

Marcuzzi Iogna Martina-2liss

INTERVISTA AD ANNEMIEK VAN VLEUTEN

Il Monte Zoncolan è una delle destinazioni più suggestive del Friuli-Venezia Giulia. Con i suoi 1750 metri di altitudine rappresenta un importante polo sciistico nella stagione invernale e una delle mete più ambite per ciclisti e trekker nella stagione estiva. È noto inoltre per aver ospitato diverse tappe del Giro d'Italia, l'ultima delle quali si è tenuta il 14 luglio 2018. Si trattava della penultima tappa, la nona, nella ventinovesima edizione del Giro Rosa, il Giro d'Italia femminile. Con il proposito di farci raccontare la temuta salita del Monte Zoncolan direttamente da uno dei suoi protagonisti, abbiamo invitato la vincitrice di questa tappa, nonché dell'edizione stessa del Giro: l'olandese Annemiek van Vleuten, classe 1982, detentrica inoltre di tre titoli mondiali, uno in linea e due a cronometro, e uno europeo, in linea.

Annemiek, alcuni definiscono la salita del versante di Ovaro, la stessa che hai affrontato tu, come la più dura d'Europa e proprio per questo il Monte Zoncolan è conosciuto come "Kaiser". Insomma, la sua fama lo precede. Ormai sei in grado di dircelo anche tu: il "Kaiser" merita tale appellativo?

È sicuramente una delle salite più difficili che abbia mai fronteggiato. Non è solo la mia testimonianza a confermarlo, ma anche i numeri. In particolare dal secondo al sesto chilometro la pendenza non scende mai sotto il 14% e in alcuni tratti raggiunge addirittura il 22%. Quindi non si può negare che sia impegnativo.

Impegnativo dal punto di vista fisico ma anche da quello psicologico, suppongo.

Assolutamente, non ho dubbi al riguardo. In una situazione di estrema fatica fisica è l'approccio mentale che fa la differenza. E non è semplice mantenerne uno adeguato quando davanti ti si presenta una strada solo in salita, metaforicamente ma nel caso del Monte Zoncolan anche letteralmente: in 10 chilometri l'altitudine sale di oltre 1200 metri, la pendenza è totale. E come se non bastasse i tornanti scarseggiano, il percorso è in generale rettilineo. Ma è proprio in queste occasioni che i ciclisti e gli atleti dimostrano la propria bravura, il proprio livello di maturazione: la capacità di superare le difficoltà, di focalizzare il proprio obiettivo e dimenticare la stanchezza, queste sono le qualità che distinguono un vero sportivo, a mio parere.

Abbiamo ricostruito brevemente la tua gara dall'inizio della salita, a Ovaro, fino all'arrivo in cima al Monte Zoncolan: da subito hai accumulato un vantaggio dal gruppo, poi a Liariis sei passata al comando assieme alla tua collega sudafricana Moolman-Pasio, la quale ha cercato di distanziarti

più volte, invano; a 2,8 chilometri circa dal traguardo sei tu che l'hai sorpassata e hai ottenuto un distacco. Un distacco definitivo, che hai conservato fino alla fine. Posso solamente immaginare la soddisfazione nel varcare la soglia d'arrivo.

È così, vincere riempie sempre di orgoglio e felicità, raggiungere un obiettivo è gratificante. Nello specifico è stato molto emozionante vincere questa tappa, non tanto perché mi ha permesso di aggiungere secondi di vantaggio alla classifica generale quanto per il fatto che era certamente la vittoria a cui tutte noi atlete aspiravamo, data la difficoltà e la fama che contraddistinguono il Monte Zoncolan.

Hai parlato delle sensazioni provate in seguito alla vittoria. Prima della partenza, invece? Eri spaventata all'idea di affrontare il "Kaiser"?

Al contrario, ne ero entusiasta. Mi incuriosiva molto, sapevo che sarebbe stata dura e non vedevo l'ora di competerci contro. L'adrenalina mi ha motivato sin dall'inizio, penso che sia il mio punto di forza. L'esperienza mi ha insegnato che la paura non aiuta, ma penalizza e conduce all'errore. Così ho imparato a domare ansia e stress, non ho avuto problemi in questo ambito. Poi mi divertiva pensare che se avessi vinto contro il "Kaiser" avrei ottenuto io il suo titolo, un po' come quando a Risiko un giocatore elimina tutte le armate dell'avversario ed entra così in possesso dei suoi territori.

Qual è il maggiore vanto del Monte Zoncolan, secondo te?

I suoi boschi sono meravigliosi, per non parlare della funivia che lo collega con Ravascletto. Ma secondo me la cosa indiscutibilmente più bella è il panorama: dalla cima del Monte Zoncolan si possono ammirare le vette carniche che si stagliano sull'orizzonte, a fare da sfondo a un meraviglioso quadretto. D'estate si dipingono di verde e grigio, in inverno mutano in bianco. È uno spettacolo unico nel suo genere.

Un consiglio che vorresti dare ai ciclisti che in futuro vorranno sfidare il Monte Zoncolan?

Potrebbe sembrare banale e scontato, ma suggerisco di prepararvi molto per quanto riguarda l'aspetto atletico e di pedalare fino a che non abbiate raggiunto la vetta. Questo per avere una soddisfazione personale ma più concretamente perché, una volta messo un piede a terra, la ripartenza è assai ardua. Approfittate delle pendenze minori per riprendere fiato, stringete i denti e guardate avanti, che la meta ancora non si vede, ma è più vicina di quello che credete.