



Immagine: NordicFocus

«Bisogna essere sempre pronti a tutto»

INTERVISTA: Monika Riediker

Mancano soltanto pochi giorni ai Campionati mondiali di Oberstdorf. Laurien, in che modo ti stai preparando alle prossime gare per il titolo?

Dopo quasi due settimane passate in Svezia, ho avuto l'opportunità di recuperare bene a casa e mi preparerò qui in tranquillità per i Campionati mondiali. Certamente farò qualche altro buon allenamento, ma senza strafare, perché voglio arrivare a Oberstdorf con le gambe «fresche» e mentalmente pronta, quindi con una ottima «riserva di energia».

Sappiamo già per quali discipline sei candidata a partecipare durante i Mondiali?

No, non c'è ancora niente di ufficiale, ma la mia intenzione è di partecipare alle gare di sprint, di sprint a squadre e di staffetta.

Uno dei momenti salienti sarà sicuramente lo sprint a squadre assieme a Nadine Fähndrich. Nello sprint a squadre ogni atleta deve compiere a turno il percorso per tre volte. La lunghezza del circuito è di ca. 1,5 km e il tempo di percorrenza è di ca. 3 minuti. Quando non stai gareggiando e aspetti il cambio, come passi l'«attesa» e cosa ti passa per la testa in quei momenti?

Per il primo minuto mi concentro su me stessa, in modo da respirare bene e riprendermi in modo ottimale, poi guardo come sta andando Nadine e in quale posizione e punto devo subentrare per il cambio, quindi mi concentro di nuovo su me stessa e stabilisco la tattica per il giro successivo. Lo sprint a squadre è una disciplina in cui tutto accade molto velocemente, e bisogna sempre disporre di una certa flessibilità ed essere pronti a tutto.

Con i buoni piazzamenti aumentano anche le aspettative. Occupare le posizioni di vertice costituisce una motivazione in più o crea una ulteriore pressione? Come riesci ad affrontare questa situazione?

Il fatto che siamo riuscite a salire sul podio per la quarta volta di fila dimostra certamente che rientriamo nel novero delle candidate a una medaglia. Non la sento come una pressione: si tratta piuttosto di qualcosa per cui abbiamo lottato ed è con questa motivazione e questa fiducia in noi stesse che intendiamo gareggiare.

Quali obiettivi ti poni per le gare mondiali?

Nello sprint a squadre l'obiettivo è andare a medaglia, mentre nello sprint individuale mi sono prefissata di raggiungere un posto in semifinale: credo che questo sarebbe già un ottimo piazzamento per me.

La staffetta sarà un piccolo esperimento: è probabile che gareggeranno anche atlete molto giovani, quindi attualmente non sappiamo di preciso quali possono essere le nostre potenzialità.

Laurien, incrociamo le dita per te augurandoti di fare un ottimo Campionato. Un grande in bocca al lupo a te e al Team Svizzera per i Mondiali di Oberstdorf.



Laurien van der Graaff e Nadine Fähndrich hanno ottenuto la prima vittoria in Coppa del Mondo per una squadra svizzera durante lo sprint a squadre svoltosi a Dresda.