

# Le sorelle Marie e Laura Polli, ex-allieve della Sme

Oswaldo C. e Mathieu P.

*Marie e Laura Polli sono due specialiste nella marcia, due ticinesi che danno al nostro Cantone la soddisfazione di far conoscere uno sport come la marcia poco praticato in Svizzera. Queste due ragazze si sono interessate a tale disciplina seguendo le orme del padre, un grande appassionato; così già da piccole hanno cominciato a marciare per boschi, stadi, nei dintorni di casa...In fin dei conti sono cresciute a pane e marcia, gare, allenamenti, gioie e tristezze, il tutto condito da un grande impegno per riuscire bene in questo sport che tanto le appassiona. Con loro abbiamo scambiato quattro chiacchiere.*

**Questo sport ti è piaciuto o ci hai messo del tempo ad apprezzarlo, perché?**

Agli inizi mi piaceva perché era una cosa che ci divertiva, ci si trovava per qualche allenamento, si andava in trasferta in gruppo... Poi crescendo il divertimento si è trasformato in passione, aiutata questa forse dai risultati che ho ottenuto con il passare del tempo.

**Alla settimana quanto tempo impieghi per allenarti?**

Durante la preparazione invernale, quando non ci sono gare, settimanalmente per allenarmi impiego tra le 10 e le 12 ore, pari a circa 90/100 km. Durante la stagione vera invece, quella delle gare, la preparazione varia a seconda degli obiettivi. Le ore di

preparazione sono sempre tra le 10 e le 12 ore settimanali, i km invece variano.

**In una gara qual è il momento più bello? Perché?**

Il momento più bello... non saprei... probabilmente l'arrivo. Momento in cui sia che la gara sia andata bene oppure no, la fatica è finalmente finita. Oppure l'attimo prima della partenza, quando magari sei un po' nervosa e "hai l'adrenalina a mille"

**Fra le innumerevoli vittorie quale preferisci?**

Difficilissimo rispondere a questa domanda...potrei dirvi le vittorie che ho ottenuto quest'anno ai vari campionati svizzeri, sudate fino all'ultimo e per un certo verso sorprendenti. Oppure potrei dire la prima vittoria ai campionati svizzeri assoluti. Magari invece di vittorie, parlerei di esperienze...e di sicuro risponderei con l'esperienza fatta alla Coppa d'Europa a squadre a Cheboksary (Russia), dove ad assistere alle gare c'erano circa 40'000 persone, roba da pelle d'oca.

**Da piccola oltre allo sport avevi un altro sogno?Quale?**

Diciamo che lo sport in sé non è proprio un sogno. Poter partecipare alle Olimpiadi è un sogno e magari riuscire a vincere una medaglia. Oppure, prendere parte ad altre grandi manifestazioni, come i Campionati Mondiali o quelli Europei. Invece, per un sogno non legato allo sport, mi è sempre piaciuta l'idea di aprire e gestire un piccolo albergo.

## La scheda di Marie Polli

Domicilio: Cagiallo  
Data di nascita: 28 novembre 1980  
Sport: marcia competitiva  
Società sportiva: SAL Lugano, sezione marcia  
Segno zodiacale: sagittario  
Professione: impiegata di banca

**Come e chi ti ha iniziato a questo sport?**

Non ricordo esattamente come e quando ho iniziato a praticare questo sport, degli inizi o dei vaghi ricordi. Ho cominciato un po' per caso grazie a mio papà Gabriele che già praticava questo la marcia, partecipando a qualche gara organizzata in Ticino, per poi continuare, prendendoci gusto.





### All'inizio c'era per te qualche idolo di questo sport?

Che io ricordi nessuno in particolare. Mi hanno sempre affascinato i grandi campioni come Robert Korzeniowski, capace di vincere sulle due distanze (20 e 50 km) alle Olimpiadi di Sydney, impresa mai riuscita ad un marciatore.

### Cosa dovrebbe accadere per rinunciare allo sport?

Personalmente non so se si possa veramente rinunciare allo sport in generale, nel praticarlo o nel seguirlo. Per quanto riguarda la mia disciplina, spero non mi accada mai nulla che possa impedirmi di praticarla. Pensando a qualcosa di negativo risponderei con una sola parola: "infortunio".

