



MARA ZAGHET

La maratoneta con la monopinna

1500, 2000, 6000...grandi numeri per una specialista del fondo come Mara Zaghet. Classe 1995, la giovane atleta romana del Nuoto Belle Arti, è una vera e propria specialista delle lunghe distanze: "...E più la distanza si allunga, più la fluidità di movimento e lo scivolamento sotto l'acqua, mi trasmettono delle sensazioni davvero uniche che mi spronano a mettermi continuamente in gioco".

Mara si avvicina al nuoto all'età di 6 anni ma è attorno ai 14, sotto la spinta della madre, che decide di provare con il nuoto pinnato. Entra così a far parte della grande famiglia del Nuoto Belle Arti. Dopo una pausa sabbatica di quasi 2 anni, la giovane atleta romana riprende a pieno ritmo, questa volta legando a doppio filo il suo destino in acqua, alla monopinna: un vero e proprio "amore a prima vista" come lei stessa ama definirlo.

Mara si allena 6 giorni a settimana, anche due volte al giorno, alternando all'acqua, la palestra e la corsa: "quest'ultima ho imparato ad apprezzarla relativamente da poco e soprattutto mi fa vedere il mondo da un'altra prospettiva, visto che negli allenamenti in acqua, mi ritrovo continuamente a fissare la linea nera sul fondo della piscina!".

Mara ha iniziato ad allenarsi con Andrea Laureti, ma ben presto è passata sotto la sapiente guida di Marco Carosi: "Personalmente mi ritengo un atleta piuttosto difficile e Marco ha la giusta combinazione di rigore e determinazione per allenarmi. E' una persona d'oro, sia dal punto di vista tecnico che personale e per me è come se fosse un secondo papà: per lui ho davvero una grandissima stima".

Testarda ed estremamente determinata, Mara cerca continuamente di superare i propri limiti: "Dopo una gara, anche se sono andata bene, non riesco mai ad esultare perché penso che avrei potuto dare di più. La gara più temuta? I 1500! Non c'è gara, non c'è cosa, non c'è persona che mi mette più ansia di quella combinazione di numeri: 1 5 0 0. Penso sempre che prima o poi mi fermerò.....ma poi, una volta tuffata, trovo la fluidità ed il passo, ed inizio a divertirmi. Sono in continua sfida con me stessa e quando la gara sta per finire penso "Speriamo Andrea e Marco siano soddisfatti, speriamo di toccare quella piastra e aver fatto un signor tempo!".

La sua più importante soddisfazione è stata la convocazione al Mondiale del 2015, a Yantai in Cina, mentre l'emozione più grande, durante gli stessi Mondiali, quando è salita sul podio con la



staffetta 4x2000. “Uno splendido bronzo, frutto di tanto lavoro e grandi sacrifici, ottenuto con una splendida squadra”.

Mara è un vero e proprio vulcano che oltre a nuotare, ama godersi la vita a 360 °. “Adoro leggere e negli anni ho divorato centinaia di romanzi. Mi piace scrivere e documentarmi sull'alimentazione, ma anche inventare nuovi esercizi per allenarmi. Non guardo mai la televisione ed ho una grande passione per i tatuaggi. Nel pomeriggio, dopo gli allenamenti, aiuto i piccoli della Scuola Nuoto

al Belle Arti”.

Il suo obiettivo in acqua è ben preciso: “Portare a casa una medaglia individuale ad un Mondiale: lo devo a me stessa e al mio “sergente” come amo definire il mio fantastico allenatore, Marco Carosi. Fuori dall'acqua sogno una famiglia tutta mia e dei figli. Mi piacerebbe fare l'allenatrice e personal trainer, continuando così con altri, il lavoro che sto facendo su me stessa. Per il mio sport invece, desidero più notorietà e chissà, prima o poi, vederlo annoverato tra le discipline olimpiche”.

“Un consiglio che mi sento di dare a chi decide di intraprendere questo meraviglioso percorso agonistico” prosegue Mara “è di non adagiarsi sui risultati, perché si può sempre dare di più. Faticare e non mollare, perché è proprio lì che inizia il vero allenamento che per quanto duro possa essere, viene sempre ripagato. Ascoltate l'allenatore e fate tesoro dei suoi insegnamenti. Ponetevi un obiettivo e cercate di raggiungerlo, non pensando solo al risultato, ma al percorso che dovrete compiere per raggiungerlo. Io dai miei allenatori ho davvero imparato tanto, sia dal punto di vista tecnico che umano e per questo li ringrazio davvero di cuore, soprattutto perché non hanno mai smesso di credere in me”. Un ringraziamento speciale Mara, lo riserva alla sua famiglia: “Il loro supporto è davvero incredibile. Non smetterò mai di ringraziarli”.

In bocca al lupo alla “sirena-maratoneta” o, come amano definirla sia Marco che la sua famiglia, “il cavallo pazzo con la monopinna”!

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/lella.zaghet?fref=ts>

INSTAGRAM: [lella_pinna_tattoo](#)

Lavinia d'Ardia di Cursi

Aprile 2017

