



REAL LIFE

Da sinistra,
Federica Cesarini
e Valentina Rodini
durante
un allenamento.

Passione canottaggio

VUOI REMARE CON NOI?

La barca, l'acqua, la fatica e la tenacia. Alla scoperta di uno sport affascinante con quattro guide d'eccezione. Che sognano l'Olimpiade di Parigi

di *Benedetta Sangirardi*

Da studentessa a campionessa olimpica

Federica Cesarini, 27 anni (nella foto accanto, a sinistra), canottiera delle Fiamme Oro

Con la medaglia d'oro nel doppio pesi leggeri alle Olimpiadi di Tokyo 2020, in coppia con Valentina Rodini, ho realizzato il sogno di qualsiasi sportivo. Ma non mi basta: voglio qualificarmi per Parigi e vincere per portare il canottaggio sul tetto del mondo e spingere i bambini a provarlo.

Lei perché ha iniziato?

Mio nonno mi portava sul lago Maggiore. Guardavo i bambini vogare felici e ci ho provato: mi sembrava di volare sull'acqua. I primi risultati in categoria junior: un bronzo e 3 argenti.

Cosa le piace di questo sport?

Per praticarlo serve una buona tenacia e tecnica, ma lo consiglio anche a livello amatoriale: è rilassante, permette di osservare panorami stupendi dall'acqua. Nella specialità del doppio, poi, è indispensabile l'affinità con la compagna di barca. Io e Valentina siamo amiche da anni.

Vi hanno dedicato un fumetto.

Never Stop Fede&Vale. Storia di una barca e di una medaglia d'oro. È realizzato da Fujifilm Italia con la Federazione Italiana Canottaggio e *La Gazzetta*

dello Sport, e scritto da Ester Viola e con le illustrazioni di Danilo Loizedda. Racconta la nostra storia: da studentessa con la passione per il canottaggio a campionesse olimpiche. Mi sono laureata in Governo, amministrazione e politica. Non è stato facile con gli allenamenti per 6 ore al giorno, ma nei momenti di pausa ho sempre studiato anche facendo rinunce.

Di che cosa è più orgogliosa?

Quasi nessuno vedeva in me un talento. Eppure con sacrificio e passione ce l'ho fatta.



Borse di studio per studenti-atleti

Valentina Rodini, 29 anni (nella foto, a destra), canottiera delle Fiamme Gialle

Dopo la vittoria a Tokyo ho pensato di smettere. Soffro di osteopenia, una condizione che rende le mie ossa molto fragili e a rischio rottura. L'anno scorso ho toccato il fondo, perché il fisico cedeva in allenamento e in gara. Poi hanno vinto testa e cuore: non sono pronta a lasciare i remi.

Quando è iniziata l'avventura?

Dopo il karate e la kickboxing ho saputo di due amiche che praticavano canottaggio e ho provato in una società di Cremona, la mia città. Competitiva e testarda, i risultati sono arrivati già alle prime gare. Nel 2013 ho vinto la medaglia d'oro italiana a un mondiale juniores nel quattro di coppia, un risultato storico.

Due Olimpiadi alle spalle, un oro nel cassetto. Ci sono ancora sogni?

Certo, i sacrifici hanno bisogno di essere ripagati. Ore in barca anche se piove, stress mentale e fisico, ci alleniamo anche quando mangiamo: nel doppio pesi leggeri serve mantenere la media del peso barca a 57 chili. Insomma, sogno ancora e in grande.

La parte più difficile?

