

ALBA MILANA

1. La carriera atletica

Alba Milana, nasce in piazza S. Rocco a Olevano Romano, terra di vigneti (è famoso il vino Cesanese) e di uliveti, nel basso Lazio, il 17 marzo 1959, da Angelo, agricoltore e Margherita, commerciante in un negozio di calzature, con due sorelle, Ornella e Rosaria. Alta 1,71 m e peso forma di 40 kg, Alba ha scoperto l'atletica a 12 anni, iniziando con una gara patronale e proseguendo con i Giochi della Gioventù, nei primi anni Settanta. Il suo primo tecnico è stato Umberto Tranquilli, mezzofondista e campione italiano, il quale fece capire al padre Angelo che la figlia poteva diventare una valida mezzofondista. Il genitore così iniziò a farle da autista, con lo "scassato" pulmino 850, da accompagnatore e da tifoso, girando prima per il Lazio e poi per l'Italia. La Milana si tesserò prima per l'Entel di Roma e poi per il M.C.L. (Movimento Cristiano Lavoratori). Alba ha gareggiato tra le fila della società Fiat Sud Lazio di Formia, presieduta da Elio Papponetti e seguita dal Maestro dello Sport Fabio Arcioni, studentessa all'ISEF Statale di Roma. Il dottor Giancarlo Gambelli a una visita medica nel 1974 sentenziò:

«Così leggera com'è non consuma niente quando corre; con un cuore eccezionale come il suo, le gare di resistenza le sono particolarmente congeniali».

Dopo un'attività iniziale nei campi del *cross* e in pista, alla ricerca soprattutto di soddisfacenti riscontri cronometrici sui 3'000 m, l'atleta laziale si è dedicata alle corse su strada e in particolare alla maratona, vincendo su questa distanza due titoli italiani nel 1982 e nel 1983.

Nel 1982 a Verona, la città della saltatrice azzurra Sara Simeoni, nel III Campionato Italiano di Maratona femminile ella ha vinto il suo primo titolo con il tempo di 2h41'45" (terza prestazione italiana del 1983) con il pettorale 19 (lo stesso numero indossato dal leggendario Dorando Petri nella maratona olimpica di Londra del 1908), benché reduce da un infortunio. Appena un mese prima, alla II edizione della Corsa delle Rondini di 9,8 km a Roma, era stata travolta dal gruppo, cavaglia pluralpestate e fratturata, applicazione di gesso; solamente dieci giorni prima della gara Alba aveva tolto il gesso alla cavaglia. Quindi, pur con una preparazione non perfetta, Alba ha saputo cogliere il successo, testimoniando come la leggerezza sia fattore che avvantaggia chi si cimenta nelle lunghe distanze, poiché ha un dispendio calorico inferiore e sottopone la struttura fisica a un carico di lavoro ridotto (si ricorda che a ogni passo di corsa, sulla colonna si ripercuote un carico del valore del peso corporeo triplicato). A Verona, partita con il piede ancora gonfio e con l'intenzione di effettuare un semplice *test* di efficienza, la Milana ha condotto una corsa

giudiziosa, con un finale in crescendo, giungendo sola davanti ad atlete accreditate quali Rita Marchisio (2h44'45""); l'atleta della società Roata Chiusani aveva esordito vittoriosamente sulla distanza a Osaka, in Giappone all'età di 32 anni e ha vestito la maglia azzurra in diverse occasioni; 3^a fu Maria Pia D'Orlando (Cus Milano), allora 48enne, al personale (2h46'13"), già vincitrice di un titolo italiano. Per Alba viaggio post-gara notturno in treno, in quanto la mattina del lunedì doveva sostenere all'ISEF l'esame di atletica leggera. Il suo professore Raffaele Adornato, si complimentò con l'esaminanda e le porse il semplice quesito sulla distanza effettiva della maratona. La risposta della neo-campionessa fu:

«42 chilometri e qualcosa...».

Il professore: «Esattamente?»

«Esattamente non lo ricordo...».

«Respinta! Torna fra tre mesi».

Bisogna però ricordare che in seconda istanza, la Milana fu promossa con 30 e lode, discutendo la tesi di diploma proprio sulla preparazione alle corse di mezzofondo e fondo. Ai quei tempi la Milana viveva a Olevano, si alzava molto presto la mattina per aiutare i genitori nella lavorazione dei campi e trovava il tempo per frequentare l'ISEF a Roma¹.

Alba Milana il 9 agosto 1981 aveva vinto il Campionato Italiano di Mezza Maratona con il tempo di 1h18'03" davanti a Laura Fogli e Margherita Gargano, dimostrando nell'occasione già il suo valore.

