



## ELENA: DALLA SCHERMA AL TRIATHLON



### Com'è andata la gara?

Dopo quell'antico primo contatto, contenta di essere uscita viva dalla frazione ruota, che amo di meno, tutto il resto è andato decisamente bene: 1<sup>a</sup> di categoria e 9<sup>a</sup> assoluta. Niente male per una realtà.

### Come ti sei avvicinata al triathlon?

Sono sempre andata in MTB, poi, un grave incidente mi ha fermata per molto tempo: tre anni di riduzione e tanta pazienza, fino a che non ho avuto la fortuna di conoscere, per motivi di lavoro, una persona di ventata più mia amica e compagno di squadra che mi ha parlato con tanto entusiasmo del suo sport. Al tempo nuotavo solo e il dottor dell'ultimo cartello medico, con responso positivo, era il seguente: doveroso continuare a nuotare, coraggioso, con l'aiuto di un tutore, fare un po' di bici, provare la corsa. Da qui a finire al triathlon è stato un attimo.

«Mi sono infilata la muta con la convinzione di essermi preparata bene, determinata a fare una bella gara, ma appena immersa in quelle fredde acque la mia grinta si è dileguata. Che ci facevo lì al gelo di gennaio?». Così inizia la nostra chiacchierata con la bella e simpatica Elena Ranzi, in passato campionessa di scherma candidata alle Olimpiadi, ma fermata da un maledetto infortunio. Aveva passione e talento Elena, ma questo è un passato di cui non parla volentieri, lei guarda avanti.

**E quando è scattata la molla che ti ha spinto a gareggiare? Mi allenavo tanto e ho voluto finalizzare tutta questa massa di lavoro mettendomi in gioco. Gli tri che volevo dare soddisfazione agli allenatori che mi han-**

no seguito con tanto cuore.

### Cosa ti è piaciuto di più di questo, per te, nuovo mondo del triathlon?

Sicuramente l'aria che si respira di competizione e di empatia allo stesso tempo. Vengo da un passato agonistico più cinico ed esasperato. In zona cambio, sentivamo tutti amici, a darci una mano, un consiglio. È un ambiente sereno, di grande rispetto.

### Progetti futuri?

Perseguire gli allenamenti e, alla prossima stagione, gareggiare ancora, assolutamente sì. Adesso posso solo migliorarmi.

### Segui le tabelle del trifitness?

Compatibilmente con gli impegni di lavoro li utilizzo di uno studio odontoiatrico, triathlon, cerco di seguirne gli allenamenti con la mia squadra, anche se io ho meno possibilità di prestazione, seguendo la traccia che ci dà il nostro allenatore, ma se mi viene da sola consulto le tabelle e ne tengo conto come linea-guida.

### Come è cambiata la tua quotidianità, ora che sei una triatleta?

L'impegno è tanto, mi alleno tutti i giorni e non è stato semplice conciliare il mio quotidiano con lo sport, anche se per me è stato come tornare al mio "normale" di prima dell'infortunio. Sono da una forte motivazione, e cioè evitare la semi-mobilità e le domeniche sul divano, vado a correre alle sei di mattina, a nuotare alle otto di sera, ma è tanta la soddisfazione e la gioia che ne traggo che non sento la fatica. Inoltre, ho la fortuna di avere un compagno splendido, che non solo capisce ma anzi coltiva questo mio ritorno alla pratica sportiva, capisce quanto per me sia importante tornare a gareggiare nonostante il tutore, le viti e tutto quello che ci è stato. Lui ha altre passioni, gioca a calcio, ma alla sera abbiamo sem-

pre tante cose da raccontarsi.

### Vuoi aggiungere qualcosa?

Sì, vorrei dire una speranza a tutti quelli a cui è stato detto che non ci sono molte possibilità di recupero da un infortunio. Bisogna credere, invece, che c'è una possibilità e che i sogni a volte si realizzano. ■



Nata a Milano  
21/01/1970  
Altezza: 1,71  
Peso: 55 kg  
Professione: odontoiatra  
Stato civile: convivente

