di Andrea Buongiovanni

Foto: Giancarlo Colombo/FIDAL

L'atleta che parla anche con i segni

La vita intensa di Marzia Caravelli: lavora alla federazione sordi, poi scuola, allenamenti, la colazione consumata in auto...E a trent'anni trova il tempo per migliorare i suoi limiti nella velocità e negli ostacoli: «Non è mai troppo tardi per arrivare, magari fino a Londra; e poi, per come ho fatto l'atletica fino a un anno fa, di anni me ne sento venti...».

La carta d'identità dice che ha trent'anni, compiuti il 23 ottobre. La carta d'identità però non dice che, per certi aspetti, ne ha molti di meno. Sono aspetti legati allo sport, a un certo modo di fare sport. Non che Marzia Caravelli, atleta sulla ribalta assoluta da poco tempo, all'atletica sia arrivata particolarmente tardi: anzi. Il paradosso, infatti, è che la ragazza di Pordenone mastica pane e piste dal 1995, da quando aveva 14 anni. Cominciò seguendo le orme della sorella maggiore e di mamma Simonetta Martelli, negli anni Settanta nazionale giovanile sugli 80 ostacoli. Ai vertici, per di più, c'è sin dalle categorie inferiori: tra le barriere alte è stata terza a un criterium cadetti e a un campionato italiano allieve, poi ha conquistato un secondo posto tricolore tra le juniores e due tra le promesse, nonostante nel 2001 sia rimasta ferma per la rottura di un crociato. Agli Assoluti dei grandi, inoltre, non è quasi mai scesa dal podio, con Margharet Macchiut prima e Micol Cattaneo poi spesso a precederla. Ma Marzia, fino a due-tre stagioni fa, ha viaggiato comunque nell'ombra, non ha mai esagerato.

TOYOTA
Daegu 2011
asics
VTB
Daegu 2011
VTB
MONDO
MONDO
MONDO

L'esplosione, insomma, è recente. Ed è per questo che c'è da credere che la ragazza debba ancora dare il meglio. Ecco perché quella carta d'identità inganna. I trent'anni, agonisticamente parlando, ne valgono venti. Il bello è che nella sua storia (una storia molto particolare), non c'è nulla di casuale. Il primo coach, in Friuli, è stato Roberto Belcari. «Mi ha seguita per dieci anni – spiega – e nel 2005 mi ha portata a 13"54 sui 100 ostacoli. Quell'anno mi sono trasferita a Perugia per frequentare la facoltà universitaria di Comunicazioni internazionali. Roberto mi guidava a distanza, ma quando, nel 2006, sono scesa più giù, fino a Roma, ho dovuto cambiare, affidandomi per un certo periodo anche a Giorgio Frinolli». Lo studio, il lavoro, certe motivazioni che vengono meno. «Nel settembre 2008 – racconta – ho detto basta. Mi sono ritirata». Lo stop non è durato più di sette mesi. Galeotto è stato un incontro con un fisioterapista, Marcello Ambrogi. È lui che, con calma, l'ha convinta a riprovarci. È lui che, con pazienza, allenandola, l'ha portata ai recenti, clamorosi exploit. Il meraviglioso mondo di Marzia, in ogni caso, non finisce in fondo al rettilineo. «Ai tempi dell'Università – ricorda – sostenni un esame in linguistica. Ne rimasi affascinata e decisi di approfondire la materia. Anche grazie a un incontro su un treno con un ragazzo sordo, il passo per arrivare alla lingua dei segni è stato breve. Il corso internazionale si tiene a Roma e dopo una lunga attesa, nel giugno scorso, ho affrontato e superato il relativo esame. Nel frattempo ho preso a operare nell'ambiente, come assistente a studenti non udenti e come impiegata della federazione sportiva sordi, federazione con un migliaio di tesserati riconosciuta dal comitato paralimpico, ma indipendente». Una vita piena, anche troppo. Non molto adatta a un'atleta che punta in alto. «Per essere a scuola alle 8 – dice – sveglia alle 6.15. Pranzo in auto con tutto quanto alla domenica avevo cucinato per la settimana; poi nel primo pomeriggio in ufficio e all'uscita, dopo un altro trasferimento, all'Acquacetosa ad allenarmi. Alla sera, a casa, solo tanta voglia di tuffarmi nel letto. Qualche sacrificio, sì. Ma molte esperienze gratificanti. Comunicare con la lingua dei segni, per esempio, è affascinante, è una forma ritmata di poe-