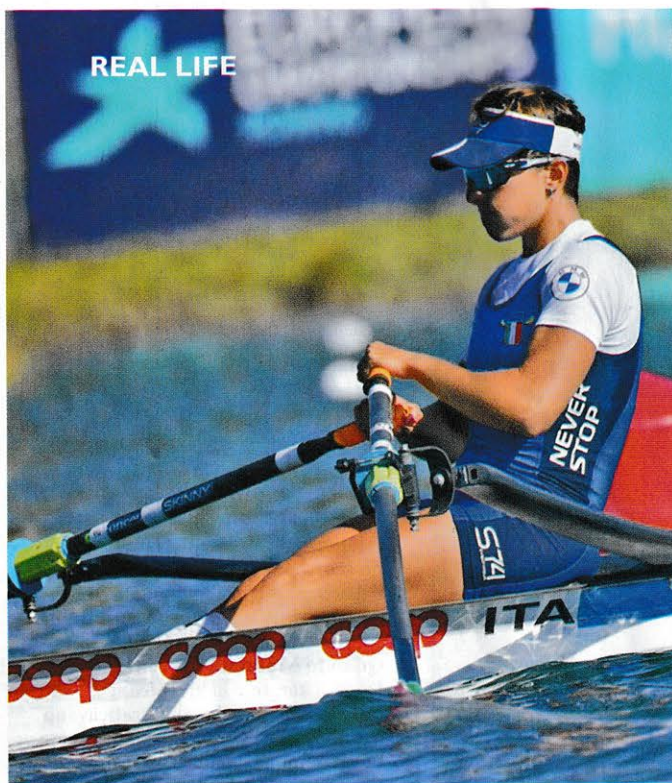
In questi mesi in cui ci alleniamo tutte insieme, sapere che le compagne della Nazionale sono anche rivali: alle Olimpiadi non c'è posto per tutte.

Il canottaggio è poco conosciuto: cosa serve per valorizzarlo?

Bisogna parlarne, portarlo ovunque, facendogli perdere l'aura di sport di nicchia. Con il progetto *Tra fotografia, fumetto e sport*, insieme a Fujifilm, alla Federazione e all'Istituto Virgilio di Cremona, stiamo diffondendo il canottaggio in diverse scuole. Vedo i ragazzi interessati, tanti iniziano a praticarlo. Mi ha chiamato anche l'Università Bocconi, ne sono entusiasta.

Oltre lo sport che cosa c'è?

Dopo la laurea in Economia e comunicazione, faccio coaching e formazione aziendale. E con Federica abbiamo lanciato la linea di abbigliamento sportivo *TheCesadini* in collaborazione con Di-Bi: con il ricavato offriamo borse di studio per studenti-atleti che rimano.



Io, Silvia e il record del mondo

Stefania Buttignon, 26 anni,
vogatrice delle Fiamme Oro

Corsa, tennis, pallacanestro, calcio, ho praticato vari sport. A 14 anni ho provato il canottaggio durante un centro estivo: me ne sono innamorata. Ricordo i miei genitori sfiniti dalle richieste, ma con la barca si è subito creata una perfetta sintonia.

La prima gara?

A 15 anni pensai: «Voglio entrare in Nazionale». Ci sono riuscita a 20. Nel 2018 ho vinto nel doppio Pesì leggeri Under 23 con Silvia Crosio, facendo il record del mondo. Siamo una coppia di amiche. Discutiamo, certo, ma c'è armonia e fiducia. Lei pacata, io irrequieta. Prima di ogni gara le dico: «Stai tranquilla, sono qui con te». Trascorriamo anche le vacanze insieme.

E insieme avete qualificato la barca alle prossime Olimpiadi.

Grazie alla nostra vittoria al Mondiale di qualificazione olimpica a Belgrado, abbiamo garantito la

partecipazione a Parigi per la specialità doppio senior femminile. Sarà il direttore tecnico, in base ai risultati di questi mesi, a scegliere le atlete che saliranno su quella barca.

È uno sport per donne?

Sì, i risultati non arrivano subito, ci vuole dedizione. Si fa per amore e per passione, intanto studio per laurearmi in Ingegneria navale. Ma grazie al lavoro della Federazione le donne che praticano questo sport vengono sempre più valorizzate.