La Milana fu poi 2^a ai Campionati Italiani di Corsa in Montagna nel 1982 e 1^a ai Campionati Italiani di Corsa a Tappe nel 1983 in Umbria.

Sulla maratona la Milana vanta un 4° posto ai Campionati Europei di Atene (2h38'54"), il 15 settembre 1982, alla sua seconda 42,195 km, senz'altro il risultato di maggior rilievo della sua carriera, nel giorno in cui Laura Fogli si piazzò al 2° posto (2h36'28"), dietro alla campionessa portoghese Rosa Mota (2h36'03"). Fu quella la prima volta che le donne correvano la distanza in una competizione ufficiale. La partenza avvenne dal tumulto di Maratona con arrivo dentro lo Stadio Panathinaikos di Atene, il medesimo che nel 1986 celebrò la vittoria del greco Spiridon Luis, nativo di Amarission e che lì riposa da 1940, e luogo che nel 2004 avrebbe decretato il trionfo di Stefano Baldini. Gli Europei di Atene, con il 4° posto, pur lasciando un po' d'amaro per il

¹ Cfr. A. MONETTI, *Verona: una sorpresa di 40 chilogrammi*, in *Corriere*, Milano 1982/14, 30.

mancato podio, conferirono alla Milana una nuova dimensione, quella internazionale. All'Amatrice-Configno dell'agosto di quell'anno ella giunse 2^a e poi fu 3^a al Campionato Italiano di Mezza Maratona a Gubbio il 29 agosto, dietro a Fogli e Marchisio.

Nella II Romaratonata dell'aprile 1983 Alba ha vinto il suo secondo titolo italiano femminile sulla maratona con il tempo di 2h32'57", nuovo *record* personale, nella gara che doveva essere una passerella per l'affascinante neo-zelandese Allison Roe, *ex* primatista del mondo della specialità, e che vide al 2° posto Rita Marchisio (2h36'54") e al 3° la britannica Joyce Smith (2h38'04"). Queste le parole del giornalista Gianni Merlo de *La Gazzetta dello Sport*:

«Alba Milana è una donna sottile. Ha conquistato Roma correndo leggera per le vie antiche e quelle dei quartieri popolari, che le hanno riservato addosso stupore e affetto. Alba arriva a malapena a 40 chili di peso quando è vestita. Ma non è piccina, la sua statura supera il metro e settanta. Ha la struttura perfetta delle atlete che si impegnano sui lunghi percorsi. Da ragazzina ha asciugato il fisico correndo per passione, ora insegue dei sogni piuttosto ambiziosi, anche se non lo vuole ammettere. [...] Ormai è nota la bugia che le ha permesso di vincere il primo titolo di maratona lo scorso anno. Per poter partire per Verona, in quei giorni, dove era in programma la gara, aveva detto al padre, sor Angelo, che andava ad assistere le compagne»².

Poi si ricorda una sua partecipazione alla I edizione dei Campionati del Mondo di Helsinki nel 1983, dove fu però costretta al ritiro. Alla New York City Marathon del 27 ottobre Alba si riscattò con un dignitoso 4° posto (2h37'46"), mettendo a frutto l'enorme mole di lavoro svolto per la gara di Helsinki.

La Milana è stata 2^a al Campionato Italiano di Maratona a Milano il 20 aprile 1984 in 2h34'19", dietro a Paola Moro (2h33'03") e davanti a Maria Curatolo (2h27'29"), nella gara vinta al maschile dal nuovo primatista Gianni Poli (2h11'05").

Alba, 25enne, ottenne un dignitoso 12° posto alle Olimpiadi di Los Angeles del 5 agosto 1984 (2h33'01") e 2^a migliore prestazione italiana dell'anno, dopo il 2h29'28" di Laura Fogli nella medesima competizione, vinta dall'americana Joan Benoit, anche lei atleta leggera (1,57 m x 43 kg), che a Boston nel 1983 aveva trionfato con il tempo di 2h22'43", per anni migliore prestazione mondiale femminile sulla distanza. Se ne era fatta di strada, dopo che ai Giochi Olimpici del 1928 i membri del CIO sentenziarono: «Le donne non sono fatte per correre», quando videro stramazzone sulla pista le finaliste degli 800 m. Bisognerà attendere Roma 1960 per rivederle impegnate nella prova degli 800 m e poi Los Angeles 1984 per assistere alla prima gara sui 42,195 km.

² M. ELVIRETTI (ed.), *Storia di una maratoneta... all'Alba vincerò. Alba Milana la gazzella di Olevano Romano*, Roma 1990, 125.

