

La velocità come antipasto del mezzofondo

Marta Milani gioca con i 400 metri, ma sogna un futuro negli 800, ascolta musica, ma si prepara a "sfidare" l'Università. Nel frattempo, guarda all'appuntamento estivo più ambito: il Mondiale Junior di Pechino.

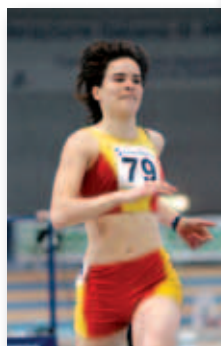
di Paolo Marabini

Foto Petrucci/FIDAL

Ha l'atletica nel sangue. Non perché in famiglia qualcuno ha calcato le piste prima di lei. Semplicemente perché dell'atletica è letteralmente innamorata sin da piccola, dalla prima volta in cui vide una gara in televisione. Marta Milani ha poi scoperto che passione faceva rima con successo. E ora eccola qui, a sognare una carriera importante, anche se lei, bergamasca di 19 anni, fresca di diploma al liceo psicopedagogico e prossima a cominciare la carriera universitaria, è l'umiltà fatta persona. "Non ho vinto ancora nulla, finora mi sono soprattutto divertita, ne devo ancora fare di strada" confessa, senza però dimenticare che qualcosina ha pur sempre sistemato nella bacheca di casa. A cominciare da quel primo titolo tricolore – ufficioso quanto si voglia, ma sempre numero uno d'Italia s'è laureata – conquistato nel 2002, quando a Formia vinse la gara dei 300 metri al criterium cadetti. Allora difendeva i colori della Polisportiva Brembate Sopra, società satellite di quell'inesauribile vivaio di promesse che si chiama Atletica Bergamo '59, nelle cui file è poi approdata al passaggio nella categoria allievi e di cui fa tutt'ora parte. Ma il suo allenatore è rimasto sempre Rosario Naso, che la sta plasmando e ha già raccolto al suo fianco parecchie soddisfazioni.

"Mi sono iscritta a un corso di atletica quando andavo ancora in quinta elementare" racconta Marta "ma se fosse stato possibile avrei cominciato anche prima. Mi piaceva tantissimo, non vedevo l'ora di andare in pista, per ripetere quello che vedevo in televisione quando c'erano i Mondiali, le Olimpiadi, i meeting. Ho sempre fatto un po' di tutto: velocità, ostacoli, mezzofondo, salti, anche lanci e prove multiple. Poi, pian piano, attraverso i risultati ho individuato la specialità che poteva essere più adatta a me e mi sono inevitabilmente indirizzata verso quella".

Sinora il terreno di caccia preferito sono stati i 400, distanza che ha visto Marta progredire sensibilmente anno dopo anno (nel 2005 è scesa per la prima volta sotto i 55") e timbrare una sorta di abbonamento con il podio ai campionati italiani di categoria, in particolare con il primo posto nella rassegna indoor, che da tre anni è un suo esclusivo dominio. Naturalmente sono arrivate anche un bel po' di maglie azzurre, con la soddisfazione della partecipazione ai Mondiali juniores di Grosseto 2004, pur essendo ancora nella categoria inferiore, e poi quella agli Europei juniores 2005. Ma anche con il rimpianto per il debutto nella nazionale assoluta saltato causa maltempo, il 12 febbraio a Glasgow, quando



un'abbondante nevicata lasciò a piedi in Italia lei e altri dieci azzurri in procinto di partire per la Scozia. "Sul momento, la delusione per aver dovuto rinunciare all'incontro indoor con Gran

Bretagna, Russia, Svezia e Commonwealth è stata forte" confessa la ragazza di Bergamo. "Ma poi ho pensato che sono ancora giovane e spero di avere davanti altre occasioni in futuro". Nel frattempo, il futuro lo sta costruendo su un'altra distanza rispetto a quella che sinora le ha dato le soddisfazioni maggiori. "Sono ancora soprattutto una quattrocentista" dice "ma il mio allenatore è convinto che io possa dare il meglio di me sugli 800. Lo scorso anno ho provato il doppio giro per la prima volta e, senza una preparazione specifica nelle gambe, oltre che senza riferimenti, ho corso in 2'10"13. Credo sia un buon punto di partenza, ma i frutti comincerò a raccogliermi fra 2-3 anni. Come è stato l'impatto? No, alla prima uscita non ero particolarmente nervosa. Mi sono messa lì, ho fatto la mia gara alla cieca, con grande curiosità, senza sapere come comportarmi. Alla fine non ero molto convinta, ma poi le successive prove mi hanno fatto capire che il mio allenatore poteva aver ragione e pure io mi sono via via immedesimata sempre più in questa distanza.

"Questa stagione – prosegue Marta, che abita a Bergamo, vicinissima al campo d'allenamento – è stata finalizzata ai Mondiali juniores di Pechino, ma gli esami di maturità mi hanno un po' frenata: del resto ai professori non è che importi molto se ci sono le gare, gli allenamenti, i titoli italiani, la maglia azzurra e tutte queste cose che non hanno molto a che fare con i libri.

Però sono riuscita a conciliare abbastanza bene atletica e studi. E non ho rinunciato né ai ritiri né alle trasferte. Figuriamoci: insieme alla musica, di cui sono una vera patita, viaggiare e stare con gli amici sono le mie più grandi passioni, che anche grazie all'atletica riesco a coltivare proprio come piace a me. Sì, sono una che socializza molto facilmente: i viaggi e le amicizie sono la mia linfa vitale".

La scheda di Marta Milani

Marta Milani è nata il 9 marzo 1987 a Treviglio e abita a Bergamo. Tesserata per l'Atletica Bergamo '59, è allenata da sempre da Rosario Naso. Si è avvicinata all'atletica giovanissima. Nel 2002 ha vinto i 300 al Criterium nazionale cadette, poi nel 2004 sui 400 si è aggiudicata il titolo italiano giovanile indoor e il 2° posto ai Tricolori allieve all'aperto, stesso bottino ottenuto da junior nelle rassegne del 2005, stagione in cui è scesa a 54"93 sui 400 e 2'10"13 sugli 800 (2a in entrambe le liste italiane di categoria). Vanta già diverse presenze nella nazionale giovanile. Ha esordito con la rappresentativa studentesca in occasione dei Giochi scolastici europei 2004 a Milano, vincendo 400 e 4x400; nello stesso anno, pur essendo ancora allieva, ha partecipato con la 4x400 ai Mondiali juniores di Grosseto. Due le presenze azzurre del 2005: agli Europei juniores a Kaunas (dove si è arenata in batteria sia nei 400 sia nella 4x400) e al pentagonale juniores di Marsiglia con Francia, Spagna, Tunisia e Algeria (2a in entrambe le gare). In questa stagione ha corso gli 800 nel triangolare juniores indoor con Francia e Germania (3a in 2'12"06) e i 400 (5a in 55"12) nella rappresentativa under 23 in gara a Firenze il 4 giugno nell'incontro con le nazionali assolute di Italia, Russia e Cina.