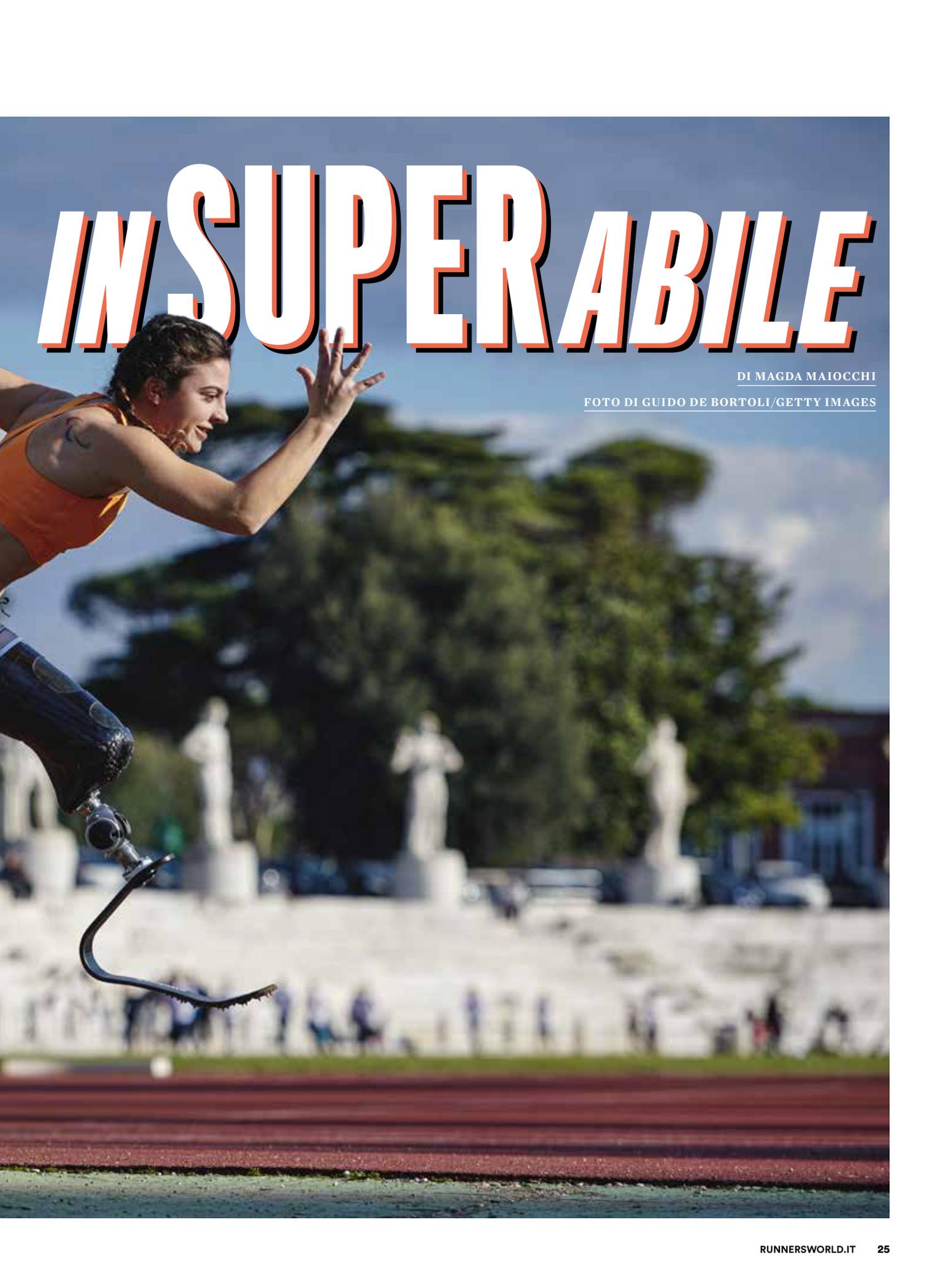


DALL'INCIDENTE ALLA MEDAGLIA D'ORO
DEI 100 METRI ALLE PARALIMPIADI DI TOKYO.
L'INCREDIBILE STORIA DI AMBRA SABATINI,
20 ANNI APPENA COMPIUTI, E UN FUTURO
ANCORA TUTTO DA SCRIVERE

SCATTO



INSUPERABILE

A female athlete with a prosthetic running blade is captured in mid-stride on a red running track. She is wearing an orange tank top and has a determined expression. The background shows a blurred stadium setting with trees and statues under a clear blue sky.