Nel 1984 □ come rivela il suo tecnico Arcioni³ □ la Milana si allenava 9 volte a settimana e quando non era in raduno nel *college* di Ostia o sotto gli occhi attenti del suo allenatore in qualche stadio di Roma, preferiva correre nelle campagne del suo paese natale. L'inverno di quell'anno era stato dedicato ai lavori di resistenza e potenziamento muscolare, usando cavigliere, sovraccarichi e corsa in salita.

Se il 1984 è stato l'anno della svolta per la Milana, il 1985 è stato l'anno della consacrazione: il 13 aprile alla I edizione della Coppa del Mondo a Hiroshima, l'azzurra conquistò il 1° posto a squadre (Fogli, Marchisio, Scaunich, Curatolo, Milana = 7h51'27"), davanti a Unione Sovietica e Rep. Dem. Tedesca. Sul podio le nostre bandiere dell'Italia che correva e vinceva: due emiliane, due piemontesi e una laziale doc.

Pur non correndo un numero elevato di maratone, Alba ha conseguito notevoli successi, indossando più volte la maglia azzurra, difendendo con valore i colori della bandiera italiana. Negli anni in cui ha gareggiato, ella è stata assieme a Laura Fogli a Rita Marchisio, Emma Scaunich e Paola Moro, la maratoneta di più alto valore in Italia, con buoni risultati anche in terra straniera. Quattro le sue partecipazioni ai Campionati Mondiali di *Cross Country* (Cross delle Nazioni): 32^a nel 1980, 33^a nel 1981, 11^a nel 1983, 28^a e 1^a italiana nel 1984 (16'41").

2. La vita dopo il ritiro agonistico

Alba Milana è stata tra le migliori espressioni di un'atletica femminile e in particolare della corsa lunga, che aveva visto aperte nuove frontiere a partire dalla metà degli anni Sessanta dalla vocazione ascetica di Paola Pigni, che ottenne un 3° posto alle Olimpiadi di Monaco 1972 nei 1'500 m (4'02"9), presto emulata dall'esuberanza della mezzofondista Gabriella Dorio.

La Milana ha abbandonato presto l'attività agonistica, a 27 anni, dopo però 15 anni di militanza.

«Se avessi trovato qualcuno a stimolarmi, forse avrei continuato: ma non ho rimpianti».

Nel 2010 è stato pubblicato un testo dal titolo *Storia di una maratoneta... all'Alba vincerò. Alba Milana la gazzella di Olevano Romano*, a cura di Maurizio Elviretti. Come ricorda la mezzosoprano Margherita Ciani, sua ammiratrice, la romanza che il principe Calaf canta nell'opera lirica *Turandot* di Giacomo Puccini, dal titolo *Nessun dorma*, si conclude con l'affermazione: «All'alba vincerò!⁴». Il libro è ricco di foto e di racconti su Alba, prima atleta e

³ Cfr. F. FAVA, *Oscar la maratoneta per amore*, in *Corriere*, Milano 1984/32, 14-17.

⁴ M. ELVIRETTI (ed.), *op. cit.*, 53.

poi moglie di Domenico Simonetti, maresciallo dei Carabinieri e madre di quattro figli (Antonio, Michela, Salvatore e Prisca) e quindi allenatrice di giovani atleti.

«Cosa faccio? Tante cose. Mamma di quattro figlie e moglie felice innanzitutto. E poi qualche lavoro di tanto in tanto qui a Olevano. [...] Cosa faccio? Lavori a progetto con la Cooperativa Pegaso, programmi di psicomotricità per i bambini che fanno l'atletica. Faccio programmi anche per la scuola. Ma non sempre me li accettano. Cosa faccio ora? Ausiliare del traffico. [...] Alleno pure, tre volte a settimana. Seguo il settore giovanile dell'Atletica Valmontone. Ogni tanto mi capita tra le mani qualche piccolo talento. Ma non hanno voglia di faticare. E come fai a non faticare quando devi correre? Mica è un gioco!⁵».

L'atletica leggera è nel sangue per Alba, una passione vera, genuina, che non abbandona mai e ha trasmesso anche al figlio primogenito, Antonio Simonetti, giovane promessa del mezzofondo della squadra che la signora ha seguito e allenato sul campo assieme alle atlete dell'Atletica Valmontone, tentando di trasmettere loro la passione, la forza di volontà, la perseveranza e un comportamento sportivo corretto: tutte doti che insegnano altresì un modo migliore di vivere.

