

rivista di turismo e sport invernali

SCI

novembre 1974
n. 23 - lire 1800

**Numero
speciale:
contiene
SCI Mercato
e
SCI Moda**





domani

Serge Lang

Sulle montagne, il colore dei larici è diventato d'oro vecchio. Qui e là una macchia più rotonda e chiara: dalle betulle le foglie cadono sui prati. È l'autunno con i luminosi resti dell'estate. Il sole è ancora ben alto, l'arietta frizzante, il cielo più blu del reale e la neve caduta fin da settembre sembra più bianca che d'inverno per contrasto con i colori circostanti, ancora così vivi.

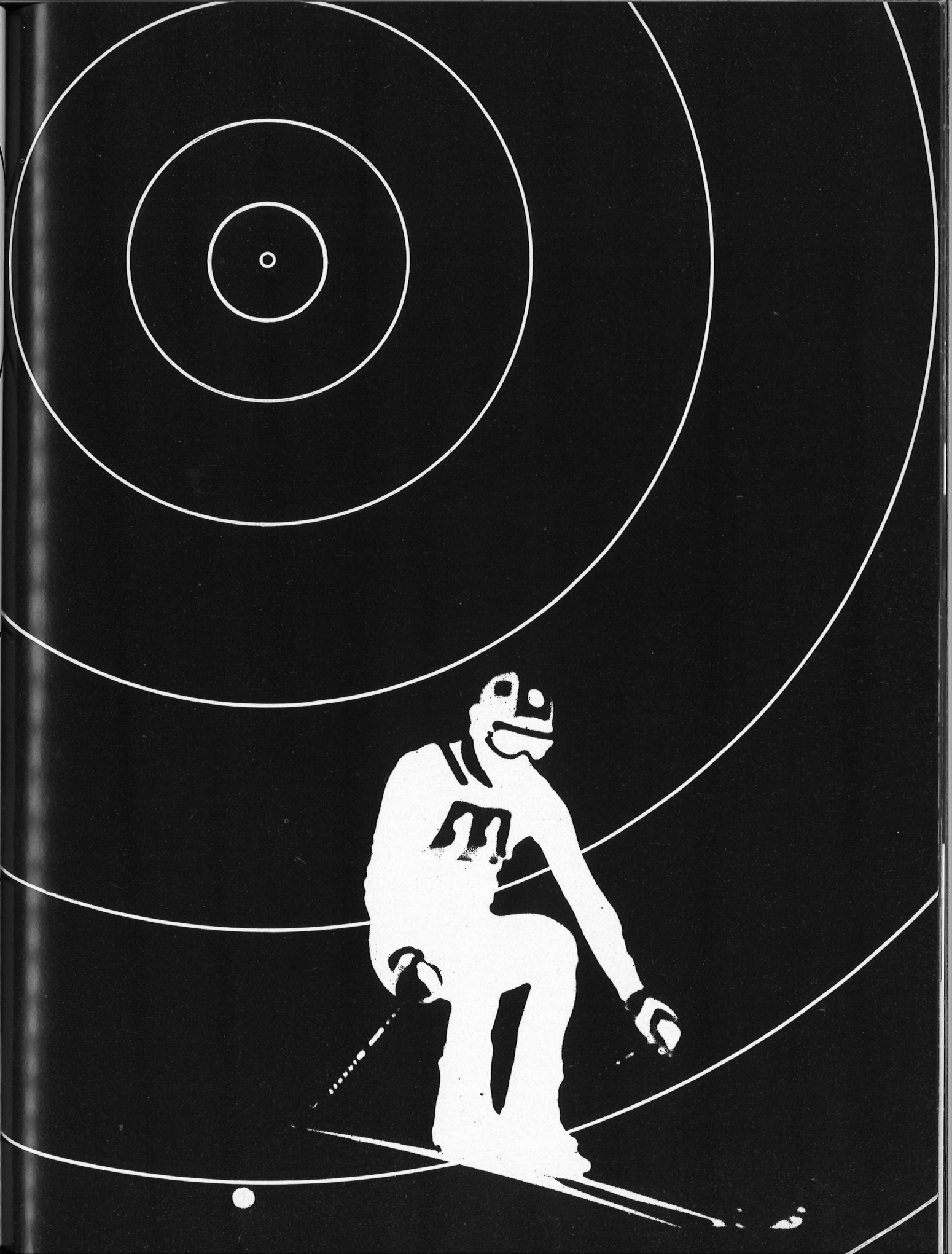
A Andermatt, le macchine che hanno appena salito a passo d'uomo, talvolta slittando, il colle del Gottardo, attraversano il villaggio e sollevano spruzzi dalle pozze d'acqua, col tetto ancora incappucciato di neve. A Les Corbier, in Francia, è il momento del grande

