



**ALLENIAMOCI** **STARBENE** a cura di E. Toppino

# DRAGON BOAT

## Tutte in barca per vincere il tumore al seno

### L'esperienza di Orlanda Cappelli e delle Butterfly Rosa di Roma

dell'Eur, attuale sede della Federazione Italiana Dragon Boat costituita il 10 maggio del 1997.

#### COME NASCE IL DRAGON BOAT PER LE DONNE OPERATE AL SENO

Il progetto "Abreast in a boat" fu ideato da un gruppo di medici con a capo il dr. Don McKenzie, e prese il via nel gennaio 1996 presso il Centro di Medicina Sportiva UBC (Università Britannica della Columbia). Il suo scopo era quello di verificare la correttezza della teoria secondo la quale era necessario evitare attività sportive ripetitive che impegnassero la parte superiore del corpo, per prevenire il linfedema, un doloroso e inabilitante rigonfiamento delle braccia e del torace che si sviluppa spesso dopo un intervento di chirurgia al seno.

Un programma di allenamento, della durata di sei settimane, preparò 24 donne che avevano avuto un tumore al seno, allo sport del pagaio. L'obiettivo iniziale era quello di farle partecipare all'International Dragon Boat Festival del giugno 1996 a Vancouver. Le 24 donne (il gruppo delle pioniere) parteciparono, condussero la gara e nessuna di loro presentò in seguito linfedemi.

Nel 1997 il gruppo delle "Abreast in a Boat" si ampliò e da allora sono moltissime in tutto il mondo le donne che con questo sport continuano a diffondere il messaggio che la vita continua anche dopo il tumore al seno e può essere vissuta serenamente e pienamente.

Dal 2003 anche l'Italia si onora di avere le sue pioniere nelle Butterfly Rosa di Roma, 99ª squadra nel mondo, e l'auspicio è quello di vedere in tutto il nostro Paese tante barche, tante donne che aiutino coloro che si nascondono o si chiudono nel loro dolore.

#### LA STORIA DI ORLANDA CAPPELLI E DELLE DONNE IN ROSA

"Mi chiamo Orlanda Cappelli, responsabile della squadra di Dragon Boat delle "Butterfly Rosa". Anch'io,

come le altre donne, sono sopravvissuta al tumore al seno e questo mi ha fatto conoscere il Dragon Boat, lo sport che sto praticando con gioia da 7 anni.

Questa felice esperienza sportiva, mi ha aperto un nuovo mondo, mi ha fatto scoprire in me una persona nuova, capace a 58 anni, quando ho iniziato, di partecipare a gare importanti come i campionati italiani, del mondo ed europei. Nelle gare internazionali ero il tamburino ufficiale della Nazionale Italiana. Con grande entusiasmo correvo agli allenamenti (ero ancora in terapia di chemio). Sono stata accolta nella squadra con affetto, ammirazione e simpatia da giovani che per età potevano essere miei figli. E' stata tutta una grande scoperta: ho acquistato sicurezza, stima di me stessa, ho incominciato a valermi bene. Con la mia vecchia squadra ho condiviso il divertimento, la fatica, la gioia delle vittorie, conosciuto ed accettato il limite delle sconfitte. Lo sport, specie quella di squadra come il nostro, ti apre verso gli altri, impari ad ascoltare in silenzio e con compassione le esperienze altrui, ti metti in discussione, impari la concentrazione e la solidarietà. Stando insieme a contatto con la natura, all'aria aperta, la vita prende i colori dell'arcobaleno e ci si rende conto di quanto vale la pena di essere vissuta.

Nel 2002 (avevo concluso da



poco la radioterapia) furono indetti dalla Federazione Italiana Dragon Boat, i campionati del mondo per club che si sarebbero svolti al laghetto dell'Eur, campo di gara di tutte le manifestazioni che si svolgono a Roma. Vennero per partecipare tre squadre di donne in rosa dal Canada, Australia e Philadelphia. Non ebbi alcuna esitazione, essendo l'unica italiana con la stessa problematica ed inserita nell'ambiente, di mettermi il body con i colori dell'Italia, presentarmi alle squadre e gareggiare con loro in rappresentanza di tutte le donne in rosa italiane. Sono stati tre giorni splendidi rallegrati dalla simpatia, allegria e dai canti di queste donne stupende senza limiti di età. Il presidente della Federazione mi chiese di attivarmi al fine di creare una squadra tutta orgogliosamente italiana e, partecipando alle manifestazioni in Italia e all'estero, portare quell'allegria e gioia di vivere (che fa la differenza), di cui avevamo avuto uno stupendo esempio. Ho accettato ma con tante riserve dovute alla particolarità dello sport, la mancanza di

cultura sportiva della società femminile italiana specie delle generazioni passate. Il miracolo avvenne dopo avere avuto contatti con varie associazioni che operano negli ospedali, quando ne ho conosciuta una a livello nazionale i cui medici, dopo aver provato a pagaiare in barca, si sono resi conto della validità dal punto di vista terapeutico, sia fisico che psicologico: così è nato il primo ed unico (per ora) team italiano delle donne in rosa".

#### LA SQUADRA DELLE BUTTERFLY ROSA

La squadra è composta da ventidue donne di cui la più giovane ha 40 anni e la più anziana 71. Ognuna di loro ha una sua storia di sofferenza e di reazione alla malattia che le unisce in una barca. Eccetto una o due, nessuna ha mai fatto sport, e ha vissuto una vita normale di moglie, madre e donna impegnata nel lavoro. Ecco quello che ci raccontano:

*segue nella pagina successiva*

Il 2 ottobre scorso, durante Carri la Vita, l'Arno si è "colorato di rosa". Una barca un po' particolare, una "Dragon Boat", con 20 donne a bordo che pagaiavano al ritmo di un tamburo, ha percorso il fiume mentre i partecipanti di Carri la Vita si snodavano sui ponti di Firenze.

Sono le "Butterfly Rosa", un gruppo di donne di Roma guidate da Orlanda Cappelli, che ci hanno travolti con la loro energia, allegria e simpatia. Tutte hanno vissuto l'esperienza drammatica di avere un tumore al seno e l'hanno affrontata anche grazie all'aiuto di questa particolare attività che le ha unite e fatte diventare una vera squadra.

Abbiamo voluto saperne di più su queste signore e ci siamo fatti raccontare da Orlanda la loro storia e la storia della Dragon Boat.

#### CHE COS'E' IL DRAGON BOAT

Il Dragon Boat è una disciplina sportiva diffusa in tutto il mondo che prevede gare su imbarcazioni standard lunghe 12,66 metri con la testa e la coda a forma di drago. Queste imbarcazioni sono sospinte da 20 atleti con pagaie simili a quelle della canoa canadese, al ritmo scandito del tamburino mentre il timoniere a poppa tiene la direzione con un remo lungo circa tre metri.

La prima apparizione di questo sport in Italia avvenne nel 1988 e la prima regata con questa imbarcazione orientale fu disputata sul lago romano

