

TESTO  
Deborah Scanzio

**debby**  
www.deborahscanzio.com

**A Scanzio...  
di equivoci**



## Una giornata di allenamento a Zermatt

**L**a vita dell'atleta è fatta di routine, dai metodi di allenamento, ai rituali pre-gara, passando dalla preparazione del materiale ai luoghi in cui ci sia allena ogni anno nello stesso periodo. E così, dal 2002 a oggi, quando penso al mese di ottobre il mio pensiero si sposta a Zermatt. Dopo tanti anni, l'entusiasmo che si prova quando si va in un posto nuovo scompare, ti dimentichi di essere in uno dei posti più belli al mondo e come un robot passi le tue giornate svolgendo il tuo preciso programma ogni giorno. Ma come sono queste giornate?

Tutto inizia con la preparazione alla partenza per l'ecologico villaggio Vallesano ai piedi del Cervino, nonostante questa località sia vicina a casa mia, il primo viaggio è sempre "traumatico". Caricato le valigie e gli sci, preso il materiale per la preparazione fisica (bici da spinning compresa), occupiamo lo spazio residuo con le provviste per cucinare. Arrivati a Täsch abbiamo due opzioni: lasciare il furgone in uno dei posteggi in zona, spostare tutto il materiale in un veicolo con il permesso per salire fino a Zermatt e infine, rimuovere il tutto e caricarlo per l'ultima volta su un taxi elettrico che finalmente ci condurrà al nostro appartamento. Il lavoro non è però concluso, bisogna portare i bagagli e la spesa all'ultimo piano della casa, iniziamo così il nostro campo di allenamento in altura, su e giù per 5 piani con i pesi in mano. Welcome to Zermatt! La seconda opzione è quella di fermarsi a Visp, prendere il pass in polizia e salire con il nostro furgone fino a Zermatt.

Finalmente siamo in appartamento, valigie in camera, provviste sistemate negli armadi, turni di cucina fatti. Cuciniamo la cena, l'allenatore ci dice il programma per il giorno successivo e la serata è conclusa. Sono da poco passate le 7.00, suona la sveglia, non facciamo

sci alpino, almeno le levatacce ce le risparmiamo, guardiamo fuori dalla finestra, il Cervino si vede, bene, il tempo è bello allora si può sciare. Ci incamminiamo verso la cabina, come mai tutta quella gente in attesa di salire? Quelle nuvole si muovono troppo in fretta, quanto vento c'è in cima? Leri quando siamo scesi iniziava a nevicare, staranno preparando le piste? Aspettiamo. Passa mezz'ora e apre l'ovovia, si scatena una gara a chi spinge di più e a chi sale prima, sembra che il primo che sale vincerà un premio speciale...sarà, ma a me non interessa e lascio partire la ressa, che poco dopo ritrovo nella cabina a Furi...vai a capire cosa insegnano a questi bambini che girano con gli zaini più grandi di loro... competitività in ogni cosa che fanno? Arriviamo al Trockener Steg, tutto in stanby, andiamo al ristorante e aspettiamo. Sono le 10.00, non ho ancora iniziato

ad allenarmi, ma mentalmente sono già stanca, se ti rilassi poi riesci a rimetterti in modalità allenamento? Arriva l'annuncio, è aperto...ricomincia il festival degli spintoni...finalmente arriviamo al Klein Matterhorn, sono le 11.00. Ci riscaldiamo e prepariamo e dopo una mezz'ora siamo in pista... che spettacolo, il cielo è blu e sotto di noi un mare di nebbia, speriamo resti lì... dopo tanta fatica ora voglio allenarmi!!

...ma è sempre così? Per fortuna no... il resto delle nostre giornate ve lo racconto la prossima volta...

*D. Scanzio*

[www.deborahscanzio.com](http://www.deborahscanzio.com)

