

# Lara Gut



Foto Federico Floriani

DI MATTEO G. DALL'AVA

26 anni, svizzera-italiana, vincitrice della Coppa del Mondo di sci nel 2016. Un incidente a febbraio l'ha fermata per sei mesi. Ma lei è di nuovo in piedi, e sogna le Olimpiadi Invernali 2018 di Pyeongchang

Interview

Qui e nella pagina accanto due ritratti di Lara Gut, punta di diamante della nazionale svizzera femminile di sci alpino



Immaginate una giovane sciatrice, pronta ad affrontare la stagione di Coppa del Mondo. Come potrebbe trascorrere il sabato sera? Cena frugale e a letto? Cena di Gala? No, in macchina, destinazione Venezia, per fare da supporter all'amica maratoneta. Un'informazione di gossip forse, ma solo perché non conoscete ancora i retroscena. Lara Gut, svizzera (la mamma, però, è di origini italiane) ha un medagliere alle spalle da veterana dello sci. Lo scorso febbraio è caduta mentre preparava lo slalom della combinata dei Mondiali di St. Moritz: strappo del legamento crociato anteriore con lesione del menisco. Fa male solo a leggerlo. Stop di 6 mesi e un mondiale finito. Ma il mantra di Lara recita: "Più le cose sono difficili, meglio è". Infatti,

ciò che per molti sarebbe stato una sciagura, per lei è stata un'epifania. «Sono stata catapultata nella coppa del Mondo a 16 anni. Dopo 10 stagioni, conosci bene quello che devi fare come atleta. Metti il pilota automatico: allenamenti, recuperi, gare, trasferte, test su nuove attrezzature, palestra, raduni con la nazionale, interviste. Mi sono resa conto, però, che in questo periodo la persona dentro alla sportiva si era persa per strada. Da quando sciare è diventata la mia professione non mi sono mai fermata seriamente a riflettere su che cosa mi servisse davvero. Perciò, questo momento di pausa mi è servito per curare tutto ciò che non riguarda una discesa». Così Lara spegne i riflettori e rimette a fuoco le cose che contano. «Mi ricordo bloccata da sola nella mia camera

Interview



Lara Gut gareggia in Coppa del Mondo dal 2007 e da allora ha ottenuto 42 podi (23 vittorie), tre argenti e due bronzi ai Mondiali, un bronzo alle Olimpiadi di Sochi, la vittoria della Coppa del Mondo di Super-G nel 2014 e nel 2016 e, sempre nello stesso anno, anche la Coppa del Mondo Generale

«Dopo il mio incidente, sono ancora più consapevole dell'amore che provo per lo sci, di quanto sono fortunata nel praticare ciò che desidero e di avere un fisico che mi permette di farlo. Ovviamente di inverno alle 10 e mezzo sono a letto. Sempre»

d'albergo. Mi chiama un'amica e mi dice di non muovermi che sarebbe arrivata lei con il sushi. Per non parlare di chi nel cuore della notte girava per Lugano a cercarmi il gelato da mangiare a casa». Ha ripreso a cucinare e a leggere i suoi autori preferiti: da Ken Follett a Wilbur Smith, passando per Jeffery Deaver e ancora da Carlos Ruiz Zafón. Neanche a dirsi, ama l'azione dei libri gialli. Adesso Lara desidera essere felice, e per lei la felicità non ha mai smesso di essere una pista ghiacciata. «È una neve molto aggressiva, e io preferisco quando si può essere grintosi. Sul ghiaccio bisogna essere molto precisi e sciare leggeri, ogni curva va affrontata con convinzione, l'indecisione fa solo cadere». A chi si chiedesse come l'atleta affronterà la nuova stagione, la dama elvetica risponde che «dopo il mio incidente, sono ancora più consapevole dell'amore che provo per lo sci, di quanto sono fortunata nel praticare ciò che desidero e di avere un fisico che mi permette di farlo. Ovviamente d'inverno alle 10 e mezzo sono a letto. Sempre. Non posso pretendere che il mio corpo faccia ciò che voglio tutti i giorni senza farlo dormire». Sì, perché per il rientro Lara e il suo team si sono preparati a dare il 110%. «Quando tracci la curva perfetta, poi devi lavorare per saperla ripetere. Servono 70 curve per terminare

la gara ed è difficile farle tutte perfette». A sostenerla in questi mesi è stato soprattutto il suo allenatore (il padre, Pauli Gut, ndr), «la persona che mi ha permesso di vincere la coppa del mondo», racconta con un grande sorriso. «È stato proprio papà a insegnarmi che la gara è prima di tutto con o contro me stessa. L'importante è dare sempre il meglio. Al cancelletto di partenza sento solo l'adrenalina e l'eccitazione. Nessuna preoccupazione perché il mio team ha curato ogni dettaglio. Non posso fallire perché se do tutto ciò che sono, per quel giorno va bene così. A volte, fare il proprio meglio significa fare 7 porte e poi cadere. Ci si rialza e si costruisce partendo da quello. Adesso ho capito che a volte bisogna mettere un freno e dire no». E continua: «La mia priorità è approfittare di ogni competizione per sciare veloce e godermi lo splendido lavoro che faccio». Tra queste, le Olimpiadi invernali di Pyeongchang (dal 2 al 25 febbraio 2018, in Corea del Sud). «A Sochi mi sono resa conto di quanto siano un evento speciale. Fino a febbraio, però, la stagione è fatta di tante altre gare». A proposito, vi chiederete se l'amica maratoneta di Lara ha vinto la Venice Marathon. No. Ma per entrambe, vale la regola che per divertirsi bisogna condividere il tempo libero con le persone che ci danno energia.