

# «COSÌ LA MIA CORSA È LIBERTÀ»

## RIPARTIRE CON ANGELA MATTEVI

**VERSO IL 4 MAGGIO: NON PIÙ USCITE LIMITATE AI DINTORNI DI CASA, MA LA POSSIBILITÀ DI SPINGERSI PIÙ IN LÀ ABBIAMO CHIESTO ALLA TRENTINA, IRIDATA DI CORSA IN MONTAGNA, COME UNA 19ENNE ABITUATA AD ALLENARSI TRA I BOSCHI HA VISSUTO GLI ULTIMI MESI E, SOPRATTUTTO, COME POSSIAMO RIMETTERCI IN MOTO ADESSO**

### ANDREA SCHIAVON

Angela Mattevi è l'incarnazione di tutti quelli che non ce la fanno più a stare in casa o, al massimo, a correre intorno a un isolato. E' giovane - non ha ancora compiuto 20 anni - e abituata a macinare chilometri ogni singolo giorno del calendario, con il sole, con la pioggia e persino con la neve (eventualità tutt'altro che rara nel suo Trentino). Dettaglio non trascurabile, Angela è l'unica campionessa mondiale in carica di cui l'atletica italiana si possa vantare. Quella medaglia d'oro l'ha conquistata pochi mesi fa, andando a gareggiare sulle Ande, laddove sono le montagne a segnare il confine tra Argentina e Cile.

E mai come in questi giorni reclusi, la corsa in montagna rappresenta la libertà che ci manca. E che, seppur contingente e limitata, sta per tornare.

«Non vedo l'ora di correre sull'altopiano di Piné» racconta la Mattevi, che vive in famiglia a Segonzano, un paese di 1.500 abitanti in Valle di Cembra.

### Perché proprio quell'altopiano?

«Perché per quindici chilometri posso allenarmi tra i saliscendi nel bosco, costeggiando il lago Piazzè e il lago Sterpaia. Per me non c'è un luogo più bello dove correre».

### Come ha accolto l'annuncio di poter tornare ad allenarsi?

«Come una doppia libe-

razione. Mi sono infortunata, poco prima della diffusione del coronavirus in Italia e così ho vissuto le settimane a casa come una lunga convalescenza, facendo esercizi di riabilitazione, un po' di potenziamento e pedalando sui rulli. Proprio in questi giorni sono stata dichiarata finalmente guarita e posso tornare ad allenarmi a pieno regime».

### Se la cava bene anche in bicicletta?

«Mi arrangio, ma non mi definirei una ciclista e, soprattutto, non pensavo di soffrire così tanto sui rulli».

### Faticosi?

«Lo sono stati più mentalmente, che fisicamente. Dopo un'ora in sella, non ce la facevo più ad andare avanti. Ero così esaurita che, a differenza della corsa, pedalavo sempre ascoltando musica. Altrimenti sarei resistito solamente pochi minuti».

### Oltre ai boschi, cosa le manca di più?

«Tornare in pista. Tra l'altro a Masen di Giovo stanno realizzando un impianto nuovo, così quando sarà pronta non dovrò neppure spostarmi fino a Trento. La pista mi piace perché lì corro in compagnia, mentre di solito nei boschi vado da sola e mi godo il silenzio, perdendomi nei miei pensieri. Mi piace alternare solitudine e qualche chiacchiera».

### Com'è il lockdown in un piccolo paese di

### montagna?

«Abbiamo certamente più giardini e più verde rispetto a chi vive in città, ma questo ha reso solo un po' più tollerabili le settimane a casa».

### Allenamenti domiciliari a parte, come trascorre il tempo una 19enne?

«Non avendo impegni scolastici (è già diplomata ndr), mi sono iscritta a un corso per migliorare il mio inglese. E poi mi rilasso ascoltando musica rap».

