

TOP RACE 2017 TUTTE LE GARE CHE CONTANO

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

FEBBRAIO 2017

Corri sempre in salute

**Più energia
& meno infortuni**

SEGUI I NOSTRI ESPERTI

Run this Country

Correre a Treviso
e nella sua provincia

SUPER TRAINING

Adatta il tuo programma
di allenamento al percorso di gara

Nutrition

6 piatti a misura di runner

Marta delle Meraviglie

Bella, forte,
determinata.
La Zenoni
fa sul serio

Marta Zenoni
giovannissimo
gioiello del mezzofondo
e dell'atletica italiana

Principianti

Preparati a uscire all'aperto

Come sta
il tuo CUORE?

La scienza smentisce
(e rassicura)
chi sostiene che la
corsa lo danneggi

IL PRIMO
MARATONETA
DELLA STORIA
RACCONTATO DA
DEAN KARNAZES

MENSILE - ANNO 12 - NUMERO 2

€ 5,50
in Italia

ISSN 1827-2045 28/01/2017
7 0002
9 771827 204001

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

MARTA

delle meraviglie

BELLISSIMA E FORTISSIMA.

NON ANCORA MAGGIORENNE,

MA GIÀ DA UN PAIO D'ANNI

UNO DEI TALENTI

PIÙ AUTENTICI DEL

MEZZOFONDO AZZURRO.

ORA VUOLE FARE

ANCORA PIÙ SUL SERIO.

ECCOLA MARTA ZENONI,

TUTTA PER NOI

Di Paolo Marabini - Foto di Marco Garofalo

*Fisico da pin-up,
la giovanissima
atleta bergamasca,
compirà 18 anni
il prossimo
9 marzo.*



S

SEGNII PARTICOLARI: occhi azzurri, capelli lunghi, fisico da pin-up prestato alla corsa, puledro di razza dal talento smisurato, determinazione da vendere, sconfitte con il contagocce. Due anni fa, giusto di questi tempi, Marta Zenoni piombò come un uragano sull'atletica italiana, alla continua ricerca di talenti da crescere e su cui sperare per uscire dalla crisi di risultati dell'ultimo decennio. Un uragano, giust'appunto: sette record nazionali di categoria sbriciolati in soli 40 giorni furono l'aperitivo di un biennio da reginetta indiscussa del mezzofondo, capace di scomodare nomi

importanti nell'inevitabile paragone che sempre s'impone quando sulla scena irrompe un enfant prodige, senza pensare – è inevitabile – ai tanti ostacoli che ancora separano le prodezze giovanili dai veri trionfi, quelli che contano davvero e fanno di un potenziale fenomeno, pronto a uscire dalla culla, un campione autentico da consegnare alla storia.

Oggi Marta s'avvicina a tagliare il traguardo della maggiore età (i 18 anni li compirà il 9 marzo). E da quei giorni dei primi fragori sembra passata un'eternità: allora era giusto una ragazzina, un'atleta da sgrezzare che si apprestava a esplorare un mondo nuovo, determinata ma per certi versi anche timorosa; adesso è decisamente più matura, una bella ragazza sbocciata anche in tutta la sua femminilità, che ha già qualche cicatrice e le sue belle esperienze alle spalle. I due anni da reginetta le hanno regalato tante gioie, ma anche qualche dolore: la delusione di un bronzo mondiale, che manco lei sa quanto vale eppure non le andrà mai giù, ma soprattutto un paio di infortuni, inaccettabili per una vincente nata come lei, bergamasca in tutto e per tutto, abituata a mangiarsi pista e avversarie, e invece costretta tuttora a mordere il freno per i postumi di una periartrite, noiosa e lunga da risolvere, come tutte le periartriti che si conoscono.

