

# MARTINA CAIRONI

“ L'amore per l'atletica, i record e l'Oro Olimpico a Londra 2012 ”

di Andrea Andreoni

Premio AVIS N.S.N.  
“Sport e Solidarietà 2014”

**M**artina Caironi, è nata ad Alzano Lombardo il 13 settembre 1989. È una ragazza come tante, simpatica, socievole, vita mondana, molti amici, tanto sport, ma la vita per lei cambia improvvisamente il 2 di novembre di sette anni fa quando, tornando a casa in sella al suo motorino il conducente di un'autovettura, perdendone il controllo e invadendo la sua corsia la investe.

Martina viene scaraventata a terra e, a causa del grave incidente, nell'operazione chirurgica che ne seguirà, perde parte della sua gamba sinistra amputata sopra il ginocchio.

«Dopo il mio incidente – racconta Martina nella sua rubrica “Super Abili” su BgNews – il primo pensiero era quello di trovare la mia normalità, ritornare alla normalità, tornare a fare ciò che facevo prima, quindi innanzitutto alzarmi dal letto. I primi mesi, quando avevo ancora le ferite fresche, usavo le stampelle; poi, finalmente ho potuto ricominciare a camminare con la mia prima protesi. Però, dopo aver imparato a salire le scale, arrampicarmi, ballare, resistere alla stanchezza delle camminate, dopo aver escogitato nuovi metodi per star seduta in treno, a tavola, in università nei banchi stret-

ti... be'... poi ho sentito che davvero mi mancava qualcos'altro. Qualcosa di lontano dal mio immaginario, qualcosa che mi era stato portato via in una notte: lo sport.

Facevo piscina in quel periodo, giusto per non essere troppo sedentaria. Però ripensavo alle magliette sudate durante gli allenamenti di pallavolo, le rimpiangevo, le desideravo.

Così, quando ho visto delle fotografie di campioni paraolimpici appese nei corridoi del centro di riabilitazione mi sono detta: “Forse anch'io posso farlo, forse non è del tutto finita la mia carriera sportiva”.

Quindi, con grande entusiasmo mi sono informata e ho ricevuto ben presto una protesi per correre. Un sogno.

Tornare a sentire quella sensazione di “rimbalzo” dalla parte sinistra era davvero come risvegliarsi da un brutto sogno e capire che non era vero nulla. Che comunque pian piano, con dedizione e determinazione, la vita poteva tornare a sorridermi.

Le prime volte al campo sono state belle e dure nello stesso modo.

Ricordo che ero felicissima per le nuove sensazioni, mai provate in vita mia, ma ero anche spaventata dalla difficoltà che avevo davanti a me, nel tempo,



nel fare un gesto che fino a qualche anno prima era per me naturalissimo.

**Non era facile, per nulla. Ma avevo capito che volevo farlo, volevo provarci, volevo correre, imparare come si facesse.**

È stato per gioco e sfida con me stessa che non ho mollato la presa dopo i primi ostacoli, poi le soddisfazioni, devo dire, sono arrivate in fretta. Già le prime gare mi hanno fatto conoscere un mondo di cui proprio ignoravo l'esistenza: quello paralimpico, quello degli sportivi disabili che, con la loro forza di volontà mi hanno motivata fin dal primo giorno in cui li ho conosciuti.

Sapevo di avere tanta fatica e strada da fare, ma già non ne vedevo l'ora.

**Quel sentire l'aria mentre corro, quelle gote arrossate per lo sforzo e finalmente le mie magliette sudate stavano tornando nella mia vita in un modo inaspettato.** Quindi, poi, i primi risultati, record e soprattutto la mia passione che cresceva. Durante il mio periodo di Erasmus in Spagna, ho potuto allenarmi per la prima volta insieme a normodotati che mi hanno insegnato cosa significasse amare l'atletica, dedicarci anima e corpo.

Ho iniziato ad allenarmi con più costanza e metodo, così anche la mia corsa è migliorata, di pari passo con la mia fiducia nella protesi e in quello che stavo facendo.

**La vera soddisfazione è stata sentirmi ancora capace di andar veloce solo grazie al mio corpo. Già, il mio corpo. Perché ormai la protesi ne è diventata parte integrante».**



Sopra: Martina Caironi, Oro e record nella gara dei 100 m piani a Londra, il 5 settembre 2012

Dell'atletica, Martina Caironi che corre per il Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, è diventata prima una promessa, siglando e infrangendo più volte dal 2008 a oggi il Record Italiano nella velocità, categoria T42 (amputati al di sopra o all'altezza del ginocchio di una sola gamba), e poi in brevissimo tempo una vera stella, fino alla conquista del Titolo Iridato nel 2011 e al successivo Record del Mondo sui 100 metri piani in 15"89.