### E come reagiresti?

Nel caso di un infortunio senza la possibilità di praticare più la marcia credo che mi rassegnerei e cercherei di trovare qualche attività alternativa, magari sempre legata al mondo della marcia. Se invece l'infortunio fosse solo temporaneo approfitterei dell'occasione per tutte quelle attività che di solito hanno poco spazio.

### Fino a quando pensi di praticare la marcia?

Vista come attività fisica, credo che continuerò a praticarla fino a quando potrò, perché penso che al giorno d'oggi il movimento fisico debba occupare una parte importante della vita troppo sedentaria che viviamo.

### Puoi dirci le regole più importanti di questa disciplina?

A sole parole non è proprio facile rispondere a questa domanda...ci provo, integrando le parole nella definizione di "marcia atletica". "La marcia atletica è una progressione di passi, eseguita in modo che l'atleta mantenga sempre il contatto con il terreno con i due piedi (doppio appoggio). Regola nr.1: l'atleta può venir sanzionato dai giudici nel caso in cui venga a mancare (tecnicamente chiamata sospensione); la gamba di appoggio deve essere

tesa, dal momento del primo contatto con il terreno fino a quando non si trova in posizione verticale Regola nr.2: l'atleta può venir sanzionato dai giudici nel caso in cui la gamba d'appoggio non sia correttamente tesa (tecnicamente chiamata sbloccaggio)."

### Puoi spiegarci cosa capita a chi bara ad una gara?

Per evitare che gli atleti "barino" sono sempre presenti dei giudici che osservando i marciatori giudicano se la tecnica è corretta oppure no. Nel caso in cui la tecnica del marciatore non sia corretta, il giudice avverte l'atleta mostrandogli il segnale del relativo errore tecnico (sospensione o sbloccaggio) dopo tre errori l'atleta è squalificato.

### Perché continui a praticare la marcia?

Per piacere personale e per cercare di realizzare uno dei miei tanti sogni.

### La scheda di Laura Polli

*Domicilio:* Cagiallo  
*Data di nascita:* 7 settembre 1983  
*Sport:* marcia competitiva  
*Società sportiva:* SAL Lugano, sezione marcia  
*Segno zodiacale:* vergine  
*Professione:* sarta

### Come e chi ti ha iniziato a questo sport?

Le prime fotografie che mi vedono impegnata in questo sport sono datate 1989, quindi ho iniziato all'incirca a sei anni. Sinceramente non ricordo bene i primi anni di attività, probabilmente ho seguito mia sorella Marie. In famiglia c'era già mio papà che praticava la marcia e poco alla volta ci ha tramandato la sua passione per questo sport (sicuramente povero, ma capace di dare soddisfazione). Praticamente la marcia l'abbiamo nel sangue.

### Questo sport ti è piaciuto subito?

All'inizio, praticare la marcia, era un divertimento, un modo un po' diverso di passare parte del tempo libero. In seguito, dedicando più tempo alla disciplina scelta, la passione è aumentata. Diversi motivi mi portano ad amare lo



sport che pratico: innanzi tutto ci sono le soddisfazioni agonistiche. Vincere è sempre bello, è uno stimolo in più a migliorarsi continuamente. Ed è ancor più bello pensare di avere ottenuto la vittoria con le proprie forze senza l'aiuto di terzi (non mi è mai piaciuto il gioco di squadra...). Logicamente ci sono anche momenti meno belli, ma se c'è passione e la forza di volontà si superano. Un altro motivo è che, grazie a questo sport, ho l'occasione di viaggiare un po' in tutto il mondo. E' bello e utile avere la possibilità di conoscere nuovi paesi con culture diverse e fare nuove amicizie.

### Alla settimana quanto tempo impieghi per allenarti?

Da un anno e mezzo circa siamo seguiti da un tecnico DOC, si tratta di Piero Pastorini (che è anche l'allenatore della nazionale italiana). Con lui i programmi di allenamento sono cambiati notevolmente. La preparazione inver-

nale comincia a novembre e finisce a gennaio.