UNA NUOVA STAGIONE

«Mi sono infortunata a un piede quest'estate, subito prima degli Assoluti di fine giugno a Rieti, probabilmente a causa dei plantari – racconta sconsolata – e sono stata ferma quasi completamente più di due mesi. Stavo volando, ero convinta di poter scendere sotto i 2 minuti sugli 800, c'erano gli Europei assoluti, quelli Under 18, l'Olimpiade. Sì, l'Olimpiade, perché io ci ho sempre creduto. Invece, tutto svanito. Poi ho ripreso, ho corso in Coppa Campioni, ho fatto i Societari, quindi un paio di campestri, ma a inizio dicembre, subito prima degli Europei di cross, è uscito un dolore alla tibia ed ecco un altro stop. Temevo addirittura di avere una microfrattura, ma per fortuna era solo, si fa per dire, una periartrite. Comunque addio campestri, addio soprattutto alla stagione indoor, altri due mesi senza correre: a dir poco frustrante. Sì, corsa in acqua con il giubbotto, ma sai che noia. Sì, un po' di bici, un giorno con la cyclette ho fatto 38 km in un'ora, mica male, ma anche lì che barba. Se non altro in bici si ascolta un po' di musica... Non vedo l'ora di tornare a correre seriamente».

E adesso come vanno le cose?

«Meglio. Ho ripreso il 13 gennaio, anche se non avevo ancora effettuato l'ultima risonanza magnetica di controllo. E

non immaginate quanto fossi felice... Ma voglio guarire bene. Voglio riprendere il tono muscolare che avevo prima. Senza aver fretta. Oddio, una parola...».

L'ATLETICA VERA

Il 2017 è l'anno del debutto tra le juniores. Con quali aspettative?

«Dicono che da juniores cominci la vera atletica. E io sono pronta a cominciarla. Aspettative? Lo scorso anno ho puntato forse troppo in alto e alla fine sono rimasta delusa, per cui voglio mirare a un obiettivo per volta, senza strafare. Ci sono gli Europei Under 20 a Rieti, quello è il mio primo vero traguardo. E poi voglio migliorare i miei primati personali. Il resto verrà dopo. Sento qualcuno parlare di Mondiali assoluti, ma non ci voglio manco pensare».

Il tuo più grande proposito?

«Devo essere brava a imparare dagli errori».

Sei ancora giovane eppure hai già molti riflettori puntati addosso. Ti dà fastidio la notorietà, ti pesano le aspettative degli altri?

«Mah, per la verità io non ho ancora vinto nulla di veramente importante. Negli ultimi mesi sono stata premiata da più parti (anche dal Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella; ndr), ma non mi pare poi di avere conquistato chissà quali titoli per aver ricevuto dei riconoscimenti così prestigiosi. Comunque la notorietà fa piacere, dai. Le aspettative altrui? Non ci faccio caso, io voglio vincere per me stessa, a quello che pensano gli altri non do mai molto peso. E vale anche per le critiche. Spesso la gente parla e sparla solo per invidia, perderci il sonno non vale la pena».

I tuoi successi e le prospettive future hanno fatto muovere anche uno sponsor importante come Diadora. Ti senti più responsabilizzata per questo?

«No. Semmai mi lusinga e dà un senso anche a quello che faccio. E poi penso sia un'esperienza che mi può arricchire sotto diversi punti di vista. Avere a che fare con un campione olimpico come Gelindo Bordin, una persona davvero saggia, così come con altri due ex atleti del calibro di Salvatore Bettiol e Stefano Parma, mi consente di apprendere molto. Sono sempre prodighi di consigli e di insegnamenti, con loro mi sento come in famiglia. Anche se poi il mio allenatore resta Saro Naso ed è con lui che mi rapporto quotidianamente».

Tra le poche sconfitte che hai subito, quale ti ha fatto più male?

«Quella ai Mondiali under 18, decisamente. Perché non ho corso come avrei

“Ho diversi interessi

oltre la corsa.

Tra questi anche

la musica.

