

# IRONBIELLA Triathlon



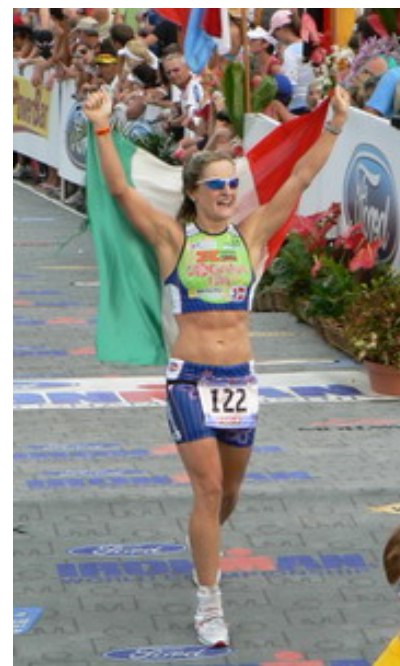
News - 6 novembre 2008

## Le Interviste di Bea: Martina Dogana

Martina ed io ci siamo conosciute 12 anni fa a Marostica alla mia prima gara di triathlon Sprint. E' stata la mia prima compagna di nazionale oltre che una carissima amica.

Abbiamo condiviso momenti intensi ed emozionanti insieme; tante avventure, sportive e non, tanti allenamenti, gare, vacanze..e tante risate!! Le nostre carriere hanno preso strade diverse e ognuna ha rincorso e raggiunto i propri traguardi.

E' tanto strano quanto piacevole ritrovarmi ora ad intervistare Martina... alla quale faccio il più sincero IN BOCCA AL LUPO per una carriera fantastica!!!



### MARTINA DOGANA

nata a: VALDAGNO il 10/04/1979

vive a: VALDAGNO

Titolo di studio: LAUREATA IN LINGUE STRANIERE SPAGNOLO E TEDESCO (110/110)

Fidanzata: CON MIRCO DA 3 ANNI

Tempo libero: POCO COME TUTTI I TRIATHLETI, MA QUANDO RIESCO MI DEDICO ALLA CASA, ALLA CUCINA, AGLI AMICI. MI PIACE MOLTO LEGGERE E SPESSO VADO AL CINEMA

Altri sport: SCI DI FONDO

Libro preferito: CE NE SONO TANTI, ADORO LEGGERE IN LINGUA, SPECIALMENTE GLI AUTORI SPAGNOLI ARTURO PEREZ REVERTE E MATILDE ASENSI

Canzone preferita : ONE DELI U2

Canzone prima della gara : U2 o QUEEN

Piatto preferito: NE HO TROPPI PIATTI PREFERITI, A SECONDA DELLA STAGIONE E DEL LUOGO DOVE MI TROVO

Cosa guardi in tv: DI SOLITO NON LA GUARDO A PARTE IL TELEGIORNALE E LO SPORT

Portafortuna: IN GARA DEVO AVERE UN PAIO DI CALZINI NUOVI!

Il tuo motto : "VOLERE è POTERE"

Martina per te il 2008 è stato un anno sportivo da ricordare.

Su tutto spicca la vittoria nell' Ironman di Nizza: che emozione hai provato a correre gli ultimi km in testa alla gara e a tagliare quel traguardo?

*"È stata un'emozione unica! Quel giorno sulla Promenade c'era davvero tantissima gente, molti italiani che con il loro tifo mi hanno spinto all'arrivo. Ricordo l'ultimo giro: ero galvanizzata, quasi non sentivo la fatica, le gambe giravano da sole. Poi al traguardo è stata una bellissima festa! "*

Quando hai realizzato che avevi appena fatto qualcosa di grande?

*"All'inizio dell'ultimo giro, quando il mitico Girasole mi ha gridato che potevo perdere anche 2 minuti al km e avrei vinto lo stesso...mi è venuta la pelle d'oca!"*

Chi c'era al traguardo ad aspettarti e ad abbracciarti?

*"Il mio fidanzato Mirco, che però non ho visto e ho potuto abbracciare soltanto dopo le foto e le prime interviste."*

"Oggi vi racconto una favola.." Così inizi il racconto della gara di Nizza sul tuo sito. In questi 15 anni di carriera sportiva hai fatto tanta strada...è sempre stato tutto "una favola"?

*"Purtroppo non è così: ci sono stati tanti momenti bui, soprattutto i primi anni dopo che ho finito l'università, ma oggi*

sono convinta che siano serviti soprattutto quei momenti difficili per avere ancora la voglia di essere qui e crederci.”



Nizza oltre che splendide emozioni ti ha regalato la slot per le Hawaii.

Un sogno realizzato?

*“Il mio obiettivo per Nizza era proprio la slot quindi sì, un sogno realizzato!”*

Come ti sei preparata per questo grande appuntamento?

*“Dopo Nizza un mese di scarico e poi tutta l'estate di duri allenamenti. ”*

In questi lunghi e pesanti allenamenti sei spesso sola o hai compagni con cui condividi la fatica?

