

## ATLETICA

# Mamme che non rinunciano alle gare

La vita quotidiana di Laura e Karin, atlete tra amore materno, lavoro e allenamenti

## Beatrice Lundmark

Essere donne, non molti anni fa significava una completa dedizione alla famiglia, spesso rinunciando ad una possibile carriera, politica, lavorativa, sportiva o universitaria. Non molto tempo fa le donne che volevano fare sport e correvano in maglietta e pantaloncini corti, negli stadi o per strada, erano considerate un po' matte. Fortunatamente, però, la società è cambiata e si sta liberando da molti pregiudizi: ora le donne fanno carriera e continuano a fare sport ad alto livello anche dopo aver avuto figli; ne sono un esempio Karin Colombini e Laura Imberti-Torino, mamme-atlete ticinesi ai vertici delle classifiche elvetiche rispettivamente nella disciplina degli 800m e del salto triplo.

Continuare a vincere anche dopo un figlio

Laura Imberti-Torino, giovane mamma (28 anni) e atleta si è aggiudicata, nel corso degli ultimi anni, tra il 2000 e il 2008, ben 4 medaglie d'oro, 5 medaglie d'argento e 6 di bronzo ai Campionati Svizzeri assoluti, nelle discipline del salto in lungo e del salto triplo. A parte il numero di medaglie a sorprendere è il fatto che

Laura, anche dopo aver avuto Michele (nato nel mese di settembre 2006), abbia continuato regolarmente a vincere medaglie, e più precisamente un argento nel 2007 e un bronzo nel 2008, ottenendo più o meno gli stessi risultati tecnici che aveva mediamente prima della nascita di Michele.

Laura, svelaci il tuo segreto, come mai hai ricominciato a gareggiare e com'è stato riprendere gli allenamenti dopo il parto?

«La profonda passione per l'atletica mi ha motivato a continuare; avevo molta voglia di gareggiare, di allenarmi, di far vedere a me stessa quello che valevo, inoltre era anche una valvola di sfogo. Prima lavoravo come aiuto medico a metà tempo e nel tempo restante mi allenavo, poi, quando ho avuto Michele, ho deciso di smettere di lavorare; allenarmi mi permetteva quindi di dedicarmi per qualche ora solo a me stessa, allontanandomi per un attimo dalle faccende domestiche. All'inizio è stato difficile riprendere, il mio corpo non reagiva più come prima, era un po' come se non mi fossi mai allenata, anche se in realtà sono stata ferma «solo» 13 mesi. Poi, dopo qualche allenamento, ho recuperato velocemente la forma fisica, anche se la velocità e l'elasticità muscolare non so-

no tornare esattamente le stesse di prima.

Che cosa cambia dal punto di vista mentale? Sono diverse le sensazioni in gara?

«Dopo la gravidanza, sono mutate le priorità della mia vita e l'atletica non è più al primo posto, prima c'è mio figlio, mio marito, la famiglia e poi tutto il resto; sono meccanismi che cambiano. Questo però non mi impedisce di coltivare i miei interessi, così ho continuato a gareggiare e mi sono iscritta a un corso di massaggiatrice-wellness, che ora mi permette di lavorare comodamente da casa. Per quanto concerne le sensazioni in gara, anch'esse cambiano: ora ho meno grinta e «cattiveria», prendo la realtà con più filosofia; sicuramente sento la tensione della gara e voglio far bene, ma me la prendo meno se sbaglio e gareggio semplicemente perché mi piace. Quando ho ricominciato non avevo grandi obiettivi agonistici, volevo arrivare in forma per i Campionati ticinesi; non avrei mai pensato di partecipare, e addirittura far medaglia, ai Campionati svizzeri, ma poi mi sono qualificata e ho fatto delle misure che non mi aspettavo di fare.

Come gestisci la tua giornata e gli allenamenti con il bambino?

«Ho ricominciato ad allenarmi quando Michele aveva 5 mesi, all'inizio lo curava mio marito quando tornava dal lavoro oppure mia mamma; poi, d'estate, quando era un po' più grande, ho iniziato a portarlo con me allo stadio e lui giocava nella sabbia del salto in lungo mentre io mi allenavo. Ora però, è da più di 20 anni che faccio atletica e, nel mese di settembre 2008, ho deciso di smettere di gareggiare perché ho già fatto tanti sacrifici per



lo sport e perché vorrei ingrandire ulteriormente la mia famiglia; poi si vedrà...