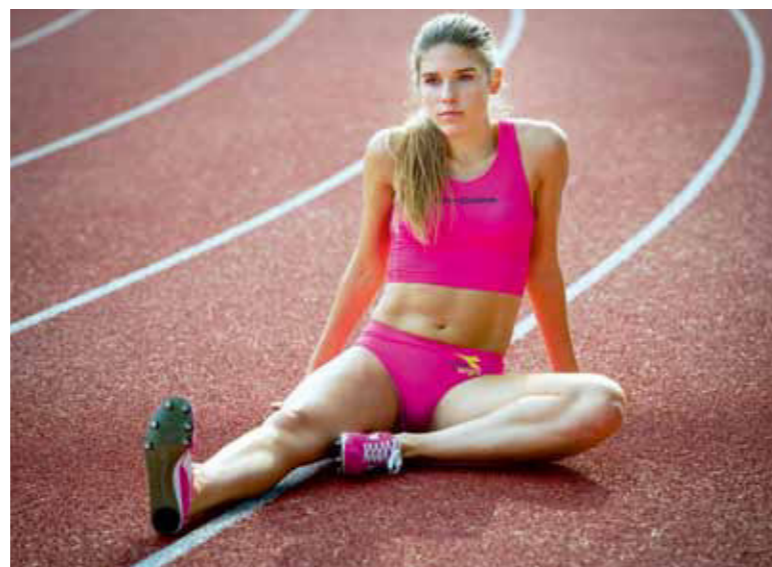
So suonare

piuttosto bene

il clarinetto

e il pianoforte”

Grinta, ma anche fascino da spendere. Marta è considerata l'eredità naturale della grande Gabriella Dorio.



SCARPE SUPER SPECIALI

Marta Zenoni in pista ama avere ai piedi le scarpe chiodate che l'hanno accompagnata nella conquista di tanti titoli e primati. Nelle due pagine precedenti, invece, il giovane talento azzurro calza le nuove scarpe da running Diadora Mythos Blushield, provate in anteprima e prossime al lancio ufficiale previsto per il 17 febbraio. Diadora Blushield è la prima scarpa che si adatta ai piedi di chi la calza: dotata di una tecnologia innovativa e rivoluzionaria, racchiude potenza e ammortizzazione, reattività e adattamento al gesto atletico in un unico prodotto.

DOPPIA PAGINA PRECEDENTE: SCARPE DIADORA MYTHOS BLUSHIELD, PANTALONCINO E T-SHIRT DIADORA; HAIR STYLIST: MICHELA AURICCHIO

IN QUESTE PAGINE: PANTALONCINO E T-SHIRT DIADORA



dovuto, come so fare. Quella agli Assoluti dello scorso anno (terza sugli 800, ndr) invece non la considero neanche una sconfitta, perché non ero io, non riuscivo a spingere manco negli allunghi in riscaldamento per via dell'infortunio al piede». **Che cosa è cambiato in te in questi ultimi due anni?**

«Molto. Se poi penso che alla prima gara indoor mi sono pure messa a piangere poco prima della partenza... Comunque, quando affrontavo solo le mie coetanee ero abituata a vincere, quasi sempre facilmente. Adesso, invece, corro anche con atlete più grandi e alcune molto forti, quindi c'è un approccio diverso, sia alla vittoria sia alla sconfitta. A parte che poi io vorrei vincere sempre...».

AFFETTI E AMORI

Nel frattempo ti sei anche fidanzata. E non con un ragazzo qualunque.

«Sì, sto con Andrea Romani (il diciassettenne napoletano argento sugli 800 agli Europei Allievi 2016; ndr). Ci siamo fidanzati il giorno di San Valentino dello scorso anno».

Vi allenate insieme?

«Purtroppo ci vediamo poco. Giusto quando andiamo ai raduni con la Nazionale, quelle due-tre volte l'anno. E poi una volta al mese io scendo a Napoli e lui sale a Bergamo. Sì, in quelle occasioni si corre un po' insieme».

