

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Io, atleta paralimpica, tedofora alle Olimpiadi”: Martina Rabbolini simbolo di inclusione per Milano-Cortina

Valeria Arini · Monday, January 26th, 2026

Martina Rabbolini, nuotatrice paralimpica non vedente dalla nascita, sarà **tedofora** alle prossime Olimpiadi invernali di Milano-Cortina. Un «onore immenso» per l'atleta del **Team Legnano Nuoto**, residente a **Villa Cortese**, che si sta preparando a portare la fiaccola.

La incontriamo alla piscina di Parabiago, sua seconda casa insieme a quella di Legnano. Martina è appena uscita dalla vasca dopo un'impegnativa sessione di allenamento, ma non le manca l'energia per raccontare le forti emozioni che sta vivendo in vista del grande evento sportivo.

Atleta che ha già vissuto più Paralimpiadi da protagonista, oggi si trova a portare un simbolo e un messaggio che le stanno particolarmente a cuore: quello dell'inclusione. Perché, come rimarca con la sua voce decisa e squillante, «non esiste lo sport olimpico e lo sport paralimpico: **lo sport è uno solo**». L'intervista è realizzata in collaborazione con la web agency *Tazzine di Storia*.

Martina, portare la fiaccola olimpica è un gesto carico di storia e significato. Che emozione stai provando sapendo che toccherà proprio a te?

«Portare la fiaccola olimpica sarà per me un'emozione grandissima, anzi tante emozioni mescolate insieme. È un modo molto forte per far capire che lo sport è uno solo, che non esiste una distinzione tra sport olimpico e paralimpico. Il fatto che io, atleta paralimpica, porterò la fiaccola olimpica è un messaggio di inclusione enorme».

La fiaccola rappresenta un passaggio, un ponte tra persone e generazioni. A chi pensi mentre la porterai?

«Penserò a tantissime persone. In primis a mio fratello, che sfilerà con me e sarà il mio accompagnatore. Poi ai miei genitori, ai miei allenatori, ai compagni di squadra, a tutte le persone che mi hanno supportato — e sopportato — in questi anni di allenamento e di vita».

Come ti sei avvicinata al nuoto e come ti ha aiutato ad affrontare la tua disabilità?

«Ho iniziato a nuotare da piccolissima, con un corso di acquaticità. I medici avevano consigliato ai miei genitori di farmi fare qualsiasi attività sportiva per imparare lo schema motorio. Io mi sono innamorata dell'acqua e non ne sono più uscita.

Ho sempre accettato la mia disabilità, non è mai stata un grande problema. Lo sport però mi ha aiutata a prendere maggiore consapevolezza di me stessa e delle mie capacità. Non è stato un modo per superare la disabilità, ma per far crescere Martina a 360 gradi».

Hai partecipato a più edizioni dei Giochi Paralimpici con il Team Legnano Nuoto. Qual è la prima cosa che ti viene in mente pensando alla tua prima Paralimpiade?

«Ho partecipato a tre Paralimpiadi: Rio, Tokyo e Parigi. Quando penso a Rio mi rivedo molto piccola e molto emozionata. È un ricordo vivido e fondamentale, sia per la mia carriera sportiva sia

per la mia vita.

Tra un'edizione e l'altra sono cambiata tanto: nel modo di allenarmi, di gareggiare, di rapportarmi sia con me stessa sia con gli altri. Ogni Paralimpiade rappresenta una crescita».

Se potessi parlare alla Martina della prima Paralimpiade, cosa le diresti?

«Le direi: “Baby, tranquilla, andrà tutto bene”. Il nuoto è uno sport difficile, sei sempre da solo in vasca e richiede tanta forza di volontà. Per fortuna ho una squadra che mi supporta.

Quando tutto fa male e la fatica è al limite, basta una parola: “Dai, ne mancano solo tre”. Sentire che qualcuno soffre con te ti dà la forza di continuare a combattere».

Essere un'atleta paralimpica significa anche essere un simbolo. Ti pesa questa responsabilità?

«No, per niente. È una spinta in più. Se riesco a trasmettere anche solo un pezzetto di Martina e il messaggio dell'inclusione attraverso lo sport, per me è un successo enorme».

Che messaggio vorresti dare ai ragazzi e alle ragazze che sognano lo sport ma pensano di non potercela fare?

«Direi solo una frase, quella che ho anche tatuata: *Never give up*. Non mollare mai.

Non fermatevi davanti alle difficoltà, abbattete i muri, anche a testate se serve. Le difficoltà ci rendono migliori».

Dopo questo momento simbolico, qual è il prossimo traguardo?

«L'obiettivo a lungo termine è il 2028, ma sono scaramantica: dico solo che non c'è due senza tre... la quarta vien da sé.

A marzo ci sarà la tappa di Coppa del Mondo a Lignano Sabbiadoro, valida anche come campionato italiano assoluto invernale. Per gli Europei non si conoscono ancora date e luogo.

A livello personale sogno di diventare una biologa nutrizionista affermata, ampliare la mia cerchia di pazienti e migliorarmi ogni giorno. Sono sempre stata una secchiona e continuerò a esserlo».

Martina Rabbolini, è anche **brand ambassador e-work** e promuove le tematiche riguardanti le persone con disabilità all'interno del contesto lavorativo.

This entry was posted on Monday, January 26th, 2026 at 2:42 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Legnano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.