Dalla scuola alle piste e dalle piste alla scuola

Karin Colombini è un'altra super mamma dell'atletica, ha iniziato nel 1999, a 23 anni, relativamente tardi, quando suo figlio Jonathan aveva già un anno e mezzo; ha partecipato la prima volta ai Campionati svizzeri nel 2005, vincendo la sua prima medaglia nel 2008. Nonostante Karin abbia 33 anni, si può certamente affermare che la sua carriera sportiva sia ancora in pieno svolgimento, visto l'impegno e i risultati che l'atleta sta ottenendo negli ultimi anni.

Karin, come e perché ti sei avvicinata all'atletica, qual è il tuo rapporto particolare con questo sport?

«Fin da giovanissima sentivo di avere molta energia; tuttavia i miei genitori, temendo che la pratica regolare di uno sport fosse un impedimento

nella riuscita scolastica, preferirono indirizzarmi interamente verso gli studi. Questo fino a 16 anni, quando cominciai a praticare diverse discipline sportive. A quell'età, però, iniziai anche ad avere dei problemi alimentari e così la mia breve parentesi sportiva terminò. A 21 anni, finita la Scuola magistrale, trovai subito lavoro come docente; poche settimane dopo scoprii di essere in dolce attesa e questo mi diede la forza di risolvere, almeno in parte, i miei problemi. Una volta nato Jonathan, avvertii nuovamente il bisogno di gestire positivamente la mia energia e il desiderio di uscire dalla routine

lavoro-famiglia dedicando un po' di tempo a me stessa. Per questo cominciai a correre e a fare gare su strada (10 km e simili), finché incontrai Marco Rapp (allenatore, ed ex-olimpionico) che ha iniziato ad allenarmi per gli 800 m. Malgrado mi allenassi molto, i risultati stentavano e i miei tempi si aggiravano sempre intorno ai 2'16"-2'20".

E poi? Che cosa significa il tuo motto «correre è vita»?

«Nel 2002 mio fratello gemello ha avuto un brutto incidente ed è rimasto in coma. Questo episodio mi ha colpito profondamente e non riuscivo più a correre, l'atletica era diventata una fatica in più, così smisi di allenarmi per due anni. Nel 2004 ho sentito nuovamente il bisogno di fare sport e ho iniziato ad allenarmi con Enrico Cariboni (Chico). Fin dall'inizio Chico ha creduto in me e nelle mie potenzialità. Mi sono allenata con impegno, ho cambiato stile di vita, curando sia l'aspetto alimentare sia quello mentale; così nel 2005 sono riuscita a partecipare per la prima volta ai Campionati svizzeri, nel 2007 sono riuscita a migliorare il mio personale fino a 2'08"59 e nel 2008 è arrivata la prima medaglia a livello nazionale. Per questo «correre è vita»; l'atletica e il mio allenatore mi hanno insegnato a sfruttare positivamente la mia energia, ad affrontare con coraggio la vita, senza lasciarmi andare davanti alle difficoltà.

Com'è la tua giornata tipo? Come ti organizzi tra lavoro (a tempo pieno), bambino, faccende domestiche e allenamenti (8 alla settimana)?

«Attualmente lavoro a tempo pieno presso le scuole elementari di Cadenazzo, dalle 8.00 alle 11.45 e dalle 13.30 alle 16.00; alcuni giorni mi alleno sia a mezzogiorno che alla sera. Ora Jonathan ha 10 anni e frequenta la stessa scuola dove lavoro, due anni fa ha iniziato anche lui a fare atletica, perciò, quando mi alleno, alcune volte viene con me, altre volte, invece, lo porto dalla mamma diurna o dai nonni. Quando era più piccolo dovevo lasciarlo più spesso dalla famiglia diurna, perché la situazione era più complicata da gestire. Sono cosciente di aver fatto e di fare tuttora molti sacrifici, ma ho sempre cercato di bilanciare il tempo per Jonathan e quello per me; non ho voluto rinunciare all'atletica, perché sapevo che faceva bene a me e di riflesso anche a lui; bisogna voler bene a se stessi per voler bene agli altri!

## INFORMAZIONI

Se volete fare atletica, anche dopo aver avuto figli, consultate il sito della Federazione Ticinese di Atletica Leggera, troverete tutti i contatti utili e gli indirizzi delle varie società di atletica presenti in Ticino: [www.ftal.ch](http://www.ftal.ch)

NELLE FOTO: qui accanto, Laura Imberti-Torino con il figlio Michele; a destra Karin Colombini si allena con il figlio Jonathan.



## SPIGOLATURE

Ahh, volare liberi come un'aquila, ma...