### In una gara qual è il momento più bello? Perché?

La gara è sempre qualcosa di speciale, ovviamente dall'importanza che ha. Di primo acchito risponderei che il momento più bello è l'arrivo, bene o male che vada ce l'hai fatta! Una gara però si può dividere in tanti bei momenti. E' bella l'attesa del gran giorno, l'agitazione che aumenta, l'adrenalina alle stelle; oppure lo svolgimento, la lotta contro il tempo e le avversarie. Se devo essere sincera l'unico momento che proprio non mi piace di una gara è la premiazione... ma questo è questione di carattere.

### Fra le tue innumerevoli vittorie quale è quella che preferisci?

Non ho una vittoria preferita, ogni competizione ha una sua storia. C'è però un'esperienza vissuta che mi è rimasta impressa più di ogni vittoria ottenuta. Parlo della Coppa Europa per nazioni che si è svolta lo scorso mese di maggio a Cheboksary in Russia. Ad assistere alle competizioni c'erano qualcosa come 40000 spettatori, applaudivano ed incitavano tutti gli atleti di ogni nazione. E' stato fantastico, da pelle d'oca! Persone sicuramente finanziariamente in difficoltà, ma orgogliose e capaci di dare tante emozioni. Sono queste esperienze che ti fanno apprezzare quello che fai, sono ottimi insegnamenti di vita.

### Da piccola oltre allo sport avevi un altro sogno? Quale?

Non è che la marcia sia un sogno, grazie alla marcia ho "iniziato" a sognare. Sogno di poter partecipare una volta a una grande manifestazione come l'olimpiade. Sinceramente non ricordo di aver mai avuto dei sogni da piccola.

### All'inizio c'era per te qualche idolo di questo sport?

Non ho mai avuto un idolo in particolare, ci sono diversi atleti che ho sempre ammirato. Per esempio la russa Yelena Nikolayeva, il polacco Robert Korzeniowski o lo spagnolo Jesus Angel Garcia. Nella marcia ci sono tanti grandi cam-

pioni da ammirare per la loro tecnica e la loro costanza.

### Cosa dovrebbe accadere per rinunciare a questo sport?

Spero non mi accada mai niente! Ma se proprio devo rispondere... per rinunciare alla marcia dovrebbe capitarmi o un incidente che mi proibisse di andare avanti o semplicemente dovrebbe svanire questa grande passione che mi lega a questo sport (cosa molto improbabile). Se capitasse un incidente, non lo so, sicuramente sarebbe molto duro accettare la realtà. Probabilmente non riuscirei a pensare di ricominciare con qualcosa d'altro. E' sempre difficile prevedere come si reagisce davanti a una brutta situazione.

### Fino a quando pensi di praticare la marcia?

Il mio obiettivo a lunga scadenza sono i campionati mondiali veterani... No, sto scherzando! Un giorno mi piacerebbe formare una famiglia, dunque non so fino a quando sarò in grado di praticare la marcia, io mi sono prefissata i 30/35 anni, ma posso ancora cambiare idea. Tutto dipende da come evolverò nei prossimi anni: per ora vivo il presente pensando alla prossima stagione.

### Puoi dirci le regole più importanti di questa disciplina?

Le regole fondamentali sono due: ci deve sempre essere il contatto con il suolo e la gamba lanciata in avanti deve essere tesa a partire dal primo contatto con il terreno fino al momento in cui la gamba si trova in posizione verticale.

### Puoi spiegarci cosa capita a chi bara ad una gara?

Eh eh...se una persona bara bene e i giudici non se ne accorgono ben per lui. Spesso nella nostra disciplina, soprattutto a ritmi elevati,

capita che infrangi le regole involontariamente. Basta un piccolo cambiamento di velocità per portare la tua tecnica ad essere sbagliata. Al giorno d'oggi bisogna ammettere che il compito del giudice sta diventando sempre più arduo. A occhio nudo è molto difficile vedere l'infrangimento.

### Perché continui a praticare la marcia?

Perché mi piace! Voglio far conoscere questo sport, bello e sano, farlo tornare grande. Perché la mia fame di vittorie è ancora tanta e la strada ancora lunga. Ho molti sogni e obiettivi da raggiungere e ancora sono solo agli inizi.