silenzio, fra le due stagioni. Kitzbühel è ancora per qualche settimana una cittadina tirolese di provincia; anche gli ultimi giocatori di golf hanno abbandonato le terre del conte di Lemberg. Dalle parti dell'Hahnenkamm, si sentono ogni tanto colpi di carabina. Gli esperti non si sbagliano. Un colpo? La lepre è caduta. Due colpi? Corre ancora.

Fra Bormio e Trafoi, da una parte e dall'altra dello Stelvio, oppure al Kitzsteinhorn sopra Kaprun, è già inverno. La neve è caduta molto prima del solito. Sui pendii, si vedono tracce profonde in farinosa.

La neve è arrivata presto all'appuntamento e anche gli attori sono al loro

posto, ma non tutti sullo stesso palcoscenico. Jean Noël Augert ha messo via la moto. Dopo esser stato fermo un anno ha ripreso gli allenamenti, ma in dicembre non lo rivedremo né a Val d'Isère né a Madonna di Campiglio. Ha appuntamento ad Aspen nel Colorado, per fine novembre, con i suoi futuri rivali professionisti. Farà forse il viaggio con Henry Duvillard, che dopo una vana attesa ha definitivamente optato anche lui per le gare pro. A Aspen, troveranno Jean Claude Killy che, nonostante qualche problema di salute, si è preparato facendo centinaia di chilometri in bicicletta. Anche per Bernhard Russi comincia una nuova tappa. Ha cambiato sci,



passando dai Rossignol « équipe suisse » ai Kneissl di Kufstein. Cambiando sci ha forse mutato stato d'animo. Si era adagiato nella routine, nel « bello sci »; ora spera di ridiventare il « vincente » che è stato sul Sasslong e sul monte Eniwa. Collombin ignora simili stati d'animo. Degli sci, se ne fotte. È lui che li sceglie, ma infine è lui che li fa vincere. Per lui, la discesa in sci non è ancora diventata una faccenda di scorrevolezza, resta questione d'audacia. E « la Colomba » non teme la tempesta, anche se quando gli torna in mente il ricordo della caduta di St. Moritz ancora sente una stretta sgradevole allo stomaco.

E amarezza si mescola alla rugiada, sui prati ingialliti dal primo gelo a Kitzbühel. Ernst Hinterseer, quindici anni fa a Squaw Valley campione olimpico di slalom, è partito per allenare Christian Neureuther e i suoi compagni tedeschi. Pochi mesi fa, a Visoké Tatry, alla vigilia della finale della Coppa del Mondo, diceva: « Sono molto fiero di aver formato un gruppo di slalomisti dalla moralità esemplare ». Due mesi più tardi suo figlio Hansi, una delle cause della sua fierezza, lasciava la casa paterna al braccio di una ragazza dalla bellezza aggressiva. Quasi contemporaneamente Toni Sailer sostituiva Ernst con un altro vecchio campione di Kitzbühel, Hias Leitner. Da quel giorno, Ernst non fa che porsi domande.

Fra un allenamento e l'altro, Gustavo Thoeni è tornato a casa. Il suo magnifico chalet nuovo, ai margini del bosco e di fronte alle montagne che in fondo non vorrebbe lasciare mai, è quasi finito. Quando si avvicina, tre cervi che stanno brucando l'erba alzano la testa e si allontanano piano verso il bosco. Marcello Varallo, ormai votato al matrimonio, ogni tanto va a trovare Herbert Plank, così triste per la morte della madre, fra un boccone e l'altro di Graukaese parlano delle discese che Herbert spera di vincere quest'inverno.

