

Ha iniziato a pattinare a 6 anni, e nell'ultima stagione ha vinto un bronzo europeo e ha partecipato ai Mondiali in Colombia. In squadra è diventata "un meme", come dicono i giovani, anche per via della sua necessità di mangiare senza glutine. In bilico tra i compiti del Liceo Scientifico e le rotelle dei suoi pattini in linea, Alice ha tanti progetti per il futuro, compreso il desiderio di sperimentare il ghiaccio e provare l'avventura della doppia stagione agonistica

È questione di rotelle

ALICE MARLETTI



NELLA FOTO: Alice Marletti

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

I pattini ricordano l'infanzia, hanno quel sapore nostalgico di caramelle gommose e ginocchia sbucciate al parco con il nonno. Quanti di noi hanno provato almeno una volta a stare rocambolescamente in piedi sulle rotelle che – per chi è nato prima degli anni Novanta – erano quasi sempre disposte ai quattro lati del pattino? Ma c'è chi non si ferma ai pomeriggi con gli amici e sui pattini inizia a andare veramente forte, per sfidare il cronometro o altri atleti in equilibrio su una fila di piccole ruote veloci.

È la passione di chi pratica il pattinaggio di velocità come Alice Marletti, che ha iniziato a pattinare a sei anni nella palestra comunale di Druento e oggi gareggia per i Pattinatori San Mauro Torinese oltre a difendere i colori dell'Italia nelle competizioni internazionali, come gli Europei dello scorso

Luglio in Portogallo e i Mondiali di Novembre in Colombia, l'evento più importante per questa specialità, con la partecipazione delle delegazioni di atleti di 38 diversi Paesi. Gare veloci e appassionanti, in cui i pattinatori possono raggiungere anche i 50 chilometri orari, ma non facili da seguire in tv vista la scarsa copertura che i media riservano a molte discipline sportive. Sta a noi allora immaginare le piste gremite di pattinatori, quelle più corte non lontane dallo *short track* che abbiamo ammirato alle recenti Olimpiadi invernali, quelle più lunghe e inclinate che riproducono il fascino tipico del velodromo e i circuiti stradali chiusi in cui dare vita a vere e proprie gare di resistenza. Uno sport che nasce sul ghiaccio nel lontano 1400 in Olanda, fino a quando, a metà del Settecento, le scarpette per volare sui laghi ghiacciati incontrano per la prima volta le ruote e sperimentano una nuova

superficie. Risale al 1911 il primo Campionato Italiano di pattinaggio corsa, mentre il primo Campionato del Mondo di pattinaggio di velocità su pista si svolge proprio in Italia, a Monza, nel lontano 1937. Da allora il pattinaggio a rotelle ha visto importanti eventi in tutto il Mondo ma non è ancora approdato nel programma olimpico. Ai Giochi Estivi di Barcellona 1992 abbiamo potuto seguire l'hockey su pista in veste di sport dimostrativo: per la prima volta gli atleti sui pattini hanno gareggiato sul palcoscenico olimpico. Il pattinaggio di velocità in linea è stato altrettanto uno sport dimostrativo ai Giochi Olimpici Giovanili di Nanchino 2014, per poi essere riproposto nel programma ufficiale ai successivi Giochi giovanili di Buenos Aires 2018. Un sogno, quello a cinque cerchi, per tantissimi atleti e anche per Alice, oggi diciottenne, che ha scoperto la celiachia in seconda elementare, più o meno in contemporanea con la sua passione per i pattini. Ora pattinare è diventata una cosa seria, con allenamenti costanti, impegni internazionali e la capacità di conciliare studio e sport con tanta organizzazione. È partita dalle rotelle anche una grandissima dello sport azzurro, che Alice cita nella nostra intervista come vero e proprio mito,

un'atleta capace di vincere due medaglie olimpiche ai recenti Giochi Invernali di Pechino 2022. Stiamo parlando di Francesca Lollobrigida, che ha ereditato la passione per il pattinaggio a rotelle dal papà e ha vinto ben nove titoli mondiali in questa disciplina prima di passare al ghiaccio. "Andavo a pattinare a rotelle dietro le auto per le strade di Roma con mio padre, nelle ore in cui c'era meno traffico" racconta spesso la pattinatrice romana. Dopo i Giochi Olimpici di Torino 2006 prova a inseguire il sogno a cinque

cerchi e inizia a dedicarsi al pattinaggio di velocità su ghiaccio. Da Frascati a Baselga di Pinè in Trentino fino a Heerenveen in Olanda, dove si allena sei mesi all'anno con le migliori. E proprio lo scorso Febbraio, alla sua terza partecipazione olimpica, Francesca ci ha regalato l'argento nei 3000 metri e il bronzo nella *mass start*. Chissà che Alice non segua la sue orme, di sicuro noi le auguriamo tanti successi in fila, proprio come le rotelle e le lame su cui si lanciano a tutta velocità i pattinatori.



NELLA FOTO: Categoria Juniores femmine (Mondiali 2021)

Una domanda che nasce spontanea quando si parla con gli atleti, come mai ti sei innamorata proprio di questo sport?

È una passione nata per caso quando frequentavo la prima elementare. C'era un corso di pattinaggio non lontano da casa mia e ho deciso di provare. Da allora non ho mai più smesso, anche se oggi devo percorrere un bel po' di strada in più per potermi allenare.

E invece la celiachia da quando fa parte della tua vita?

Ero bambina, ma non piccolissima, come per il pattinaggio frequentavo i primi anni delle elementari. Non avevo particolari sintomi se non alcuni episodi di crampi alla pancia che hanno suggerito ai miei genitori di fare degli approfondimenti. Da allora ho scoperto di essere celiaca.