«Io cerco di far capire ai ragazzi quanto si può imparare con lo *sport*; ti dà la misura di te stesso, ti insegna le regole, ti dà la forza per superare le difficoltà, ti permette di vivere con gli altri. E magari ti offre la soddisfazione della vittoria o di una bella gara».

Tra le sue più promettenti allieve si ricorda Eleonora Dominici, 4^a ai Campionati Italiani Assoluti *Indoor* ad Ancona il 18 febbraio 2017 sui 3'000 m di marcia (13'04"18).

Alba è stata premiata da Primo Nebiolo per il CONI con Palma d'oro al valore atletico di 1°, 2° e 3° livello. Ella fu ricevuta da papa san Giovanni Paolo II (tedofora fiaccola di pace), nel 1983. Inoltre è stata ricevuta dal Presidente della Repubblica Sandro Pertini assieme alla squadra azzurra.

3. Dicono di lei

Il professor Oscar Barletta, *ex* commissario tecnico della squadra italiana di maratona maschile e femminile, da tutti ribattezzato come il papà della maratona italiana, così ritrae l'atleta laziale:

«Alba Milana era una ragazza sincera, diceva le cose in faccia anche se ti doveva mandare a quel paese. Mi ricordo che aveva un grande appetito, mangiava come un lupo. [...] Alba aveva una grande volontà, era decisa, una ragazza fantastica. Ricordo che era affezionata e rispettosa e nello stesso tempo, devo dire che era semplice e di cuore. Io le volevo bene. Fui io a convincerla ad abbracciare la maratona. All'epoca per una donna correre la maratona era come andare sulla luna. Oggi è tutto più programmato, tutto più semplice. [...] La maratona a quel tempo non la amava nessuno e se tu volevi offendere un mezzofondista bastava dirgli: "Ma perché non ti dai alla maratona!"»⁶.

⁵ *Ib.*, 23.

⁶ *Ib.*, 49.

Laura Fogli, pluricampionessa italiana di maratona femminile, medaglia d'argento ai Campionati Europei di Atene 1982, grande amica della Milana, ci riferisce gli albori della maratona femminile italiana:

«Ho conosciuto Alba Milana negli anni Ottanta, quando si cominciava a parlare di maratona anche a livello femminile: un “pianeta” tutto da scoprire, che personalmente mi entusiasmava, perché correre a lungo era la cosa che più mi piaceva e nella quale riuscivo a esprimermi meglio. Penso di poter dire la stessa cosa di Alba. Con Alba credo di aver condiviso, athleticamente parlando, le esperienze e il periodo più bello della mia vita. [...] Di Alba ricordo che era una ragazza tranquilla, che amava starsene per conto suo, indipendente. Ma nello stesso tempo, era capace di tirarti su di morale nei momenti più difficili e di farti ridere con le sue battute e con i suoi racconti. Raccontava che al suo paese, quando la vedevano correre, le urlavano dietro di andare a “fare la calzetta”, perché correre su e giù per il paese, secondo loro, era “roba da maschi”. [...] Credo di poter dire che io e lei, assieme alle altre maratonete di quel periodo, abbiamo “spianato la strada” alle ragazze che dopo di noi si sono avvicinate alla maratona»⁷.

Vittorio Sebastiani, mezzofondista, specialista delle corse su strada, ricorda gli inizi dell'attività atletica della Milana:

«Cosa posso dirvi io di Alba? Vi posso dire che è stata davvero una guerriera, una grande atleta e una grande donna. Ha superato tante difficoltà come nessun'altra ragazza sarebbe stata capace di fare. Mi ricordo che quando Alba già faceva parte della Nazionale era costretta a saltare il cancello del campo sportivo di Olevano per allenarsi, perché al Comune nessuno le dava la chiave. Solo don Umberto Carletti a volte gliela forniva, ma a Olevano pensano soprattutto al calcio»⁸.

Le parole del terzogenito di Alba, Salvatore Simonetti, con discreti risultati giovanili negli 800 e nei 1'500 m, ne tratteggiano acutamente la figura:

«Come madre non ha nulla da farsi rimproverare: è sempre lì, presente in ogni momento, a scandire attimi felici e tappe importanti della mia vita. È come un regista dietro la macchina da presa: anche se non si vede, è presente con le parole, gli insegnamenti, i rimproveri, che ci hanno guidato fino a ora rendendoci ciò che siamo oggi. Abituata all'eccellenza, ci ha sempre incoraggiati. Non parlo solo per lo *sport*, che forse è l'aspetto meno importante, ma soprattutto nelle scelte di tutti i giorni. Ci ha insegnato a dare sempre il meglio di noi stessi, a sognare, a credere, a vincere superando quei traguardi che la vita ci pone ogni giorno. [...] Non finiremo mai di ringraziarla. [...] Anche se la campionessa Alba ha appeso le scarpe al chiodo, la mamma Alba non smetterà mai di esserci, per me e i miei fratelli. L'atleta che ha tanto corso nella sua vita cerca ora di aggiudicarsi nuove vittorie: ma questa volta non ci saranno né medaglie né trofei, solo l'amore di chi la stima e le vuole bene»⁹.