DI MAGDA MAIOCCHI

FOTO DI GUIDO DE BORTOLI/GETTY IMAGES

// SPesso ci sentiamo dire
CHE SIAMO DEGLI EROI,
CHE SIAMO DEGLI ESEMPI,
MA ALLA FINE SEMPLICEMENTE
VIVIAMO. SONO UNA RAGAZZA
NORMALISSIMA,
CON TUTTI I SUOI DIFETTI
E LE SUE DEBOLEZZE **//**



SONO PASSATI SEI MESI, MA SEMBRA IERI. FINALE DEI 100 METRI ALLE PARALIMPIADI DI TOKYO.

Alla partenza piove a dirotto, ma tra poco poveranno lacrime e sorrisi per Ambra Sabatini. Non ha neppure vent'anni e già insegue un sogno, la medaglia d'oro, quella che per molti rappresenta il coronamento di una carriera, ma che per lei, così giovane, non può che essere solo un inizio.

Ma facciamo un fermo immagine e riavvolgiamo la pellicola. Torniamo indietro di due anni, al 5 giugno 2019. Ambra è una mezzofondista. Da Porto d'Ercole dove vive, sta andando ad allenarsi al campo di Grosseto. Viaggia su uno scooter insieme al padre, quando improvvisamente



Le foto di questo servizio ritraggono Ambra in allenamento allo Stadio dei Marmi di Roma. Nella vita di tutti i giorni Ambra si divide tra la "sua" Porto d'Ercole e il centro sportivo delle Fiamme Gialle di Castelporziano.

un'auto invade la loro corsia e lei si ritrova la gamba sinistra schiacciata. Arrivano i soccorsi, viene portata in elicottero in ospedale, ma la gamba è insalvabile, va amputata sopra il ginocchio. La vita di Ambra volta pagina.

Con una forza incredibile, che ha quasi il profumo dell'incoscienza, mentre è ancora nel letto d'ospedale pensa a come poter tornare a praticare atletica, la sua passione. Deve però aspettare fino al 2020 perché sia pronta la protesi che le consente di riprendere a correre. Ma una volta ritrovato e ricostruito quel gesto della corsa a lei tanto caro, è tutto un crescendo: dal bronzo nei 100 metri ai Campionati Italiani paralimpici 2020, fino alla vittoria nel Grand Prix Dubai 2021, categoria T63, col tempo di 14"59, record del mondo e qualificazione per le Paralimpiadi.

E questo ci riporta sulla linea di partenza della finale di Tokyo, dove sappiamo come è andata a finire...



Ambra, abbiamo ancora tutti negli occhi la tua immagine alle Paralimpiadi dopo il traguardo, il tuo sguardo meravigliato per l'oro e per il record, le lacrime e il sorriso sotto la pioggia, le treccine portafortuna. Che ricordo hai oggi di quel giorno?

«Mi vengono ancora i brividi a pensarci. Nello stadio c'era un'atmosfera magica, le goccioline di pioggia sotto la luce dei riflettori brillavano come piccole stelle. Sulla linea di partenza ero eccitatissima, ma al tempo stesso determinata a vincere. Martina (Caironi, nda) in semifinale mi aveva portato via il record del mondo, avevo la sensazione di essere rimasta senza niente. A quel punto volevo almeno la medaglia e la volevo d'oro. Ecco perché quando in gara mi sono resa conto che avrei quasi sicuramente vinto, per l'emozione ho cominciato a piangere già dieci metri prima di tagliare il traguardo».

