

Remando tutto torna

Claire Ghiringhelli, atleta di pararowing dalle origini francesi e ticinesi, rappresenterà la Svizzera alle Paralimpiadi, in agenda a Parigi dal 28 agosto all'8 settembre. Una storia di resilienza e di legame con le proprie radici.

TESTO **GIORGIA VON NIEDERHÄUSERN**

È la prima volta che una barca svizzera si è qualificata ai Giochi paralimpici.





FOTO TI-PRESS

«Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma». La citazione di Antoine-Laurent de Lavoisier viene celebrata in un post sulla pagina Instagram di Claire Ghiringhelli. Una legge fisica valida – l'atleta di parawing che rappresenterà la Svizzera ai Giochi paralimpici a Parigi lo sa bene – in tutti gli ambiti della vita. Tutto si trasforma e tutto torna, osiamo aggiungere conoscendo meglio questa 46enne dalle infinite risorse, unica sportiva d'élite elvetica nel canottaggio praticato da atleti con disabilità. Tutto torna, come Claire negli ultimi anni è tornata ancora di più alle sue origini, legate al Verbano e al Ticino, terra che, per la sportiva, è carica di significato.

Il sole dopo la tempesta

Ma andiamo con ordine. Dopo che, nel 2017, le fu scoperto e operato un tumore toracico al midollo spinale, la franco-ticinese Claire Ghiringhelli, nata e cresciuta nell'agglomerato parigino da madre locarnese e padre francese, è rimasta paraplegica. Passare un anno in ospedale, e per di più con tre figli (oggi di 13, 17 e 20 anni) a casa, fu tutt'altro che facile. Ma Claire non si diede per vinta. Prima della sua disabilità praticava il trail running, l'alpinismo e lo sci. «Avevo bisogno di iniziare con una disciplina che mi riportasse nella natura», dice. Fu l'inizio di una nuova passione per uno sport di resistenza che porta a ridefinire i propri limiti: il parawing.

Nel canottaggio, l'80% del lavoro viene svolto dalle gambe, il 15% dalla schiena e il 5% dalle braccia. «Io ho solo la forza delle braccia e delle spalle per remare», spiega l'atleta arrivata quinta ai mondiali di Lucerna di fine maggio. La passione per il parawing ha portato Claire a realizzare un sogno: qualificare per la prima volta una barca svizzera ai Giochi paralimpici, in agenda dal 28 agosto all'8 settembre. Una sfida vinta

alla regata di qualificazione europea in Ungheria a fine aprile.

Ad affascinare la donna è anche il lato tecnico del canottaggio. Il suo diploma in scienze dei materiali la aiuta: «La scelta del materiale è importante per raggiungere la migliore performance possibile». Oggi, Claire lavora per un'azienda francese che produce componenti per l'industria aerospaziale e l'aviazione. Dalla sua disabilità, è impiegata a metà tempo ed è recentemente passata al reparto risorse umane, dove si occupa di reclutamento.

«Prima della malattia ero una vera stacanovista. Potevo dedicarmi alla mia professione fino a 70 ore alla settimana e trovare ancora energie per la famiglia e gli interessi personali. La paralisi mi ha insegnato l'umiltà e la capacità di capire i miei limiti e i segnali che corpo e mente lanciano. Ho anche capito che il lavoro è importante, ma che non è tutto». Per raggiungere i suoi obiettivi verso Parigi, Claire si è presa una pausa di sette mesi. Le sue competenze professionali, afferma, l'hanno aiutata a trovare sponsor per mantenersi durante questa fase di preparazione.

Riconnessione

«Due anni fa ho vissuto un altro momento difficile: il divorzio con il padre dei miei figli. Dopo questo stravolgimento, non potevo né tenere il mio nome da sposata né riprendere quello da nubile. In Francia hai la possibilità di scegliere il nome della mamma. Quando annunciavi in famiglia che intendevo chiamarmi Ghiringhelli, tutti approvarono immediatamente, perché ho preso molto dalla famiglia materna, in particolare da mia nonna. Mi fa molto piacere portare il suo nome nel mondo».

Ed è stato proprio sul Lago Maggiore, bacino tanto amato dalla nonna, che dopo anni senza riuscire a piangere, Claire si è rimessa in contatto con le sue emozioni. Un momento molto importante per l'atleta. «Ho sempre avuto un forte legame con il Locarnese, dove ho passato tante estati dai nonni a Minusio. Mentre ero in ospedale, lottando per la mia vita, per far fronte al dolore, il medico mi disse di concentrarmi su un'immagine positiva. Visualizzai la vista sul lago dalla casa dei miei nonni. A febbraio di quest'anno, la prima volta che ho remato sul Verbano, vedendo dal vivo i luoghi delle mie radici, le lacrime che tenevo dentro da tempo sono uscite. È da questo luogo che ho raccolto tutte le risorse per non cedere nel momento più buio. A pensarci mi vengono ancora i brividi».

Attualmente Claire si allena fino a 12 volte a settimana, sulla barca, in palestra e nuotando. Oltre alla preparazione fisica, lavora molto a livello mentale. In agosto si allenerà a Lucerna e Sarnen. E nel mese corrente, mentre sarà impegnata a remare verso la sfida più importante della sua carriera sportiva, i figli passeranno un mese sulle rive del Verbano con i nonni. Là, dove tutto si trasforma, tutto torna. ●