Michela Simonetti, secondogenita di Alba, podista per *hobby* con un passato agonistico, ne traccia anche lei un ritratto autentico:

«È proprio vero quel detto “un nome un destino”. Il tuo, così piccolo e incisivo, è ricco di significato: Alba come un nuovo giorno che sta per nascere; Alba come un nuovo inizio; Alba come un nuovo traguardo da raggiungere. E tu di traguardi ne hai raggiunti tanti. [...] Questa tua grinta e voglia di fare le hai trasmesse anche a noi. Quante volte ci hai detto quanto sia difficile percorrere la strada della vita. [...] Ma io, rispetto a tutti, ho un'arma in più, una carta da giocare quando le mie gambe saranno troppo

⁷ *Ib.*, 61.

⁸ *Ib.*, 72.

⁹ *Ib.*, 82-83.

insicure e le mie falcate non più così ampie, il mio *jolly* sei tu, mamma! E per questo ancora una volta ti dico grazie!»¹⁰.

4. I suoi record

DISTANZA	TEMPO
800 m	2'19"
1'500 m	4'12"
3'000 m	9'17"54
5'000 m	16'15"
10'000 m	32'40"
Ora in pista	17'365 m
21,097 km	1h14'
42,195 km	2h32'57"

5. I suoi successi

- 5 titoli italiani: 2 maratona (1982-1983), maratonina (1981), corsa a tappe (1983), corsa in montagna (1982);
- campionessa del mondo di maratona a squadre (1985) con Fogli – Scaunich – Marchisio – Curatolo;
- 22 maglie azzurre;
- scudetti di *cross* e corsa su strada,
- Coppa Europa dei Campioni con la Fiat Sud Lazio.

6. Foto: immagini di vita



¹⁰ *Ib.*, 80-81.



Alba Milana è indubbiamente una figura poliedrica: studentessa, contadina, atleta-campionessa, moglie, madre, allenatrice, lavoratrice. Ci siamo interessati soprattutto della sua vicenda sportiva. Ella è stata atleta per una quindicina di anni. Ha ottenuto molto: forse poteva conseguire qualcosa in più se non avesse abbandonato l'agonismo così prematuramente. Quando forse le motivazioni erano scadute, ella non ha trovato il giusto sostegno psicologico. In ogni modo la Milana ha saputo sfruttare le sue doti in famiglia e nel lavoro, soprattutto nello *sport* che l'ha vista protagonista. L'atletica degli anni Settanta e Ottanta era diversa da quella attuale: presupponeva notevoli sacrifici e rinunce, oltre a dover combattere con una cultura poco vicina *in specie* all'*endurance*. Come testimoniano quanti hanno vissuto con lei in questi anni cruciali della sua esistenza, Alba è stata sì donna riservata, ma che ha saputo comunicare quello che la muoveva da dentro. Certo praticare l'atletica in un centro piccolo come Olevano Romano non è stato facile, ma altri atleti campioni del secolo che abbiamo alle spalle, come per esempio Panetta e Antibo, sono anche loro nati athleticamente in centri piccoli e per di più del Sud d'Italia, raggiungendo notevoli traguardi. In fondo quello che sta a fondamento dei successi atletici è la motivazione; questa poi dovrà trovare anche il sostegno di un tecnico preparato, nonché di una società sportiva con ambizioni e ben coordinata.

L'augurio per la Milana è quello di raggiungere altri successi nella vita, ma soprattutto quello della serenità e felicità, che per la verità sembrano già contraddistinguerla.

STEFANO SEVERONI

BIBLIOGRAFIA

M. ELVIRETTI (ed.), *Storia di una maratoneta... all'Alba vincerò. Alba Milana la gazzella di Olevano Romano*, Roma 1990.

F. FAVA, *Oscar la maratona per amore*, in *Correre*, Milano 1984/32, 14-17.

D. E. MARTIN – R. W. H. GYNN, *La corsa di maratona*, Roma 1992.

A. MONETTI, *Verona: una sorpresa di 40 chilogrammi*, in *Correre*, Milano 1982/14, 30-31.