### Corsa e studio. Si concede mai qualche distrazione da teenager?

«Ho una passione per il piercing, ma finora mi sono concessa solo un dilatatore al lobo dell'orecchio sinistro. Nulla di troppo vistoso. E poi mi piacerebbe regalarmi un tatuaggio sulla cavaglia. Un sogno proibito? Andare a un festival di musica elettronica e, per una volta, sfinirmi ballando».

### Molti podisti sono stati insultati o, persino, aggrediti nelle scorse settimane. Teme reazioni negative anche nei prossimi giorni?

«A Segonzano proprio no. Tra tutti gli abitanti sono l'unica che corre e in paese mi coccolano tutti, come se fossi una sorta di celebrità locale. Se la gente si affaccia alla finestra qui lo fa per salutarmi e fare il tifo, non certo per insultarmi. Mi auguro che certi episodi non si ripetano altrove e, soprattutto, che dappertutto la gente abbia capito che chi corre non è un untore. Anzi, molto spes-

so noi runner siamo tra i più attenti al distanziamento sociale».

### Lei come si attrezza?

«Nel bosco posso correre anche un'ora di fila senza incontrare anima viva: difficile immaginare un distanziamento maggiore. In ogni caso indosso sempre uno scaldacollo, pronta a sollevarlo per coprire naso e bocca, qualora incrociassi qualcuno».

### Perché una ragazza sceglie una specialità così ascetica come la corsa in montagna?

«Perché mi permette di correre immersa nella natura. E una cosa della quale non posso fare a meno e che nessun altro sport ti dà: quando vado nel bosco sono sola con il rumore dei miei passi e il mio respiro. E poi così non mi annoio mai: mi trovo di fronte panorami sempre nuovi».

### Come in Patagonia?

«La trasferta per i Mondiali di corsa in montagna è stata la più lunga della mia vita: 13 ore di viaggio per arrivare sulle Ande, al confine tra Argentina e Cile. E per vivere una gara indimenticabile».

### E' vero che in quel



### percorso di gara c'era anche un torrente da guadare?

«Sì. Non mi era mai capitato prima e siamo rimasti tutti interdetti quando, durante la ricognizione del percorso, lo abbiamo visto. Tra l'altro, guardarlo è stato molto più complicato del previsto».

### Perché?

«Perché, dopo una settimana di sole, la mattina della gara diluviava e così il torrente si è ingrossato: quando mi ci sono trovata dentro, io che sono piccolina (è alta 1,59 m ndr) affondavo sino al bacino. E l'acqua era gelida. Per un attimo mi ha tolto il fiato».

### Questo però non le ha impedito di vincere.

«Una gioia indescrivibile. Anche a distanza di mesi, fatica a trovare le parole per raccontarla. Non so cosa farò in futuro, ma di certo un giorno così non lo dimenticherò mai».

### A proposito di futuro: dalla montagna alla pista al cross, si possono conciliare specialità così diverse?

«Io e il mio allenatore (Ivano Pellegrini ndr) siamo convinti di sì. Per questo in futuro vorrei dedicarmi sempre più seriamente alla pista: per dimostrare che anche chi viene dalla corsa in montagna può correre veloce su distanze come 5.000 e 10.000. E poi ci saranno anche le corse su strada».

### In cosa può migliorare di più?

«Nel finale di gara. Non ho sprint, fatico a cambiare ritmo e questo, a volte, mi fa perdere posizioni».

### In Trentino, in un'unica provincia, oltre a lei vivono il bronzo europeo dei 10.000 Yeman Crippa e la campionessa europea di cross Nadia Battocletti. Un caso?

«Noi trentini siamo pochi, ma amiamo la corsa e, più in generale, lo sport. Questa è una terra alla quale mi sento molto legata: non so se riuscirei mai a vivere altrove».

### Che rapporti ha con i suoi colleghi?

«Viviamo in valli diverse,

ma ci incrociamo spesso. Yeman per me è un modello di corsa: leggero e agile anche quando va forte. E lo apprezzo molto perché è un ragazzo umile, senza atteggiamenti pretenziosi. Nadia in gara è una rivale, ma siamo coetanee e al di fuori dal contesto agonistico andiamo molto d'accordo. Vorrei solo avere una volata come la sua».