Come vedono i tuoi genitori la tua attività?

«S'interessano, mi seguono abbastanza, senza però essere troppo ossessivi e pressanti. Sono contenti e orgogliosi dei miei successi. Però a loro importa soprattutto il mio rendimento scolastico».

Come ha reagito tua sorella Federica, che ha due anni più di te, a tutte le tue vittorie e alla tua esplosione?

«Federica secondo me è forte e non credo proprio che, come dice qualcuno, il problema per lei sia io. Lei in allenamento va, eccome se va. Ma poi quando arriva la gara si fa prendere un po' troppo dall'ansia. Il problema quindi è lei stessa. Deve essere solo più convinta dei propri mezzi e delle proprie possibilità».

E di Paolo, l'altro fratello, che cosa possiamo dire? Non ha ancora 16 anni e un fisico mica male. Come lo vedi?

«Paolo secondo me ha davanti un bel futuro, lo vedo molto bene su 400 e 800. Sta giusto adesso cominciando a capire un po' l'atletica. Io cerco di stimolarlo, di dargli qualche consiglio, anche se lui ama fare di testa sua. Diciamo che per ora non sopporta ancora molto l'idea di dover far fatica per ottenere dei risultati».

NON SOLO ATLETICA

Che cosa c'è nella tua vita oltre all'atletica?

«Beh, naturalmente la scuola. Liceo scientifico, sono al quarto anno. E a guardar bene m'impegna abbastanza, a prescindere dalle trenta ore di lezione settimanali».

Debiti?

«Noooo, guai. Ho la media dell'8 e mezzo, ma potrei fare di più. Anzi, devo fare di più».

Materie preferite?

«In realtà non ci sono materie che odio. Comunque mi piacciono molto scienze e fisica, ma pure letteratura italiana e latino. Latino è anche quella che mi riesce meglio».

Quindi hai una certa dimestichezza con le lingue?

«Per la verità sono brava in una lingua morta (ride). L'inglese invece mi è un po' più indigesto, nel senso che devo essere un po' meno impacciata, un po' più fluida. Bisogna che lo impari bene, anche perché se poi mi toccherà qualche intervista internazionale non voglio farmi trovare in difficoltà...».

Mai preso insufficienze?

«Sì, purtroppo è successo. L'ultima volta a dicembre. Mi ero appena infortunata, temevo addirittura di avere due microfratture alla tibia. Quel giorno avevo la testa altrove, ma avevo due verifiche: ho preso 3 e mezzo e 4 e mezzo. Se ci penso adesso, dico che sono stata due volte cretina».

“Il 14 di questo mese,

il giorno di

San Valentino,

festeggerò

il primo anno

con Andrea Romani,

l'ottocentista

partenopeo”

Espressione sbarazzina e capelli alla Principessa Leila, ma guai a lasciarsi ingannare: per il 2017 Marta pensa in grande!



SHORT, CANOTTA E GIACCA PINK FLUO, TUTTO DIADORA



FOTO GIANCARLO COLOMBO/FIDAL (NEL BOX NUMERI)

Hai già in mente che cosa ti piacerebbe fare in futuro, atletica a parte?

«Fino a un paio d'anni fa sognavo di diventare giornalista sportiva, ma adesso non ne sono più molto convinta».

Scuola, atletica. E poi?

«Prima c'era la musica. Suonavo il clarinetto e il pianoforte. Ero nella fanfara di Scanzorosciate, ho sfilato anche a un'adunata degli alpini. Ma ho dovuto smettere, impossibile tenere i piedi in troppe scarpe. Meglio fare poche cose ma farle bene. E poi non è che avessi una gran vocazione per la musica».

Altri sport?

«Seguo un po' il ciclismo, una passione che mi ha trasmesso mia madre Patrizia (discreta mezzofondista a livello giovanile, ndr)».

Libri? Film?