La tua esperienza a scuola è cambiata? È stato più difficile dopo avere ricevuto la diagnosi?

Devo dire di no, mi sono trovata bene da subito, la gestione della nuova dieta non mi è mai pesata e a scuola ho trovato subito l'opportunità del pasto senza glutine.

Quanto ci si allena per praticare il pattinaggio ad alto livello?

Mi alleno almeno due ore al giorno. Oltre all'attività

sui pattini lavoriamo molto in palestra e con i pesi, d'inverno ci concentriamo sugli esercizi a corpo libero, mentre d'estate un supporto molto utile per la nostra attività agonistica sono le sedute di allenamento in bicicletta.

Non deve essere facile conciliare tutto questo con la scuola...

Si tratta soprattutto di sapersi organizzare e anche di trovare un ambiente scolastico preparato a gestire uno studente atleta. Io frequento il Liceo Scientifico, è sicuramente molto impegnativo, ma seguo un programma specifico per studenti che fanno sport ad alto livello e riesco anche a partecipare a tutte le trasferte che richiedono un periodo fuori casa, potendo poi recuperare con lo studio al rientro.

E come si convive con la celiachia da atleta?

Per quanto riguarda le competizioni in Italia non ci sono mai particolari problemi, grazie al supporto della Federazione riesco sempre ad avvertire le strutture dell'ospitalità dove si tengono le gare, a volte mi porto giusto qualcosa per la colazione. Quando si viaggia all'estero è un po' più un'avventura, in molti casi si parte con una scorta di pane e cracker senza glutine in valigia.

Le tappe Breve Curriculum sportivo

Alice Marletti ha iniziato a pattinare all'età di 6 anni, frequentando un corso di avviamento al pattinaggio presso la Palestra Comunale del paese dove abita, Druento (TO).

È poi passata all'agonismo disputando inizialmente delle gare a Torino e dintorni, poi nelle regioni vicine fino ad arrivare alle gare nazionali. A 11 anni è arrivata seconda ai Giochi Nazionali "B. Tiezzi". Nelle categorie superiori, il suo primo podio nazionale è stato a 13 anni ad Asiago, il suo primo titolo nazionale a 15 anni a San Benedetto del Tronto.

Nella stagione passata ha vinto 5 medaglie ai Campionati Nazionali: due ai Campionati su strada, due ai Campionati su pista e un argento al Campionato Maratona.

A luglio 2021 ha partecipato ai Campionati Europei in Portogallo, dove ha conquistato una medaglia di bronzo nella 10.000 metri a punti su strada ed è arrivata seconda nella categoria Juniores nella maratona.

A novembre ha partecipato ai Campionati Mondiali di pattinaggio corsa a Ibague in Colombia, il massimo evento della specialità, che ha visto la partecipazione delle delegazioni di 38 Paesi da tutto il mondo.



Come è l'ambiente in squadra? I tuoi compagni conoscevano la celiachia?

In Nazionale si sta molto bene, siamo tutti legati da un ottimo rapporto. Devo dire che erano in pochi a conoscere la celiachia e la dieta senza glutine, ma poi a forza di stare a stretto contatto e fare raduni insieme sono diventata un "meme", mi prendono in giro in modo affettuoso e quando sono in difficoltà mi supportano sempre. Ad esempio ai Mondiali in Colombia mi hanno aiutata a cercare di capire quali fossero gli alimenti sicuri per me in un contesto non proprio facile per la dieta senza glutine.

Quindi puoi confermarci anche tu, come ci hanno raccontato molti altri atleti,

che l'Italia è uno dei Paesi più preparati sul senza glutine?

Indubbiamente sì, l'Italia è più avanti in quest'ambito rispetto ad altre Nazioni. L'offerta gluten free è naturalmente presente anche all'estero ma ci sono meno certezze: agli ultimi europei in Portogallo era disponibile un self-service, e così mi sono arrangiata, ma rimangono sempre un po' di punti di domanda per quanto riguarda la sicurezza della non contaminazione degli alimenti che si vanno a scegliere.

Anche nella tua disciplina ci sono diverse specialità, tu quale preferisci?

Si può gareggiare al chiuso, su diverse lunghezze negli impianti indoor, oppure all'aperto su anelli

stradali o lungo strade libere protette. Io sono maggiormente portata per il fondo, quindi per affrontare lunghe distanze sui pattini piuttosto che singoli sprint veloci.

Quali sono oggi i tuoi obiettivi sportivi?

Per il pattinaggio a rotelle il Mondiale è l'evento internazionale più importante: mi piacerebbe molto conquistare una medaglia iridata. Per l'anno prossimo sto inoltre pensando di fare la doppia stagione, mantenendo quindi la mia attività agonistica sulle rotelle e iniziando ad allenarmi anche sul ghiaccio.

Francesca Lollobrigida, due medaglie ai recenti Giochi Olimpici, ha seguito proprio questo percorso...

Lei è un punto di riferimento, ha raggiunto dei risultati straordinari. Per programmare la doppia stagione dovrei organizzarmi con gli allenamenti su rotelle



in settimana per poi trasferirmi al Centro Federale in Trentino nel weekend. Devo dire che sono molto curiosa e aperta al mondo del ghiaccio.

Come ti sembra la situazione in Italia per i pazienti celiaci? Trovi ci siano degli elementi da migliorare?

C'è molta consapevolezza sulla celiachia nel nostro Paese, le persone sono mediamente informate e ci sono molte alternative per chi deve mangiare senza glutine, di sicuro non vivo i disagi che sperimentavano le persone celiache anni fa. ♦

NELLE FOTO: Nella pagina accanto, Alice Marletti durante un raduno della nazionale a Terni. Sopra: Alice durante una gara ai Mondiali in Colombia