio sincronizzato, fanno parte della stessa squadra, la Sincro Roller Calderara ASD, all'inizio dello scorso ottobre sono salite sul gradino più alto del podio nella competizione iridata di Novara 2016 e, entrambe, sono atlete celiache.

Pattinano insieme e quando diciamo "insieme" intendiamo in sincro: un esercizio di circa sei minuti dove nulla è lasciato al caso. Ma Federica e Anna non sono sole in pista: la squadra Sincro Roller schiera venti elementi, venti atlete che si allenano una vita insieme, ore di preparazione atletica e ore sui pattini, senza tralasciare lo studio e il lavoro, con pochi sponsor e contributi, senza visibilità. La loro disciplina non fa parte

del programma olimpico ma il sogno a cinque cerchi accomuna gli atleti di tutto il mondo e, quindi, perché non sperare nel futuro? Lo spettacolo per il pubblico è assicurato ma, come ci raccontano le ragazze, il problema potrebbe risiedere nella ricerca di team in grado di schierare un numero così elevato di atlete e nella partecipazione dei paesi leader dei Giochi, gli Stati Uniti, la Cina e la Russia. Per adesso la partecipazione olimpica rimane un sogno anche per le "colleghe" del ghiaccio, come le celebri "Hot Shivers", che non vedremo ai Giochi invernali di Pyongyang 2018. Ma le ragazze non si scoraggiano, pattinano da quando frequentavano la prima elementare, sono sempre in viaggio per portare l'eccellenza del sincro italiano nel Mondo, con tutti i sacrifici necessari ad affrontare le trasferte in un gruppo così numeroso, composto da atlete, tecnici e staff. Venti persone che devono diventare una sola, età e vite differenti (attualmente le ragazze in squadra hanno tra i 18 e i 37 anni) ma una passione e una dedizione comune. Sempre alla ricerca dell'armonia perfetta, il gruppo trascorre tantissime ore insieme, le compagne di squadra diventano amiche, diventano "famiglia". Ed è così che si sentono Federica e Anna, che raccontano di essere perfettamente a loro agio anche quando è necessario viaggiare, trascorrere lunghi periodi



NELLA FOTO: In squadra, oltre a Federica e Anna, anche Elena Fornel Genot è un'atleta celiaca

fuori casa o semplicemente fermarsi in palestra all'ora di cena per allenamento: "le altre ragazze sono quasi più preparate di me sulla cucina senza glutine", dice sorridendo Federica, felice dell'attenzione e della sensibilità dimostrate quotidianamente sia dalle atlete sia dallo staff. Le Sincro Roller sono una squadra, la serenità e la sintonia tra le ragazze è la forza dell'intero gruppo.

Federica, ci racconti come hai scoperto la celiachia e se ha condizionato la tua carriera di atleta agonista?

Ho scoperto di essere celiaca nel 2006, quindi più di dieci anni fa, e ho avuto modo di conoscere, anche se per poco, quella fase storica in cui i prodotti

si trovavano quasi solo in farmacia e le loro caratteristiche erano davvero lontane da quelle attuali. Nel tempo il pattinaggio mi ha portato sempre più spesso fuori di casa, ad allenamento mangiavo quasi sempre un panino o una pizzetta. Quando ho iniziato a soffrire costantemente di fastidiosi mal di pancia e crampi ho trascorso molte serate in compagnia di tisane e acqua calda. Per i medici individuare la celiachia non è stato immediato, inizialmente non capivano cosa avessi, mi hanno proposto di togliere i latticini, i pomodori e hanno percorso la strada dei possibili disturbi di natura psicologica. Poi finalmente dopo tre anni è arrivata la diagnosi.

Cosa è cambiato da allora?

Molto, fisicamente mi sono sentita piena di energie grazie anche a una rinata consapevolezza e serenità che ho acquisito dal punto di vista psicologico. Certo, ho dovuto imparare ad organizzarmi: spesso capita che io sia fuori dalle 8 fino alle 22, senza contare le trasferte internazionali. È cambiato il mio intero "approccio alla giornata" e il mio stile di vita, ma posso dire di essere cresciuta più in fretta anche grazie alla celiachia.