«Ho appena finito di leggere "L'arte della vittoria" di Phil Knight. Adoro quel libro. Il film che mi è piaciuto di più, invece, è "Sette anime" di Gabriele Muccino, con Will Smith e Rosario Dawson. Ma anche "Doctor Strange", con Benedict Cumberbatch, non è niente male».

C'è una dote che ti riconosci e di cui vai orgogliosa?

«Sono molto decisa».

Difetti?

«Sono testarda».

Che cosa ti aiuta quando sei triste?

«Fare shopping. Shopping compulsivo, è il mio ricostituente per lo spirito. Adoro i vestiti. E le scarpe».

Hai gesti scaramantici?

«No, nessuno. Anzi, se mi dicono di non passare tra due colonne perché porta male, io ci passo di proposito. Mi affeziono solo alle scarpe da gara, non le cambierei mai».

Qual è il tuo sogno nel cassetto?

«Vincere l'Olimpiade. Io voglio vincere l'oro olimpico. E vedrete che ci riuscirò».

Il tuo numero preferito?

«Il numero 1».

Detto tra noi: avevate dei dubbi? 🤔

I NUMERI della ZENONI

DUEMILANOVE

L'ANNO DELLA PRIMA GARA IN PISTA, NELLE ESORDIENTI: A BERGAMO, IL 29 MARZO, SECONDA SUI 50 METRI IN UNA RIUNIONE PROVINCIALE IN 8"1. POCHE SETTIMANE PRIMA AVEVA VINTO UNA CORSA CAMPESTRE SCOLASTICA.

3

I titoli italiani assoluti conquistati da Allieva: 800 nel 2015, 800 e 1500 indoor nel 2016 (nella foto è con Irene Baldessari e Joyce Mattagliano).



9

I titoli italiani di categoria: 2 tra le Cadette (1000 nel 2013 e 2014) e 7 da Allieva (1000 indoor, cross, 800 e 1500 nel 2015; 1000 indoor, cross e 1500 nel 2016).

27

I primati italiani di categoria, stabiliti dagli 800 metri ai 3000 metri: 4 tra le Cadette (under 16), 14 per la categoria Allieve (Under 18) e 9 per la categoria Juniores (Under 20).

DUE+UNO

Le maglie della Nazionale indossate finora: due con la selezione Under 20 (coincise con due vittorie) e una con l'Under 18 (terza ai Mondiali).

78



LE VITTORIE DI CATEGORIA OTTENUTE IN PISTA SU 79 GARE DISPUTATE TRA IL 2009 E IL 2016: UNICA SCONFITTA (3° POSTO) SUGLI 800 METRI AI MONDIALI UNDER 18 DI CALI NEL 2015.

40

Gli anni di durata del record italiano Allieve dei 3000 prima dell'exploit di Marta Zenoni a Milano il 23 aprile 2015, alla prima (e sinora unica) gara disputata sulla distanza: 9'19"39 contro il 9'23"80 di Cristina Tomasini.

2'01"91

Il tempo realizzato lo scorso anno sugli 800, miglior crono mondiale Under 18 della stagione e 27° di sempre.

24"92

Il distacco inflitto alla seconda arrivata sui 1500 ai campionati italiani Allieve 2015: non c'era mai stato un divario così ampio in una gara tricolore di mezzofondo tra il 1° e il 2° classificato.

2'46"71

Il crono sui 1000 metri a Fidenza il 9 giugno 2013, primo record italiano di categoria della sua giovane carriera.

TRE

I fratelli di Marta praticano tutti atletica: Federica, 20 anni, più portata per le distanze lunghe, vanta tre maglie azzurre nelle categorie Allieve e Juniores; Paolo, classe 2001, come Marta eccelle più nel mezzofondo veloce; Daniele, nato nel 2006, ha appena cominciato.

8,5

La media dei voti con cui è stata promossa lo scorso anno dalla terza alla quarta di Liceo Scientifico.