Il grande Franz Vogler è tornato a Oberstdorf. Ha studiato tutta l'estate per dimenticare il modo brutale con cui a St. Moritz è stato liquidato dalla squadra dei discelisti tedeschi, alla vigilia della penultima prova dei campionati mondiali. Ora gli hanno appena detto che per un architetto trentenne in squadra non c'è più posto. Otto anni fa, per andare ai Mondiali di Portillo a conquistare la medaglia di bronzo, aveva pagato di tasca sua il biglietto aereo. Ora paga ancora più cara la laurea. Decisamente il dilet-

tantismo che da oltre mezzo secolo i soloni olimpici tentano di imporre al mondo dello sport non rende. Christian Neureuther l'ha capito e invece di continuare a studiar medicina ha optato per l'allenamento a oltranza. Pierino Gros, a Sauze d'Oulx, non ha di questi problemi. È fisicamente e moralmente solido. Tranquillo come un gatto che dorme con un occhio solo su un muretto al sole di mezzogiorno, pronto a esplodere.

Jean Luis Vidal ha riposto gli ombrelloni della spiaggia di suo padre, ai bordi della Camargue. Al largo, il mistral segna il mare di riflessi argentei. L'inverno sembra ancora lontano. Ma ora sarà tutto diverso, per Jean Luis e i suoi compagni della squadra francese. Ha voglia di cantare, di gridare viva la libertà.

Rosi Mittermaier ha messo via le bluse estive che valorizzano tanto bene il suo tipo di charme. Annemarie diventata Moser-Proell è in gran forma: se il suo regno continua con lo stesso splendore della sua luna di miele, sarà di nuovo imbattibile. Ma sono felici anche le ragazze francesi, con in testa Fabienne Serrat: hanno ritrovato Jackie Fournò. E se i suoi ordini scanditi in tono secco, ma con voce cantante, talvolta le intimoriscono, amano però la sua sicurezza, la sua precisione. Il Liceo Farfalloni è finito, hanno ritrovato la montagna, lo sci, la gioia e la passione.

Certo, sulla strada che porta alla Coppa del Mondo e ai Giochi di Innsbruck, o per alcuni a Aspen e al « circo » di Bob Beattie, tutti sognano di diventare chi l'Attila di una nuova campagna invernale, chi il Napoleone dell'Hahnenkamm, chi il Dayan del Lauberhorn, chi la Grande Caterina di una nuova Coppa del Mondo. E, a rischio di rinnovare le peripezie della guerra dei Trent'Anni come i suoi antenati svedesi, il giovane Ingemar Stenmark, rimasto fedele alle sue armi jugoslave, sogna una nuova realtà venuta dal nord per spazzare le piste di slalom nelle prossime battaglie alpine, con la stessa potenza della pala meccanica dei bulldozers paterni che Ingemar ha guidato durante l'estate. Nei diversi Stati Maggiori si sono messi a punto i piani, pensando a un solo uomo che impedisce a tutti di dormire o comunque di riposare sugli allori. È grosso, solido, sorridente, malizioso e ogni tanto prende a male parole i suoi migliori amici, che quasi mai sono d'accordo con lui: Mario Cotelli. In pochi anni è diventato il numero uno. Talvolta vulcanico, spes-

so ingiusto, sempre simpatico, furbo e un po' strambo, se gliene lasceranno il tempo andrà lontano. Tanto più lontano se giocando più d'audacia che di furberia inciterà Gustavo Thoeni e Pierino Gros a affrontare la discesa con lo stesso slancio di Erwin Stricker. Favoloso, sfortunato Stricker.