sia, spero presto ne venga riconosciuta l'importanza con normative ad hoc. Siamo uno dei pochi Paesi europei ancora sprovvisti di una legge specifica».
Ma torniamo all'atletica. Il boom è della scorsa stagione. Marzia, fiera portacolori del Cus Cagliari, col suo lungo compasso (è alta 1.78), ha di colpo bruciato le tappe. Nei 100 ostacoli, anche terza nell'Europeo a squadre di Stoccolma, è scesa quattro volte sotto il personale (del 2010) di 13"10, arrivando (due volte in una settimana di fine luglio, tra i meeting di Pergine Valsugana e di Arzana) a un eclatante 13"01, terza prestazione italiana all-time alle spalle del 12"97 di Carla Tuzzi (1994) e al 12"98 della stessa Cattaneo (2008). Nei 200, specialità che pratica solo per velocizzarsi, abbassando per cinque volte il 23"94 raggiunto nello stesso 2010, è cresciuta fino a 23"42, anche in questo caso di gran lunga miglior prestazione italiana dell'anno. Il tutto condito da un'inedita doppietta vincente agli Assoluti di Torino.
«Relativamente all'anno passato – ammette – mi resta un solo cruccio. La Fidal mi aveva concesso di partecipare ai Mondiali di Daegu nonostante non avessi centrato il 12"96 del minimo A ma io, in Sud Corea, non sono stata all'altezza, eliminata al primo turno come seconda tra le escluse, con un 13"29 condizionato dal vento (–1.6 m/s) e soprattutto da una disastrosa reazione allo sparo (0"195). Stavo benissimo, ma da giorni pensavo troppo intensamente a quella partenza e così l'ho sbagliata in pieno». A trent'anni si può anche essere inesperti... Il tutto però è servito a farle cambiare priorità. «Con la prospettiva olimpica nel mirino – argomenta – ho deciso per una piccola svolta. Benché mi avessero offerto un impiego fino a giugno, ho scelto di sospendere il lavoro scolastico e ho anticipato al mattino quello in federazione, dove ora, con un contratto a progetto di un anno, mi occupo delle attività internazionali, ovvero delle trasferte delle varie squadre, tra le quali purtroppo, riflettendo evidentemente una generale crisi di vocazioni, non c'è quella di atletica. Adesso dormo fino alle 7.30, non pranzo in auto e soprattutto non arrivo a fine giornata distrutta dalla stanchezza».
I risultati, con un chiaro incremento nella velocità di base, sono subito arrivati. Marzia, che ancora si limita a sei sedute alla settimana, in una stagione indoor da incorniciare ha abbattuto a spallate il personale dei 60 ostacoli, oltre a quelli su 60 e 200 piani. «In allenamento non tiro mai al 100 per 100 - spiega - punto più sulla quantità che la qualità, in palestra faccio lavori di forza con le macchine solo da due anni, mi dicono che sembro una cadetta, ma mi accorgo di essere cresciuta un po' in tutto. Tecnicamente il passaggio sull'ostacolo è diventato più radente. Sono però convinta di avere ancora tanti altri margini». L'ammissione vale anche come appello. Ai club militari che, chissà perché, continuano a ignorarla. «Ho bussato a tante porte – dice – ma per ora senza successo. Mi dicono sia, appunto, una questione di età. È vero, ho trent'anni. Ma solo sulla carta d'identità».
Il sogno è l'Olimpiade di Londra. «Mi serve il 12"96 del minimo e del record italiano – sospira – varrebbe tutta una carriera moltiplicato per due. Visti i progressi in sala, i 5/100 che mi mancano potrebbero non essere impossibili. Ma un conto è dirlo e un altro è farlo. Ai primi di febbraio, per salvare qualche allenamento, ho anche spalato la neve...». Per i cinque cerchi, questo e molto altro. In fondo a quel rettilineo c'è un premio gigante.