### Quando pensa di poterla sfidare di nuovo?

«A livello locale le gare di atletica forse ripartiranno a giugno, io però non ho fretta di gareggiare. Per ora mi accontento di poter correre senza limitazioni: l'infortunio mi ha insegnato a essere più paziente, a saper attendere e la permanenza forzata a casa mi ha portato ad apprezzare quello che ho».

### E' stato un infortunio serio?

«Una frattura da stress all'osso sacro. Queste settimane bloccata a casa mi sono servite anche a riflettere sul mio rapporto con la corsa e su come la vivo».

### A quali conclusioni è giunta?

«Amo la corsa così tanto che a volte esagero. Potremmo definirlo un eccesso di amore. Mi sono infortunata perché ho ascoltato più la mia testa che le mie gambe».

### Quindi sta dicendo che è meglio correre silenziando il cervello?

«Dipende dal tipo di allenamento. La testa è fondamentale per spingere ad andare oltre la stanchezza, ma questo va bene per le gare e per gli allenamenti più impegnativi. Il problema è se non riesci mai a mollare, cioè se - come capitava a me - la mente ti porta ad andare forte anche in quelle sedute in cui dovresti concedere al tuo corpo un po' di recupero».

### Adesso cambia tutto?

«La parola d'ordine da oggi in poi è consapevolezza. E penso che questo non valga solo per me. E' come se iniziasse una corsa nuova».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

## LA VITTORIA IN PATAGONIA, A VILLA LA ANGOSTURA



15 novembre 2019: a Villa La Angostura, in Argentina, Angela Mattevi è la prima juniores a tagliare il traguardo ai Mondiali di corsa in montagna. La trentina dell'Atletica Valle di Cembra, si impone in 37'12" lasciando a oltre 40" la seconda classificata, la ceca Barbora Havlickova (FIDAL/GULBERTI)

“

**DOPO  
SETTIMANE  
CHIUSA  
IN CASA  
RITROVERÒ  
I MIEI BOSCHI  
E LE SALITE**

“

**QUESTO STOP  
HA CAMBIATO  
IL MIO  
RAPPORTO  
CON LA  
CORSA: SO  
PAZIENTARE**

19

**ANNI**  
Angela  
Mattevi  
è nata  
a Trento  
il 12 dicembre 2000

1

**MONDIALE**  
di corsa in  
montagna  
nel 2019,  
vinto in  
Argentina

1

**METRO**  
e 59  
centimetri,  
per un peso  
forma  
di 45 chilo-  
grammi

2°

**POSTO**  
a squadre  
con la  
formazione  
azzurra  
juniores  
agli Europei  
di cross di  
Lisbona  
2019

1

**EUROPEO**  
di corsa in  
montagna  
vinto nel  
2018,  
pochi mesi  
dopo aver  
iniziato a  
dedicarsi  
a questa  
disciplina

7°

**POSTO**  
agli Europei  
juniores  
su pista  
di Boras,  
in Svezia,  
dove la  
Mattevi ha  
gareggiato  
sui 5.000

“

**PER ME È  
UNA DOPPIA  
LIBERAZIONE,  
PERCHÉ ERO  
ANCHE ALLE  
PRESE CON UN  
INFORTUNIO**

“

**A VOLTE  
BISOGNA  
SAPER  
ASCOLTARE  
LE GAMBE  
E STACCARE  
IL CERVELLO**

“

**INSULTI A CHI  
CORRE? NON  
NELLA MIA  
VALLE: SONO  
L'UNICA  
TRA 1500  
ABITANTI**

“

**CRIPPA,  
IO E LA  
BATTOCLETTI  
FACCIAMO  
VEDERE CHE  
IL TRENINO  
VA FORTE**