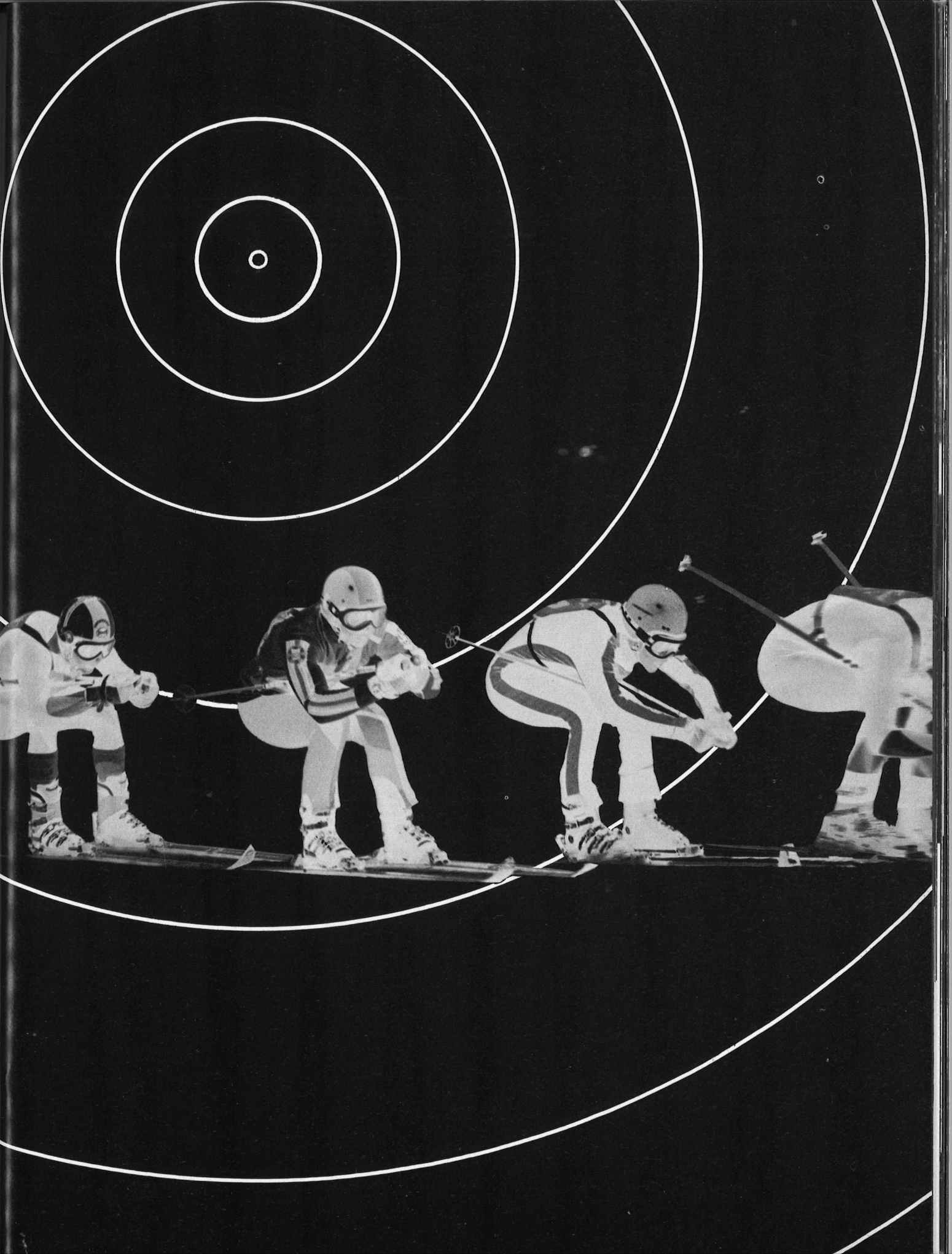
Ma cosa succede, nello sci? Se la Coppa del Mondo risplende ancora in piena luce, le strade che portano a Innsbruck restano impenetrabili. C'è da sperare che tutti i migliori potranno parteciparvi; ma non saranno troppo appesantiti agli occhi dei giudici dai loro conti in banca, dalle ville troppo ricche, dagli alberghi costruiti di fresco, da tutti gli altri segni esteriori del denaro che loro attribuisce la voce pubblica? Forse, per la congiuntura economica che condiziona tutto, anch'essi avranno imparato per allora — come tanti prima o dopo di loro — a stringere la cintura, si saranno abituati a maggiore modestia. Anche nello sci si sente odore di petrolio, né indubbiamente il mondo dello sci sarà mai più come prima della grande carestia.