Cosa ti ha fatto innamorare del pattinaggio a rotelle?

Faccio pattinaggio a rotelle da quando avevo 5/6 anni. Ho provato anche la danza, il ballo liscio, la ginnasti-

ca artistica e tutto ciò che riguarda la dimensione musicale unita alla performance atletica. Poi sono rimasta stregata dagli splendidi costumi del pattinaggio artistico a rotelle e mi sono avvicinata alla società polisportiva Masi di Casalecchio; qui ho scoperto in breve che le piccole ruote sarebbero state lo sport della mia vita.

Purtroppo il pubblico conosce troppo poco questa splendida disciplina. Quali sono le più importanti specialità?

Le discipline sono quelle previste anche dal pattinaggio su ghiaccio: esistono il singolo, la coppia, le specialità Gruppi Spettacolo e Sincronizzato e, allo stesso modo, è presente la diffe-

renza tra coppie di artistico e di danza. Personalmente fino a 11 anni ho gareggiato nella specialità individuale, dal 2001 invece faccio parte delle "Sincro" e il pattinaggio sincronizzato è la nostra specialità.

In molte discipline, tra cui anche il pattinaggio su ghiaccio e la ginnastica artistica, stiamo assistendo a una costante evoluzione tecnica, tanto che gli esercizi portati in gara oggi sono infinitamente più complicati rispetto a non molto tempo fa. È un cambiamento che riguarda anche il vostro sport?

Absolutamente sì, la difficoltà degli elementi tecnici è cambiata tantissimo. Considera che in squadra siamo venti ragazze, di età compresa tra i 18 e i 37 anni. Ma oggi l'età in cui si arriva all'apice di questo sport è appunto la mia, intorno ai 26/27 anni, dopo molte atlete decidono di smettere. L'abbassamento dell'età media è dovuto proprio allo sviluppo esponenziale degli elementi tecnici richiesti in gara.

Cosa vuol dire per te "essere una squadra"?

Oggi la mia specialità è appunto il pattinaggio sincronizzato: la squadra è una grande famiglia in cui ti trovi a trascorrere gran parte del tuo tempo compresi i weekend, le vacanze e le emozioni più forti. Nella mia squadra tutte le ragazze conoscono la celiachia, diciamo che ho fatto loro una vera e propria "lezione", ma

già da subito si sono dimostrate davvero preparate ed attente. Anzi, ormai posso dire che sono più attente di me, conoscono le farine che posso mangiare e tutti gli accorgimenti per cucinare anche in viaggio. Pattinare in gruppo è una grandissima emozione, significa condividere le emozioni e le ansie che accompagnano ogni gara e scendere in pista sapendo di avere grandi responsabilità per l'intero gruppo.

La vittoria che ricordi di più fino ad oggi?

La mia più grande soddisfazione sportiva è la vittoria del Mondiale in casa, a Novara nel 2016. È stato magnifico, sugli spalti abbiamo trovato un pubblico entusiasta e tutte le persone che ci vogliono bene erano lì per sostenerci. Se penso che il nostro è uno sport assolutamente povero, in cui le atlete non sono arruolate in nessun corpo militare, incontrano difficoltà anche a trovare un semplice sponsor e sono costrette a coprire interamente i costi delle trasferte in ogni parte del Mondo, aver conquistato questo traguardo mi regala ancora più soddisfazione.

Anna, sappiamo che sei giovanissima e a differenza di quanto accade a molti pazienti sei riuscita a conoscere la tua diagnosi di celiachia in tempi brevi...