Eros Costantini

Bando agli scherzi. Pertanto, il vostro cronista incosciente è stuzzicato da un tema da dare vertigini perfino a filosofi come Umberto Galimberti, Massimo Cacciari e loro colleghi. La libertà. Soggetto immenso. Da incompetente in tutto, mi limito a sfiorarlo con un discorso a sghimbescio o sui generis come spesso mi accade di fare. A darmi il cosiddetto «la» è una statistica delle Nazioni Unite per lo sviluppo in cui viene ribadito che la Svizzera, sebbene ben piazzata, non figura fra le prime nazioni più libere del mondo. Alla guida spiccano i Paesi scandinavi che garantiscono almeno una quarantina delle libertà elencate. Fra le ultime della graduatoria figurano quasi tutte le nazioni islamiche, nonché la maggior parte dei paesi africani e dell'America latina. Sull'onda di questa opinabile graduatoria, uno studio effettuato in Svizzera rivela come tanti nostri concittadini abbiano una concezione

molto limitata della libertà. Inoltre la teme poiché vuole dire responsabilità, come già ha detto Bernard Shaw.

Si capisce assai bene come anche nel nostro Paese, che si crede spesso un faro di libertà, in realtà non è proprio tale. Anche se poi i soliti patrioti a 24 carati, per evitare discussioni e magari qualche ripensamento, invitano a confrontarci in maniera scontata con nazioni dove democrazia e libertà sono ancora considerate fantasie, se non utopie. Da noi non sarebbe tanto la libertà a mancare, ma la gente effettivamente libera. Persone che ben più della libertà di pensiero esigono la libertà di parola. Filosoficamente parlando in maniera sintetica e abbordabile, libertà è interrogarsi su tutto e sempre, quindi mettere in discussione pure le verità evidenti, usando magari, come fa qualcuno, l'arma dell'umorismo, cioè l'arma dei disarmati. Cosa invida da tutti i poteri. Un mio caro amico ama rifarsi al traffico automobilistico e, con una punta di humour, mi ha fatto capire che «libertà è anche trovare tutti i semafori verdi».

Nessuno può negare che la nostra libertà è sempre più condizionata e a volte praticamente cancellata da editti, ingiunzioni e proibizioni non di rado assurde. Tanto per citarne una, quando risiedevo a Zurigo negli anni '60-'70, mi lascia-

va di stucco, anno dopo anno, il decreto ufficiale d'inizio della stagione balneare nelle piscine pubbliche. Non so se sia ancora valido, ma allora scattava ufficialmente a metà aprile anche se, come spesso capitava, in quel mese pioveva a dirotto o perfino nevicava e faceva un freddo boia. I bagni aprivano. La stagione, sempre ufficialmente, si chiudeva drasticamente ai primi di settembre anche se l'estate era ancora sfiorante e la gente sudava. A nulla servivano le lamentele e osservazioni fatte annualmente da cittadini. Anzi, ricordo un'altra legge strampalata che, proprio in quel periodo del boom automobilistico, impediva alla popolazione di «bere alle fontane pubbliche dove si abbeverano i cavalli e le mucche»: animali che da decenni nessuno più vedeva in città, a parte durante la sfilata della Sechseläuten.

Facile capire che, oltre a certe leggi, uno dei grandi attentati alla libertà è la burocrazia. Chiare sono le poche righe scritte su questo grande tema dal filosofo inglese John S. Mill: «L'umanità è giustificata a interferire sulla libertà di azione di chiunque solo al fine di proteggersi; il solo scopo per cui si può legittimamente esercitare un potere su qualunque membro di una comunità contro la sua volontà e per evitare danni agli altri». E mi rifaccio una volta ancora a chi ne

sa ben più di me. Ebbene, con buon spirito umoristico il filosofo austriaco Karl Popper ha riassunto il principio in questa formula: «La libertà di movimento del mio pugno è limitata dalla posizione del naso del mio vicino».

Anche noi svizzeri siamo sempre più confrontati a una libertà dimezzata e sovente mal intesa, stando alle indagini che la riguardano. C'è chi confonde la libertà con il libertinaggio, poiché in Svizzera se due sono d'accordo possono finire a letto senza noie (ma non è sempre il caso). Troppi poi non sanno dare alcuna definizione della libertà, se non legata al proprio tornaconto o modo di comportarsi sfociante spesso nell'egoismo. Tristi risultano le considerazioni di ambo i sessi di quanti sono convinti di essere libere come un gabbiano ma soli come un verme. Certuni, più coscienti, ammettono che è bello librarsi alti nei cieli come un'aquila, ma è anche vero che nessuna talpa è mai finita nelle turbine di un jet. Altri ancora, con chiaro scetticismo, sanno che la loro libertà consiste nel fare tutto quello che ti permette la lunghezza della catena. E poiché siamo in inverno, consentitemi di ricordare un tizio che amava dire: voglio una vita priva di catene. Difatti, non le aveva nemmeno quando la sua auto precipitò in una scarpata in una giornata nevosa.