

Nadia Battocletti

RESISTI ANCORA DUE METRI

L'atleta olimpica se lo ripete in gara quando il corpo vuole mollare. A 26 anni si sente «un diamante grezzo, che deve ancora scoprire la sua luce». Ma sul futuro ha le idee chiare: prima la laurea in Ingegneria, poi un figlio

di **Ilaria Amato**

Nadia Battocletti, 26 anni, atleta mezzofondista, medaglia d'argento nei 10mila metri piani all'Olimpiade di Parigi nel 2024.

La medaglia olimpica d'argento la tiene in banca. «Non per il valore in sé, ma perché è il mio ingresso nell'élite del mondo. Ogni tanto vado a guardarmela, sempre con discrezione». Trentina, figlia di due ex atleti – papà Giuliano, suo allenatore, e mamma Jawhara, mezzofondista di origini marocchine – Nadia Battocletti ha l'indole di chi viene da una terra di montagna: non ama cullarsi sugli allori, preferisce darsi da fare. Così quando parla dell'ultima vittoria – l'oro ai Campionati mondiali indoor di Toruń – lo fa con estrema concretezza: «È stata una soddisfazione; come

ogni successo me lo godo per qualche giorno e poi torno alla routine, 100 chilometri di allenamento a settimana. Non posso fermarmi: ho appena gareggiato ai Golden Gala di Roma (dove è arrivata tredicesima, una prestazione al di sotto dei suoi standard, ma Nadia era reduce da una influenza, ndr), ad agosto ci saranno gli Europei di Birmingham e, non ultimo, la laurea. Faccio Ingegneria edile e Architettura, sto scrivendo la tesi. È un progetto impegnativo, ma a me piace studiare e poi la carriera sportiva è breve. Devo costruirmi un futuro, e voglio farlo a modo mio».

Beh, complimenti: è davvero un modello per le ragazze.

Mi fa piacere, in realtà vorrei essere un esempio per tutti. Quando mi alleno sulla pista ciclabile, incrocio tante persone e una volta passata le sento dire: «Ma era la Battocletti quella?». Io rido dentro di me: se vedi dermi spinge qualcuno a provarci, è già un traguardo raggiunto. Voglio dimostrare che con impegno e organizzazione si può raggiungere un obiettivo. Non solo nello sport: che sia un esame, un progetto, un musicale, una gara, il processo mentale per arrivarci è lo stesso.



Nadia Battocletti è stata scelta da Curasept per raccontare il legame a doppio filo che c'è tra sport e salute orale.

Allenamenti, gare in giro per il mondo, unite a tante ore di studio. Deve fare molti sacrifici...

Iopreferisco chiamarlesculte. Il sacrificio pesa, la scelta no. Ho rinunciato a una certa spensieratezza da ragazza, ma fa parte della strada che ho deciso di percorrere.

Riesce a conciliare un'agenda fitta come la sua con la vita privata?

Certo. Ho un fidanzato, Gianluca: ha 28 anni, fa il maestro di sci. Essendo uno sportivo, capisce il mio impegno e mi è di grande supporto. Nel tempo libero mi piace stare con lui, con la mia famiglia, che rimane il mio punto di riferimento. Lunghi pranzi insieme. E sì, anche lo shopping.

Oggi le atlete rivendicano la propria femminilità, in passato non succedeva. Lei ha dei rituali prima della gara?

Sì, in realtà per me prepararmi è anche un modo per gestire il tempo più che vanità. La giornata della gara è strana: lunghissima, quasi sospesa. Mi sveglio, faccio colazione, un breve allenamento di 3 chilometri, doccia, dormo un paio d'ore, e tutto procede molto lentamente. Un'ora e mezza prima, mi trucco, mi faccio le treccine. È un piccolo rito antistress. Dedicare tempo a me stessa mi aiuta a ingannare l'attesa e a non restare bloccata nei pensieri. Poi poco prima della gara diventa tutto molto veloce e frenetico.

Torniamo alla sua famiglia: ha mai sentito il peso delle aspettative con due genitori sportivi?

No, perché mi hanno lasciata libera di fare davvero di tutto: golf, arrampicata, danza, tennis, pallavolo, basket. La corsa è arrivata quasi per caso: ho fatto la prima gara a sette anni, per gioco, senza allenarmi, e sono arrivata seconda. Ero felicissima. La volta dopo mi sono preparata e ho vinto. Ho continuato a fare atletica perché mi fa stare bene.

In lei si fondono due culture: italiana e marocchina. Come le ha fatte sue?

Con naturalezza. Mia mamma vive in Italia da quasi trent'anni, è una trentina doc ormai: fa i canederli benissimo. Quando vado in Marocco, a Oujda, nel Nord, vicino all'Algeria, vengo accolta da una grande famiglia, calorosa e allegra. All'inizio il mio arabo è un po' arrugginito, ma poi pian piano mi scioglie. Ho tanti zii e cugini lì, solo io sono figlia unica.

Comprendo la difficoltà del non poter fare tanti figli dei miei, che quando mi hanno avuta erano giovani e a crescermi erano da soli.

Come riesce a conciliare il Ramadan con l'agonismo?

Lo seguo normalmente, ma durante le gare lo sospendo: è vietato farlo nelle

competizioni, recupero i giorni successivi. Con molta serenità.

Le gare per una mezzofondista come lei sono lunghe. Come resta concentrata?

A dire il vero, durante la corsa non ci sono le condizioni per distrarsi: succedono tantissime cose, come cambi di ritmo, strategie, segnali del corpo.

Non puoi permetterti di "uscire" mentalmente: ci sono troppi fattori pratici di cui tenere conto.

E quando le gambe vogliono cedere alla fatica, cosa fa?

Mi dico: «Resisti ancora due, tre metri». Il segreto è tutto lì per me: superare quel piccolo picco di sofferenza. Una volta oltrepassato, il corpo si riassetta. Sembra strano, ma funziona.

Capita a tutti che una gara vada male. Lei come la prende?

Ho imparato a non vederla mai nera, al massimo grigia. Una gara negativa è un segnale: qualcosa nel processo va aggiustato. E poi c'è sempre una componente di imprevedibilità, un po' come negli esami all'università: a volte ti chiedono quello che sai meglio, altre vanno a beccare proprio l'argomento che non hai approfondito. Un pizzico di fortuna ci vuole sempre.

Oltre all'atletica e alla laurea, c'è una famiglia nel suo futuro?

Sì, una maternità è nei miei desideri. Non so bene quando mi fermerò per questo. Oggi le carriere si sono allungate, soprattutto con la maratona. Vedo atlete competere ad altissimo livello anche a 36-37 anni.

Se dovesse avere una bambina che sogna l'atletica, cosa le direbbe?

Fai quello che ti diverte, ma sii consapevole del tuo valore. Spesso siamo diamanti grezzi: abbiamo tanta luce dentro, ma non lo sappiamo. Io lo sto scoprendo giorno dopo giorno. Servono lavoro, pazienza, fiducia. Lo sport mi ha dato tutto: una carriera, una direzione, una vita. Posso solo dire grazie. Il corpo di un'atleta è una macchina perfetta: ogni dettaglio deve funzionare in modo impeccabile.

Lei è ambasciatrice di Curasept. Come interagisce la salute orale con la performance sportiva?

Durante l'attività fisica intensala saliva, che protegge i denti, diminuisce, e questo può favorire l'erosione dentale. A me aiutano molto alcuni prodotti specifici. E poi per me il sorriso è importante: è un mio tratto distintivo, in molti me lo dicono. E ne sono felice.

«Un'ora e mezza prima della gara, faccio le treccine. È un piccolo rito antistress»