«Degli attimi dopo l'arrivo non potrò mai scordare invece l'abbraccio con Martina,

l'entusiasmo dei tecnici in tribuna, le urla di Monica (Contrafatto, nda) che mi dicevano che avevamo fatto tripletta, che eravamo tutte e tre sul podio. Poi ho scoperto che mi ero anche ripresa il record mondiale. Ma a quel punto contava davvero poco. Non avrei potuto essere più felice di così».

Gli sprinter, si sa, sperano che non piovga il giorno della gara. Cosa hai pensato quando hai visto che avresti corso la finale sotto l'acqua?

«Ho un buon rapporto con la pioggia, fortunatamente. Forse perché essendo stata una mezzofondista ho corso tante campestri sotto l'acqua e mi è sempre piaciuto. Quando a Tokyo ho visto che pioveva, non mi sono agitata, anzi ho pensato che avrebbe potuto essere un punto a mio favore. Le campestri servono».

Certo che hai bruciato i tempi. Un oro a soli 19 anni!

«È vero, è stata un'esperienza bellissima,

IL LOOK DI AMBRA



Nei suoi allenamenti Ambra indossa da qualche settimana la nuovissima adidas

Solarglide 5. Uno dei modelli più popolari di adidas, evoluto per migliorare l'ammortizzazione e la stabilità confermando la vocazione di scarpa da allenamento a tutto tondo. L'intersuola a due strati unisce la reattività e l'ammortizzazione del Bubble Boost alla stabilità di una piattaforma in Eva. Al suo interno è presente il rinnovato Torsion System Lep che fornisce una sensazione di corsa più fluida e naturale. La tomaia è in maglia Primeblue, realizzata in parte con Parley Ocean Plastic, un filato che contiene almeno il 50% di plastiche raccolte in mare. L'altro 50% del filato è poliestere riciclato. L'adidas Solarglide 5 è un modello pensato per gli allenamenti di tutti i giorni e in questa versione presenta elementi progettati specificamente per la silhouette delle atlete. In vendita al prezzo consigliato di 140 euro.

Il look di Ambra in questo servizio è completato dal reggiseno sportivo adidas Fastimpact Luxe Run High-Support pensato per offrire sostegno nella corsa (€ 85); dagli short ultraleggeri adidas Adizero Split, con intimo interno e spacchetti laterali (€ 60) e dall'elegante e versatile maglia a maniche lunghe adidas Own the Run, realizzata al 100% con materiali riciclati, perfetta per gli allenamenti primaverili (€ 45).

ma da un certo punto di vista è arrivata troppo presto e troppo in fretta. Non me la sono goduta al massimo perché mi è mancato il percorso. La partecipazione a una Paralimpiade dovrebbe essere il punto di arrivo del lavoro di un intero quadriennio, non come nel mio caso di poco più di un anno».

«Per i prossimi Giochi di Parigi 2024 potrò affrontare una preparazione vera, e spero che là possa esserci tutta la mia famiglia a guardarmi in tribuna e lo stadio pieno, non come a Tokyo dove a causa della pandemia avevamo solo i tecnici a sostenerci».

Hai una forza di carattere straordinaria, ma dopo l'incidente ci saranno stati momenti di sconforto.

«Naturalmente, ma credimi, anche se sono passati solo due anni e mezzo, mi sembra un evento lontano... sono accadute così tante cose da allora. Nei momenti più difficili, per me è stata determinante la voglia di tornare a correre. Ho scoperto che quando nella vita accade di sentirsi persi, la cosa che bisogna fare è ricominciare dalle proprie passioni. La mia per lo sport era talmente forte che non potevo abbandonarla e quindi ho deciso di riprendere in mano la mia vita concentrandomi sulla corsa».

Ricominciare a correre è stato complicato?

«Intanto ho dovuto aspettare un anno per avere una protesi per la corsa. Poi, quando finalmente è arrivata, è stata una doccia fredda. Quando l'ho provata non mi ha dato le sensazioni che mi sarei aspettata. Non era un modello di protesi tra i più moderni, come quelli che utilizzavano Monica e Martina. Non riuscivo a correre normalmente, facevo una corsa balzata, scomposta, era troppo alta e andavo sulla punta. Ecco, lì mi sono davvero scoraggiata. Ho pensato che la mia corsa non sarebbe più stata come prima».

