

# Laurien van der Graaff sous le feu des questions

*Qu'est-ce qui te fascine le plus dans le ski de fond ?*

La combinaison entre la possibilité de sortir seule tranquillement en entraînement et l'action pendant les compétitions. Il faut toujours un mélange des deux.

*Qu'aimes-tu faire d'autre à part le ski de fond ?*

J'adore lire ou feuilleter des livres de cuisine et m'imaginer comment je cuisinerais les plats présentés 😊

*Quels sont tes entraînements préférés et pourquoi ?*

J'apprécie les entraînements rapides et difficiles qui constituent toujours un défi mental et physique. Vous devez atteindre l'intensité parfaite et vous concentrer de A à Z, mais la sensation après est tout simplement géniale.

*Que te tarde-t-il de faire après chaque entraînement ?*

Je vais manger et ensuite je vais dormir, je fais toujours une petite sieste qui m'aide beaucoup.

*Qu'est-ce qui ne doit jamais manquer dans ton sac de sport ?*

Puisque nous sommes beaucoup dans le froid, j'ai toujours quelques gants épais et un bonnet ; je déteste le froid, mais pour cela j'ai en fait choisi le mauvais sport.

*Quel sport ne maîtrises-tu pas du tout ?*

Je ne saurais pas le dire directement, parce que j'ai pratiqué plusieurs sports dans mon enfance. En plus du ski de fond, j'ai longtemps joué au football et au tennis. J'ai en général beaucoup de facilités pour de nombreux sports. Je me suis également mise au golf. Au début c'était un défi pour moi, mais maintenant la balle va à 50 % là où je veux.

*Quel a été ton plus grand succès jusqu'à présent ?*

Ma victoire à la Coupe du monde à Lenzerheide, c'était la première victoire d'une Suissesse depuis 30 ans. Ce jour-là, tout s'est déroulé comme prévu et j'ai pu réaliser plusieurs des objectifs que je m'étais fixés.

*Quels sont tes objectifs pour la saison 2019/2020 ?*

Par-dessus tout, cette saison, je souhaiterais me concentrer davantage sur le moment, c'est-à-dire prendre vraiment conscience de chaque compétition, de chaque course, de chaque pas, et ne pas déjà penser à demain. Mais bien sûr, je veux aussi faire partie des meilleures du monde et me battre pour une place sur le podium.

*Si tu pouvais faire trois vœux, quels seraient-ils ?*

Que toute ma famille et tous mes amis restent toujours en bonne santé.

Un jour ou l'autre pouvoir faire une « compétition parfaite » et ... une nouvelle machine à café ☺

*Je souhaite aux collaboratrices et collaborateurs de Griesser :*

Qu'ils soient heureux.