

TESTO  
Deborah Scanzio



A Scanzio...  
di equivoci



# Una giornata di allenamento a Zermatt

2a parte

**N**el numero precedente di Sportiamo raccontavo di una particolare, ma non tanto inusuale, giornata di sci sul ghiacciaio di Zermatt. Quando si sale in altura si è spesso confrontanti con delle difficili condizioni meteo. Il tempo che si trova alla partenza degli impianti può essere molto differente rispetto a quello in cima e lo stesso può mutare in fretta una volta che si è in pista. In effetti, nel numero precedente, parlavo di una giornata a prima vista stupenda, ma in realtà condizionata dalle raffiche di vento. Quando si pratica uno sport all'aria aperta, bisogna saper convivere con gli imprevisti ed essere in grado di adattarsi alle diverse condizioni che si possono trovare in pista. Più facile a dirsi che a farsi! Il paradosso è che all'inizio di questo racconto parlavo della routine che accompagna la vita degli atleti, eppure, nonostante si vada spesso nello stesso posto, il programma sia sempre simile e la pista di gobbe abbia sempre un buco a destra e uno a sinistra, ogni giorno sulla neve è diverso da quello precedente. Sole, neve, pista e gobbe, cambiano ogni giorno, a volte anche dopo poche discese, complicando la vita degli atleti, ma allo stesso tempo, rendendola stimolante e diversa ad ogni seduta.



Dunque, ci sono giornate, che ti svegli, guardi il cielo blu, il Cervino illuminato dal sole e non puoi non essere motivato per l'allenamento, poi però può capitare che ci impieghi ore prima di poter davvero iniziare a sciare e la tua motivazione cala drasticamente. Altri giorni invece, ti affacci alla finestra e per istinto vorresti di tornare sotto le coperte, quella cappa di nuvole e quella nebbia, non promettono nulla di buono. Gli impianti sono aperti e siccome non è un dayoff, bisogna almeno provare a salire, chissà, magari poi si apre...Arriviamo a Furi e il tempo è come a Zermatt, saliamo ancora, Trockener Steg, stesso discorso, anzi, qui la nebbia è molto più fitta, e se fosse un mare di nebbia e più in alto fosse sereno? Speriamo! Ci dirigiamo con questo sogno verso l'ultima cabina che porta al Klein Matterhorn. Parte la funivia, per metà percorso intorno a noi si vede solo grigio, all'improvviso però, s'intravede qualcosa fuori dai finestrini, la luce diventa più chiara e di colpo, come per magia, spunta un favoloso cielo blu. Sotto di noi, invece, un immenso nuvolone bianco.

Che spettacolo! Di colpo sento che il mio corpo si risveglia, mi torna il sorriso e la motivazione cresce velocemente.

Mentre mi riscaldo penso al programma per oggi, mi aspettavo tutta un'altra giornata, in pista ne discuto con il mio allenatore e stabiliamo come fare le 8 discese che normalmente compongono il nostro allenamento. Passano un paio d'ore, sono le 12.30 e sono soddisfatta della mia seduta, mi dirigo verso casa, prepariamo il classico piatto di pasta del mezzogiorno (in realtà sono le 14.30) e dopo un momento di relax, sono pronta per il "tran tran" del pomeriggio: un po' di bici, un po' di addominali, un po' di mobilità, stretching e per concludere il recupero, un trattamento dalla nostra fisioterapista. Un altro giorno è passato, domani seduta di acrobatica, su e giù a piedi attorno al primo salto. Questo è il piano A...se non potremo svolgerlo, beh, ci sarà un piano B!

D. Scanzio

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