*“Ho la fortuna di nuotare con una squadra molto forte (lo Schio Nuoto) e di avere come vicino di casa Filippo Dal Maso, un fortissimo Age Group, oltre ad avere un compagno cicloamatore, quindi non sono quasi mai da sola”*

Ad ottobre parti per Kona; Con quali aspettative? Con quale sogno?

*“Sinceramente non avevo grosse aspettative, puntavo ad entrare nelle prime 15, il sogno era finire quella gara il meglio possibile per mettere in sacoccia un po' di esperienza”*

Chi sono stati i tuoi compagni di viaggio?

*“Mirco e Filippo Dal Maso (anche lui qualificatosi a Nizza) poi a Kona abbiamo diviso l'appartamento con Alessandro Bertino. E' poi arrivata mia mamma con dei parenti.*

9h50' 47”...di fatica , di pensieri, di emozioni e di immagini...ci racconti la tua gara?

*“Sarebbe dura raccontarla proprio tutta. Le emozioni sono state tantissime, dal primo all'ultimo metro. Ho sempre cercato di trovare le sensazioni più belle che mi potessero aiutare a superare la solitudine di quei percorsi. A nuoto era molto lunga, ma come sempre per me la gara inizia dopo, quindi cercavo solo di sprecare meno energie possibili. In bici stavo benissimo, non guardavo nessuno né chi mi superava né chi superavo io, ero concentratissima su di me, soprattutto al ritorno da Hawaii quando ha cominciato a soffiare un vento laterale molto forte e pericoloso. Gli ultimi km ero in crisi e ho cominciato a pensare a tutti i miei tifosi che mi aspettavano e soprattutto a quelli che erano a casa incollati al pc, ho cercato di sentire il loro tifo, la loro energia, i loro sogni ed è servito tantissimo. In zona cambio mi sono ripresa, e ho cominciato la maratona convinta di poter recuperare ma senza voler strafare. Non mi è pesata la solitudine perché sono riuscita a trovare tutta la grinta necessaria per arrivare alla tanto sognata finish line a braccia alzate.”*

Torni da Kona con un fantastico 15° posto: dopo il meritato riposo e i vari festeggiamenti , come ti alleni in questo periodo?

*“Veramente ancora non mi alleno! Mi sono presa tutto ottobre e novembre per rigenerarmi visto che due anni fa ho preso la mononucleosi ho imparato che è meglio riposarsi per bene prima di ricominciare. Comunque faccio un po' di mantenimento a nuoto e in palestra per potenziare soprattutto spalle e ginocchia ed evitare infortuni e mi sono iscritta ad un corso di yoga per imparare a respirare meglio e ad allungarmi. ”*

Oltre a nuoto bici e corsa quali sono gli ingredienti che nella tua preparazione non mancano mai?

*“Da quest'anno sono seguita da un osteopata molto bravo che mi aiuta a sistemare i piccoli acciacchi, faccio molto stretching e postura.*

Qui a Biella, come anche immagino a Valdarno, inizia una stagione molto fredda e piovosa. Come gestisci il tuo allenamento durante la brutta stagione? In caso di pioggia ,neve o eccessivo freddo come ti alleni in bici o di corsa?

*“In effetti sta facendo un autunno molto piovoso e spero farà anche un inverno ricco di neve, in tal caso integrerò i miei allenamenti con la mia prima passione sportiva: lo sci di fondo che mi permette di allenarmi bene evitando il freddo in bici e le uscite lunghe di corsa. A fine gennaio però me andrò a pedalare al caldo, a Cuba con il mio amico Marco Marchese e il suo gruppo di Triathlon Travel...c'è ancora posto se qualcuno volesse accompagnarci!”*

Che consigli di allenamento daresti per questo periodo dell'anno ai ragazzi della nostra squadra che vogliono preparare le gare lunghe della prossima stagione?

*“Io direi che per ora è meglio dedicarsi al nuoto, al potenziamento e alla corsa, se ci concede qualche bella giornata si esce in bici, ma meglio evitare uscite lunghe al freddo perché alla lunga sono controproducenti. Ci sarà tempo da febbraio in poi per macinare tutti i km necessari alle gare lunghe, tanto nuotando e correndo il motore è già allenato!”*

Io e te ci siamo conosciute da ragazzine quando facevamo sprint e super sprint insieme. Poi le nostre carriere hanno preso strade diverse.

Ripensando alle varie tappe della tua carriera che consigli daresti ad un ragazzino triatleta per crescere negli anni?

*“Che bei tempi! Io ricordo quanta passione avevamo già e quanto ci divertavamo in giro per l'Italia e l'Europa! Il mio consiglio è proprio questo: divertirsi perché solo così si trovano la voglia e gli stimoli per migliorare.”*

Quanta importanza credi abbia la famiglia per un ragazzino che fa sport?



*"Più che importante: è essenziale!"*

Ci vuoi dire altro? O hai qualcosa che ci tieni far sapere di te e della tua carriera?

*"Non vorrei stufarvi troppo! Vorrei solo ringraziarvi per questa bella chiacchierata e per il tifo che mi fate – e farete!- sempre!"*

Grazie Martina per la tua disponibilità e in bocca al lupo per i prossimi impegni!!!

Beatrice Lanza