Viene confuso con la canoa.

Purtroppo sì! Nel canottaggio remiamo nella direzione opposta di dove stiamo guardando, infatti non vediamo il traguardo, muovendoci su un carrello che scorre avanti e indietro e utilizzando i remi che sono attaccati alla barca. I canoisti, invece, pagano in avanti con una pagaia che tengono in mano su una seduta fissa.

È lo sport dell'amicizia

Silvia Crosio, 24 anni, vogatrice

I miei genitori praticavano canottaggio, io "vivevo" al Circolo Amici del Fiume di Torino, dove oggi papà Mauro è dirigente. A 9 anni era puro divertimento, a 13 sono entrata nella squadra agonistica e, nel 2015, sono iniziate le gare nazionali e internazionali. Faccio parte della Nazionale di canottaggio e sono una specialista nel doppio pesi leggeri.

I risultati di cui è più orgogliosa?

Ho vinto otto medaglie d'oro tra Mondiali ed Europei, nelle categorie Under 23 e Pesì leggeri. Al Mondiale di qualificazione olimpica dell'anno scorso a Belgrado ho centrato l'obiettivo nel doppio senior assieme a Stefania Buttignon. Ora, dopo aver qualificato la barca per Parigi 2024, sogno di conquistare il posto per volare alle Olimpiadi.

Cosa ama del canottaggio?

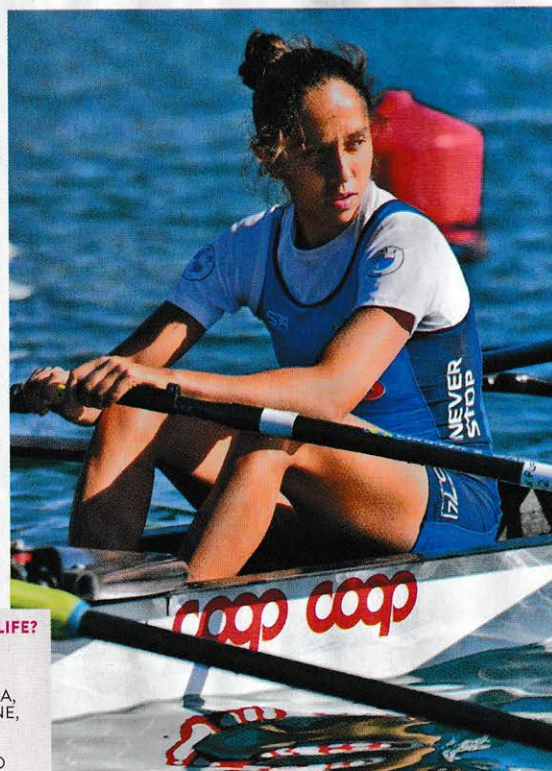
L'adrenalina, la fatica fisica, l'obiettivo di arrivare anche a 35 o 40 palate al minuto, il vento sul viso mentre sono in barca sul lago, sul fiume o in mare. Nulla mi dà la stessa sensazione di libertà. E poi il canottaggio è lo sport dell'amicizia e del sostegno reciproco.

Qual è la ricetta del successo nelle gare di coppia?

Conoscersi: io e Stefania gareggiamo insieme dal 2018 e la fiducia ci permette di affidarci l'una all'altra nei momenti di difficoltà. Dentro e fuori dalla barca.

È laureata in Ingegneria: come concilia questi due aspetti?

Lo sport non mi garantisce una carriera ben retribuita, vorrei fondere il mondo dell'ingegneria con il canottaggio, lavorando come ingegnere in ambito sportivo. **F**



HAI (O CONOSCI) UNA STORIA DA REAL LIFE?



PER CANDIDARE IL TUO PERCORSO, O QUELLO DI UN'AMICA, PUNTA LO SMARTPHONE, RIASSUMI LA STORIA IN POCHIE RIGHE E LASCIA UN RECAPITO