



# PAROLA DI DADA

## Autunno, neve mia non ti conosco...

**A**utunno: non una bella stagione per noi sciatori. Si torna dal Sud America a metà-fine settembre (dipende dalla squadra di appartenenza, io per esempio sono tornata alla fine del mese con il gruppo velocità) e non si sa mai dove andare per trovare delle buone condizioni, in modo, quantomeno, da mantenere una condizione ottimale dopo il gran lavoro (anche di test dei materiali) svolto in Argentina. Ci si deve allenare ancora sui ghiacciai, perché più in basso la neve non c'è mai (soprattutto quest'anno!), e il tempo fa le bizze: insomma, è spesso un calvario. Bisogna aver sempre pronta la valigia e sapere che, se proprio non si riesce a sciare, è fondamentale trovare almeno una palestra nei pressi dell'albergo dove continuare l'allenamento atletico. Spesso, o meglio, quasi sempre, ci si deve adeguare ai corridoi (è vero, non sto scherzando, quelli tra le camere!) o ai locali palestra 5x5 degli alberghi.

I programmi sono sempre incerti e, insomma, bisogna adattarsi, anche se comunque siamo abituati. I ghiacciai austriaci sono quelli più quotati insieme allo Stelvio e alla Val Senales. Poi, da inizio novembre, le stazioni sciistiche che hanno piste sui 3000 metri iniziano a imbiancare i pendii con la neve artificiale, sperando che le temperature restino basse e che non torni il caldo, altrimenti si vanifica tutto il lavoro svolto! Bormio, Madesimo e Solda in primis ospitano le nazionali che devono rifinire il lavoro in vista dell'inizio della Coppa del Mondo (da un decennio sempre a Sölden).

Per i discesi è ancora più difficile. È dura trovare una pista dove poter fare discipline veloci. Certo, ci si può sempre allenare in gigante e in slalom, ma non è un allenamento specifico. L'adattamento, insomma, è fondamentale in questo periodo della stagione. E non bisogna lasciarsi la testa

se si perdono delle giornate sugli sci (problema comune, del resto). D'altronde dopo un lungo periodo di allenamento intenso come quello del Sud America, è fondamentale fare un buon richiamo atletico. Anche lo slalom di Levi è stato cancellato per mancanza di neve, e quella programmata non si poteva fare per le alte temperature. Quindi da Sölden, tappa appunto d'esordio, alla trasferta nordamericana che contempla Aspen (un gigante e uno slalom, 26-27 novembre) e Lake Louise (due discese e un superG, 2-3-4 dicembre) passa più di un mese. Va bene per gli atleti che hanno programmato di entrare in forma più avanti, o per quelli che hanno ancora qualche problema da risolvere. Noi rifiniremo la preparazione come sempre in Canada, a Nakiska, verso fine novembre, dove finalmente faremo discese vere! Poi ci trasferiremo a Lake Louise.

Piccolo pensiero sull'opening di Sölden: gli statunitensi si sono ambientati subito nella località austriaca che li ospiterà per tutta la stagione invernale (grande vantaggio). Ligety ha iniziato da dove aveva smesso l'anno scorso, la Vonn oltre ad andare a vincere in una specialità che non l'ha quasi mai vista sul podio, è andata a prendersi una bella rivincita sulla oramai solo rivale e non più tanto amica Hoefl-Riesch. Ha fatto subito capire che non sarà molto difficile per lei aggiudicarsi la Coppa generale. Questa estate ha taggato sui social network video che la immortalavano in discese perfette, senza sbavature e alla pari con i maschi più forti. Sarà durissima batterla, ma ci proveremo naturalmente anche noi azzurre in Canada, su quella che però è da sempre la sua pista (ci ha vinto sette volte!), Lake Louise. Aggiornamenti al prossimo numero di solomagazine Ski.

Ciao a tutti!