E poi cosa è successo?

«È successo che ho imparato che alcune volte bisogna procedere un passo dopo l'altro. Piano piano ho preso confidenza

con questa protesi e sono riuscita a gareggiare al Campionato nazionale. Poi c'è stato l'incontro con il tecnico delle protesi dell'Inail Gianluca Migliore, che mi ha fornito una nuova "gamba" più performante, che utilizza un sistema in grado di rendere la corsa più fluida. Adesso stiamo sperimentando una nuova serie di aggiustamenti degli angoli che dovrebbe portarmi ad avere uno stile di corsa più sbilanciato in avanti e dunque ancora più veloce».

Quindi mi pare di capire che ora corri con una "Ferrari" al posto della gamba?

«Praticamente (ride). La mia protesi è tutta in carbonio e vale una fortuna: solo il ginocchio elettronico costa all'incirca 77.000 euro! Fortunatamente sono sponsorizzata dalla Ottobock Italia, l'azienda che la produce, perché in Italia se vuoi praticare sport con una protesi ma non sei un campione, non godi di un'assistenza adeguata. Il tariffario del sistema sanitario nazionale non è aggiornato e non prende in considerazione i nuovi tipi di

DALL'ALBUM DI AMBRA



A fianco di un'immagine di Ambra nel tempo libero, alcuni scatti che la ritraggono nel giorno della vittoria nei 100 metri alle Paralimpiadi di Tokyo, all'arrivo, sul podio e con le amiche-rivali Martina Caironi e Monica Contrafatto, argento e bronzo nella stessa gara. In basso, Ambra con i colleghi Caironi, Luigi Beggiano e Oxana Corso lo scorso 22 febbraio in occasione del nuovo, storico contratto con le Fiamme Gialle, che in virtù del D.L. n. 36 del 28 febbraio 2021 equipara gli atleti paralimpici ai loro colleghi olimpici.



Benedetta Costantini, giovanissima atleta romana del gruppo sportivo Fiamme Azzurre che corre grazie a una protesi sportiva, ha incontrato Ambra Sabatini allo Stadio dei Marmi: che emozione!

protesi. Sotto quest'aspetto c'è da migliorare sicuramente».

Cos'altro ti piacerebbe che cambiasse nei confronti degli atleti con disabilità?

«Quell'atteggiamento che spinge le persone a guardarti per i difetti che ha il tuo corpo - che poi difetti non sono! -, e non invece per l'atleta che sei, per i risultati che fai. Il lavoro che c'è dietro una prestazione realizzata, come nel mio caso, con una protesi, viene spesso sottovalutato. Anche chi viene dall'atletica certe volte pensa: "14 secondi sui 100 metri non sono un granché, posso farlo anch'io". Non hanno idea di cosa voglia dire correre con un arto artificiale. Fortunatamente qualcosa sta cambiando, forse anche per merito della visibilità che hanno avuto le Paralimpiadi. Sempre più persone s'interessano a me come atleta e non solo come Ambra».

Credi che anche l'apertura dei Gruppi Militari agli atleti paralimpici possa contribuire a questo cambio di mentalità?

«Penso sia una grande opportunità, un importante passo in avanti dal punto di vista sociale e culturale. E per me è stata anche la realizzazione di un sogno. Non chiedermi il perché, ma fin da quando ho iniziato a fare atletica, il mio obiettivo è sempre stato quello di riuscire ad entrare in un gruppo militare per aver la possibilità di fare sport a livello professionistico. Sai quando ti chiedono cosa ti piacerebbe fare da grande? Ecco, per me era fare atletica in un gruppo militare».

«Dopo l'incidente ho pensato che non sarebbe più stato possibile, ma poi ho scoperto che Martina Caironi, che per me è una seconda mamma, nel senso che quando ho bisogno di qualsiasi consiglio mi rivolgo a lei, correva per le Fiamme Gialle. Così ho seguito il suo esempio».

