

Interrogatorio di terzo grado a Laurien van der Graaff

Cosa ti affascina di più dello sci di fondo?

La combinazione tra il fatto che posso allenarmi da sola in tutta tranquillità e l'azione durante le gare. Ci vuole sempre un mix tra le due cose.

Cos'altro ti piace fare oltre allo sci di fondo?

Adoro leggere o sfogliare libri di cucina immaginando come preparerei il piatto 😊

Qual è il tuo allenamento preferito e perché?

Mi piacciono gli allenamenti veloci e molto impegnativi, sono sempre una sfida mentale e fisica, occorre trovare l'intensità giusta e concentrarsi al massimo, la sensazione che si prova è semplicemente eccezionale.

Cosa non vedi l'ora di fare dopo l'allenamento??

Mangiare e poi dormire, faccio sempre un breve sonnellino pomeridiano, che mi aiuta molto.

Cosa non dovrebbe mai mancare nel tuo borsone sportivo?

Dato che viaggiamo molto al freddo, porto sempre con me dei guanti spessi e un berretto, non mi piace sentire freddo, in questo senso ammetto di aver scelto lo sport sbagliato.

In quale sport sei totalmente impreparata?

Non saprei proprio, perché ho praticato molti sport fin da piccola, oltre allo sci di fondo, ho giocato a lungo a calcio e tennis, tante cose mi riescono molto facilmente.

Inoltre, ho iniziato a giocare a golf, inizialmente è stata una sfida, ma ora la palla arriva il 50% delle volte esattamente lì dove voglio.

Qual è stato il tuo più grande successo finora?

Quando ho vinto alla Coppa del mondo a Lenzerheide, è stata la prima vittoria di una donna svizzera negli ultimi 30 anni, quel giorno tutto è andato secondo i piani e ho potuto realizzare gran parte di ciò che avevo programmato.

Quali sono i tuoi obiettivi per la stagione 2019/2020?

In questa stagione vorrei soprattutto concentrarmi di più sul momento, vale a dire essere davvero consapevole di ogni competizione, ogni corsa, ogni passo e non pensare al domani. Ovviamente vorrei essere tra le migliori al mondo e lottare per il podio.

Se avessi tre desideri, quali sarebbero?

Vorrei che la mia famiglia e i miei amici fossero in buona salute,
poter correre prima o poi la "gara perfetta" e... una nuova macchina per il caffè ☺

Cosa auguri alle collaboratrici e ai collaboratori di Griesser:

Che siano felici.