Ho 18 anni e pattino da quando ne avevo 6. Ho scoperto di essere celiaca a 11 anni ed effettivamente



NELLA FOTO: La squadra in un esercizio di pattinaggio sincronizzato

rispetto all'esperienza di molte altre persone sono riuscita a ottenere la diagnosi in pochi mesi. Non facevo fatica ad allenarmi, sono sempre stata asintomatica, senza dubbio un vantaggio per la pratica sportiva e per la quotidianità (ma, ricordiamo, un potenziale ostacolo per ottenere una diagnosi in tempi brevi, ndr). Per fortuna già a partire dalle scuole medie sono riuscita a capire da quale patologia fossi affetta senza ulteriori ricerche e ho intrapreso una carriera piena di soddisfazioni in nazionale juniores. Ho conosciuto Federica, che ha quasi dieci anni più di me, tramite amiche comuni: da subito mi ha aiutato a orientarmi nella mia nuova vita agonistica da senior e a gestire sempre meglio la dieta senza glutine anche in allenamento e nelle lunghe trasferte.

Sei arrivata da poco in nazionale senior, come è stato questo passaggio?

Il periodo di passaggio tra la

categoria junior e la categoria senior è indubbiamente molto impegnativo. Per un po' di tempo ho partecipato agli allenamenti con entrambe le categorie: la sessione junior mi impegnava dalle 19 alle 21 mentre per quella senior si rimaneva fino alle 23. Con le junior avevo già ottenuto molte soddisfazioni, ma vincere un mondiale con la prima squadra è un'emozione unica! A Novara si respirava un clima bellissimo, i tifosi sugli spalti ci hanno saputo trasmettere un sacco di energia.

Se pensi ad AIC quale è la prima cosa che ti viene in mente?

I miei genitori mi hanno iscritta ad AIC Emilia Romagna fin da quando ero alla scuole medie. Per mia mamma è stato fondamentale ricevere un primo supporto in quanto attraversavo una fase di grande cambiamento e, come sapete, iniziare la dieta senza glutine incide molto sulla propria quotidianità. Oggi

ho sempre con me la app, che utilizzo in particolare per individuare i locali del network AFC nelle mie vicinanze. Trovo sia uno strumento molto funzionale, forse se dovessi dire cosa migliorare penserei a una maggiore tempestività nella segnalazione degli orari di apertura delle strutture.

Il prossimo obiettivo agonistico?

Uno dei prossimi obiettivi, anche se può sembrare paradossale per una squadra Campione del Mondo, è vincere i Campionati Italiani. L'anno scorso un

piccolo errore compromise tutta la gara, come può accadere frequentemente nel nostro sport. La squadra senior arrivò terza e si dovette accontentare di guardare gli Europei in panchina.

Una rinuncia molto pesante per tutte le atlete ma nessuna aveva intenzione di mollare: per arrivare preparate ai Mondiali abbiamo partecipato a una serie di gare di minor rilievo e una volta scese in pista siamo riuscite a conquistare il titolo iridato anche grazie all'incredibile energia del pubblico di casa.

A tuo avviso cosa potrebbe ancora cambiare nel nostro Paese in relazione alla celiachia?

So che le cose sono già cambiate moltissimo e in meglio, anche se i prezzi dei prodotti rimangono più alti rispetto alla media. Credo che potremmo migliorare ancora nella diffusione di informazioni corrette: in diverse occasioni mi è capitato di pranzare in strutture che non sapevano nemmeno cosa fosse la celiachia.

Hai seguito le tue colleghe del ghiaccio nel recente Europeo di Ostrava? Cosa ti è piaciuto

di più di questa rassegna continentale?

Certo, ho seguito tutto l'Europeo su ghiaccio! In particolare mi ha emozionato il ritorno in competizione e anche sul podio (*medaglia di bronzo, ndr*) di Carolina Kostner. Oltre agli elementi tecnici Carolina possiede una classe e uno stile unico, la trovo meravigliosa. Fin da giovanissima ha dovuto gestire tantissima pressione, basti pensare ai Giochi Olimpici di Torino 2006: aveva la mia età e rappresentare l'Italia nella specialità dell'artistico individuale non era affatto facile. ♦