

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 2932 del 24/09/2022**

**Festival dello Sport – Oggi al Santa Chiara i campioni leggenda dello sci**

## **Paris e Svindal: protagonisti di una vita in discesa libera**

**Due giganti azzurri oggi sul palco del Santa Chiara per il Festival dello Sport: Aksel Lund Svindal e Dominik Paris, leggende dello sci mondiale. L'incontro è stato moderato da Cristina Fantoni e Emilio Mancuso. I due campioni hanno raccontato la loro storia, fatta di grandi successi e vittorie ma anche di tanti sacrifici, di sconfitte, di riprese. Su tutto è prevalso il binomio: passione e divertimento, due ingredienti – a detta loro – indispensabili per tagliare importanti traguardi nello sport. Le citazioni che hanno entusiasmato la platea: Svindal: “più mi alleno e più la fortuna mi sorride” e “devi essere un fucile per affrontare la pista, a volte sfiorando i 150 km all'ora.”**

Un Palma res glorioso per due eroi dello sci internazionale che hanno sfidato tanti “muri verticali di ghiaccio”: dalle Olimpiadi alle Coppe del mondo, dalle Coppe Europee ai Mondiali.

Stimolati dai moderatori, si sono raccontati. Dominik Paris: “il mio primo podio nel 2011 e da allora ho creduto in me e ho cercato di migliorarmi ad ogni gara cercando di dare il massimo in tecnica e velocità. Sono passati 12 anni con tanti successi in cui ho volato sulle piste più gloriose.” Svindal invece ha ricordato il suo primo cancelletto della vita ad uno slalom gigante e la sua prima esperienza fuori dalla Norvegia in Folgaria: “Avevo 17 anni e pensavo di essere uno dei migliori e invece, arrivato in Italia, ho trovato tanti grandi e preparati.”

Parlando della prima curva in pista, Paris ha esordito dicendo: “Io di solito cerco di essere tranquillo e ben equilibrato”, mentre Aksel ha confessato di essere concentrato ma spesso teso: “Ricordo a Bormio il primo salto sembrava pericolosissimo ed era meglio non guardare prima di scendere in pista per non farsi assalire dal panico.” Ed ha aggiunto: “La partenza è fondamentale sulla pista, fa spesso paura e, se non rispondi bene e sei passivo, hai già perso in partenza e non recuperi più i centesimi di velocità persi. Altro nemico, oltre al maltempo, sono le condizioni della pista che a volte è ghiacciata e bisogna imparare a fare le curve bene sul ghiaccio usando tutta la propria forza”.

Circa lo stato d'animo con cui affrontare le piste più difficili, Svindal ha ricordato, in primis, la concentrazione giusta, l'allenatore vicino, la fiducia in se stessi: “Sai che hai un obiettivo importante davanti e vuoi raggiungere il podio. Se non hai questa paura, non arrivi in fondo, è la paura che ti spinge a fare il meglio. Se vuoi vincere devi correre il rischio. Se sei un favorito la tensione è a mille rispetto agli altri. Se vuoi vincere devi rischiare e superare i tuoi limiti.” Circa i salti in pista, Paris ha ricordato di aver fatto salti con volo rigido in cui ha letteralmente volato in aria e in cui l'elemento decisivo, fra tutti, era l'equilibrio tecnico del corpo sugli sci.

Cambiando fronte e parlando delle sconfitte, Svindal ha commentato: “Quando non fai la gara giusta e cadi per terra, vedi le cime degli alberi, le reti arancioni e sai che è finita. A 24 anni avevo pensato di fermarmi perché avevo subito in gara un infortunio grave. Ero arrivato a 50 metri di salto e poi la superficie era ripidissima e l'impatto con la curva è stato forte. Dopo quell'infortunio pesavo 105 chili, uscito dall'ospedale pesavo 83 chili e ho dovuto riprendere tutto da capo partendo dalla ripresa fisica, ma soprattutto da quella psicologica.”

Paris ha aggiunto invece un pensiero sull'arrivo al traguardo: "La corsa all'ultimo centesimo e appena ti fermi l'occhio va al cronometro. Quando arrivi non sai quanto sei andato forte realmente e lo sai solo all'arrivo." Ed ha aggiunto: "Una gara comincia con la scelta del pettorale per le condizioni della pista. Se sei tra il numero 15 e 22 sei nelle posizioni migliori per scendere perché la pista è già stata sfruttata e consumata ed è fertile per grandi discese veloci e performanti e, spesso, vincenti. Si arriva a sfiorare a volte i 150 all'ora in gara."

La conclusione è stata colorata dall'umorismo e da toni più leggeri: Svindal ha dichiarato che quando era in gara mangiava tantissimo per mantenere il peso, "mentre nel 2019 a 37 anni, quando mi sono ritirato, nel giro di poco, mangiando meno e non facendo gli allenamenti, ho perso 10 chili". Dominik Paris invece ha 33 anni e ancora gareggia: "Gli allenamenti devono essere intensivi, continui, sono faticosi ma in estate devi dare il massimo per le gare dell'inverno" e Svindal: "ho trascorso tante estati ad allenarmi. Nell'allenamento spingi sui tuoi limiti e ti metti in competizione con i compagni di gara. Non devi arrivare in autunno impreparato. Inoltre, devi avere altri due ingredienti: talento e fortuna ma l'allenamento è al primo posto "più ci si allena e più la fortuna ci sorride".

Dominik Paris, in conclusione, ha dichiarato che andrà avanti a gareggiare "fin quando avrò passione e mi divertirò. Mi sento ancora voglioso di crescere e di essere creativo. Non so quanto andrò avanti e non garantisco se sarò nel 2026 a Bormio. Il divertimento è la cosa fondamentale: bisogna divertirsi, sentire la voglia di buttarsi in curva, di sentire la velocità. Passione e divertimento: è il messaggio più bello da consegnare ai giovani".

(an)