Successi corredati anche da una Medaglia di Bronzo mondiale nel salto in lungo e dalla conquista della Medaglia d'Oro nei 100 metri categoria T42, alle Paralimpiadi di Londra 2012, abbassando ancora il suo primato del mondo a 15"87.

Nel 2013 ai Campionati Italiani a Grosseto, Martina Caironi si impone sia nei 100 m con il tempo di 15"71 (abbassando di 16 centesimi il suo precedente Record del Mondo), che nei 200 m col tempo di 33"13, oltre due secondi meglio del precedente di 35"98.

Il 6 giugno al Golden Gala di Roma dedicato a Pietro Mennea, Martina si supera aggiudicandosi la vittoria nella gara dei 100 m piani e stabilendo il nuovo Record Mondiale in 15"18.

Il 22 luglio al campionato del mondo di atletica della IPC di Lione, conquista la Medaglia d'Oro nel salto in lungo categoria T42, con la misura di 4.25.

Nell'anno 2014 al Meeting Internazionale di atletica paralimpica valido anche come Campionato Italiano Assoluto, tenutosi presso lo stadio Zecchini di Grosseto, grande exploit per la portacolori delle Fiamme Gialle Martina Caironi che riesce a conquistare ben tre vittorie in tre diverse discipline.

Il primo successo lo ottiene nella gara dei 100 metri (specialità di cui la Caironi è Campionessa Olimpica in carica), con un ottimo 15"25.

A questa vittoria ha fatto seguito quella del salto in lungo grazie ad un miglior balzo a 4,18 metri. La prova più significativa è stata però quella dei 200 metri in cui Martina Caironi ha realizzato il nuovo primato mondiale per la categoria T42, con il tempo di 32"64.



Un Oro e un Argento anche ai Campionati Europei di Swansea in Galles (19/23 agosto). Martina s'è laureata Campionessa Europea Ipc dei 100 metri categoria T42. Sperava nel nuovo primato iridato, s'è trovata però a dover fronteggiare condizioni meteorologiche avverse, con vento contrario con il tempo di 15"63 (45 centesimi in più del record di cui è detentrica).

Secondo gradino del podio per lei nel lungo, con un salto di

4,07 m. Martina Caironi è tuttora impegnata negli studi universitari per conseguire la laurea in "mediazione linguistica" e, quando non pratica lo sport, trova anche il tempo per partecipare a convegni e tenere conferenze sulla disabilità e sull'importanza di praticare la disciplina sportiva agli studenti nelle scuole,



sensibilizzando i giovani sull'uso prudente della macchina, ma anche del motorino, nel rispetto del codice della strada, raccontando loro la sua grande gioia di vivere e come le difficoltà della vita possono trasformarsi in nuovi orizzonti: basta accettare la sfida.

Proprio dopo una di queste conferenze tenuta ai giovani di una Associazione in Val di Fassa nell'agosto del 2013, si è cimentata anche in una impresa alpinistica, la scalata nel Gruppo del Catinaccio alla seconda delle Torri del Vajolet, la Stabeler a 2805 m. di altitudine.

«È stata un'esperienza bellissima – ha raccontato Martina appena rientrata al rifugio – e che certo non pensavo di vivere fino a ieri. È stata dura perché la protesi non mi permetteva di piegare a sufficienza la gamba sinistra. Ho usato quindi l'arto artificiale come puntello sulla roccia e ho fatto forza sulle braccia. La mia guida è

stata molto brava aiutandomi e incoraggiandomi così come i tre amici che mi hanno accompagnata».

«Dalla vetta il panorama è davvero splendido. La discesa in corda doppia è stata un po' impegnativa perché sei sola con la roccia, ma dopo il primo momento di disorientamento ho fatto la mia discesa senza problemi».

Martina, che dalla conquista dell'oro Olimpico è stata insignita di molti premi e riconoscimenti, si è particolarmente commossa nel ricevere il "Premio Sport e Solidarietà" che oltre ai suoi meriti sportivi le è stato attribuito anche per il suo fattivo impegno nel campo del sociale, con particolare attenzione rivolta verso i giovani.

Ha accennato ai suoi futuri impegni che già l'attendono dal prossimo anno, con le gare dei Campionati Mondiali di Atletica e di sentirsi particolarmente motivata per migliorare i record che già detiene, preparandosi così anche per le prossime Paralimpiadi di Rio, in Brasile nel 2016.

Nel frattempo non mancherà il suo impegno rivolto ai giovani con incontri e conferenze sui temi riguardanti: lo sport e la disabilità. ■

*In alto: con il presidente del CIP Lombardia, Pierangelo Santelli.*

*Al centro: un momento della scalata alle Torri del Vajolet. A fianco: i ringraziamenti dopo la consegna del Premio Avis Sport e Solidarietà.*