Fantastico, no?

«Non proprio, perché quando sono entrata nelle Fiamme Gialle a gennaio 2021, per gli atleti paralimpici non era previsto alcuno stipendio e neppure la possibilità di rimanere nell'arma a fine carriera sportiva. Fortunatamente, la nuova Riforma ha equiparato atleti olimpici e paralimpici, così il 22 febbraio insieme a Martina, Oxana Corso e Luigi Beggato, tutti atleti della sezione paralimpica delle Fiamme Gialle, abbiamo firmato un nuovo contratto che ci garantisce stipendi uguali ai nostri colleghi e la possibilità di rimanere nelle Fiamme Gialle anche un domani, seppure con un impiego civile, ad esempio nell'Agenzia delle Entrate o come allenatori del settore paralimpico. Il che non mi dispiacerebbe».

Hai fatto tua la frase "Alle Olimpiadi si creano eroi, alle Paralimpiadi arrivano gli eroi".

«È vero, condivido questa frase che è tratta da un documentario molto bello, Rising Phoenix, su alcuni atleti paralimpici tra cui Bebe Vio. Però penso anche che il suo significato possa essere frainteso. Mi spiego: la frase cita gli eroi e noi spesso ci sentiamo dire che siamo degli eroi, che siamo degli esempi, ma alla fine semplicemente viviamo. Ambra è una ragazza

normalissima, con tutti i suoi difetti e le sue debolezze. A volte è stanca, è pigra, si lamenta se le si spezza un'unghia. Esattamente come tutti. Non chiamateci eroi».

Fuori dai denti: c'è qualcos'altro che ti dà fastidio?

«Un certo pietismo. Mi piacerebbe che non mi dicessero "Mi dispiace", perché io sto benissimo così. Due gambe ti rendono la vita un po' più facile, con una protesi perdi di agilità, hai più difficoltà a camminare. Però tutto quello che ho fatto non lo cambierei mai. Io comunque vivo la mia vita al massimo, e sono felicissima».

Carattere, grinta, determinazione: hai qualche arma segreta?

«Può sembrare banale, ma la mia famiglia. Il mio "babbo", come diciamo noi toscani, mia mamma, mio fratello gemello Lorenzo. Loro mi sono sempre stati vicini e mi sostengono in tutto quello che faccio. E poi c'è Alessandro, il mio fidanzato. Ci conoscevamo già prima dell'incidente perché facevamo atletica insieme, ma tra noi non c'era mai stato niente più di una semplice amicizia. Poi due estati fa ci siamo riavvicinati ed è scoccata la scintilla. E con lui è amore vero, una storia importante».

Tornando ad Ambra Sabatini atleta professionista, quanto e come ti allenati?

«Mi alleno sei volte a settimana, alternando sedute in palestra, lavori lattacidi e di velocità in pista, sedute di resistenza con il nuoto, facendo ad esempio 2 serie da 20 minuti a stile libero, o con la bici nei periodi di scarico. Un po' di tutto insomma. Il bello della preparazione di un atleta paralimpico è che è un territorio in gran parte inesplorato, c'è molto spazio per la sperimentazione. Ora che mi sono trasferita nel Centro delle Fiamme Gialle di Castelporziano, e sono seguita da un allenatore bravissimo, Pasquale Porcelluzzi, sono molto curiosa di vedere dove potrò arrivare».

E dove, secondo te, potrai arrivare?

«L'obiettivo a breve, che ritengo facilmente raggiungibile, è scendere sotto i 14 secondi nei 100. Si tratta solo di limare 11 centesimi al mio personale. Poi penso, e spero, di riuscire ad avvicinarmi ai 13"5. La stagione comunque è lunga, mi piacerebbe anche partecipare al Golden Gala se non si accavallerà con un meeting di Parigi dove, con la Nazionale, vorremmo fare un test in vista dei Mondiali del prossimo anno. I 13 netti? Beh, quelli sono solo un sogno. Almeno per il momento».