Per ora, nulla ne pregiudica l'evoluzione. Però a Vienna, per la prima volta, non c'è stata alcuna battaglia per aggiudicarsi i Giochi Invernali 1980; anzi, nessuna città europea ha voluto saperne. Ci si disputa ancora l'attribuzione delle prove di Coppa del Mondo ma forse non è lontano il giorno in cui ci si dovrà accontentare di individuare fra le stazioni che avranno ancora i mezzi per assicurarne il finanziamento.

Fino a pochi anni fa, eravamo abituati a vedere le cose più in grande. Il mondo dello sci comprendeva veramente il mondo intero e uscendo da Wengen, da Kitzbühel o da Madonna di Campiglio si prendeva tranquillamente la strada di Denver. La *Interstate 102* era diventata familiare ai campioni quanto la *Nationalstrasse 1* e si passava più spesso dal JFK-Airport di New York che per la stazione di Innsbruck. Ora, gli americani dello sci sono rimasti senza soldi e forse fra poco tempo anche le federazioni europee resteranno a corto tanto da non poterli più andare a trovare.

Dovremo allora trovare altre gioie, altre passioni. In questo nuovo, più semplice clima, di una forza più elementare, ritroveremo forse più campioni autentici di quanti se ne siano perduti durante la grande corsa verso l'oro bianco, fra Grenoble e il mar del Giappone.





Il borgo soffocato dal cemento ha alternative? Un articolo della rivista dell'ormai lontano 1969 (SCI n. 84 di aprile-maggio) ha trattato diffusamente i problemi della stazione di sport invernali più adatta agli sciatori moderni. Non si parlava ancora di stazioni della terza generazione, ma a quel tempo si cominciavano a conoscere le realizzazioni francesi più recenti e si lamentava che in Italia le iniziative erano poco coordinate.

Rileggendo l'articolo a distanza di quasi sei anni vi si trovano concetti non soltanto attuali ma tuttora avveniristici, almeno per l'Appennino. Sapendo che proprio a Roma si continuano a progettare stazioni « 2000 » in valli disabitate da parte di privati e per conto di grosse società a capitale pubblico, quali la Insud o la Valtur, SCI ha organizzato a Roma una tavola rotonda, con gli esperti che ne hanno seguito gli studi preliminari. Certamente non è il momento migliore per attrezzare montagne, perché la grave crisi dell'economia italiana metterà in difficoltà anche le stazioni esistenti, ma come rivista del tempo libero è il caso di dichiararsi ottimisti e di contare sulle tradizionali capacità di recupero degli italiani.

D'altra parte, sembra che alcuni progetti di stazioni sull'Appennino abbiano avuto tutte le approvazioni e non si aspetti che un allentamento della stretta creditizia per iniziare i lavori.

Hanno partecipato alla riunione: *Alberto Ardini* presidente del CAO nell'ultimo biennio, ispettore FISCI per le piste, maestro di sci con patentino n. 120; *Colin Fraser* valangologo di fama internazionale, è stato consulente da Cortina al Monte Pratello e di recente per i progetti della Insud; *Raffaele Lemme* e *Pino Carnacina* architetti, hanno elaborato per l'EPT di Rieti il piano di coordinamento di tutti gli impianti previsti per il Terminillo; *Sergio Roberti* architetto, collabora dal 1967 con l'Ente Parco e con alcuni comuni in Abruzzo; *Sirio Servoli* per Campo Felice, una delle stazioni più valide e recenti dell'Appennino, per un confronto con quanto si è riusciti a fare finora.

La « stazione ideale » non è stata che lo spunto per una discussione che, partendo dalla constatazione delle maggiori difficoltà meteorologiche rispetto alle Alpi dell'Appennino per la posizione e la conformazione di queste montagne, è proseguita con vari argomenti.

Il borgo soffocato

Una tavola rotonda di SCI su "Appennino 2000"

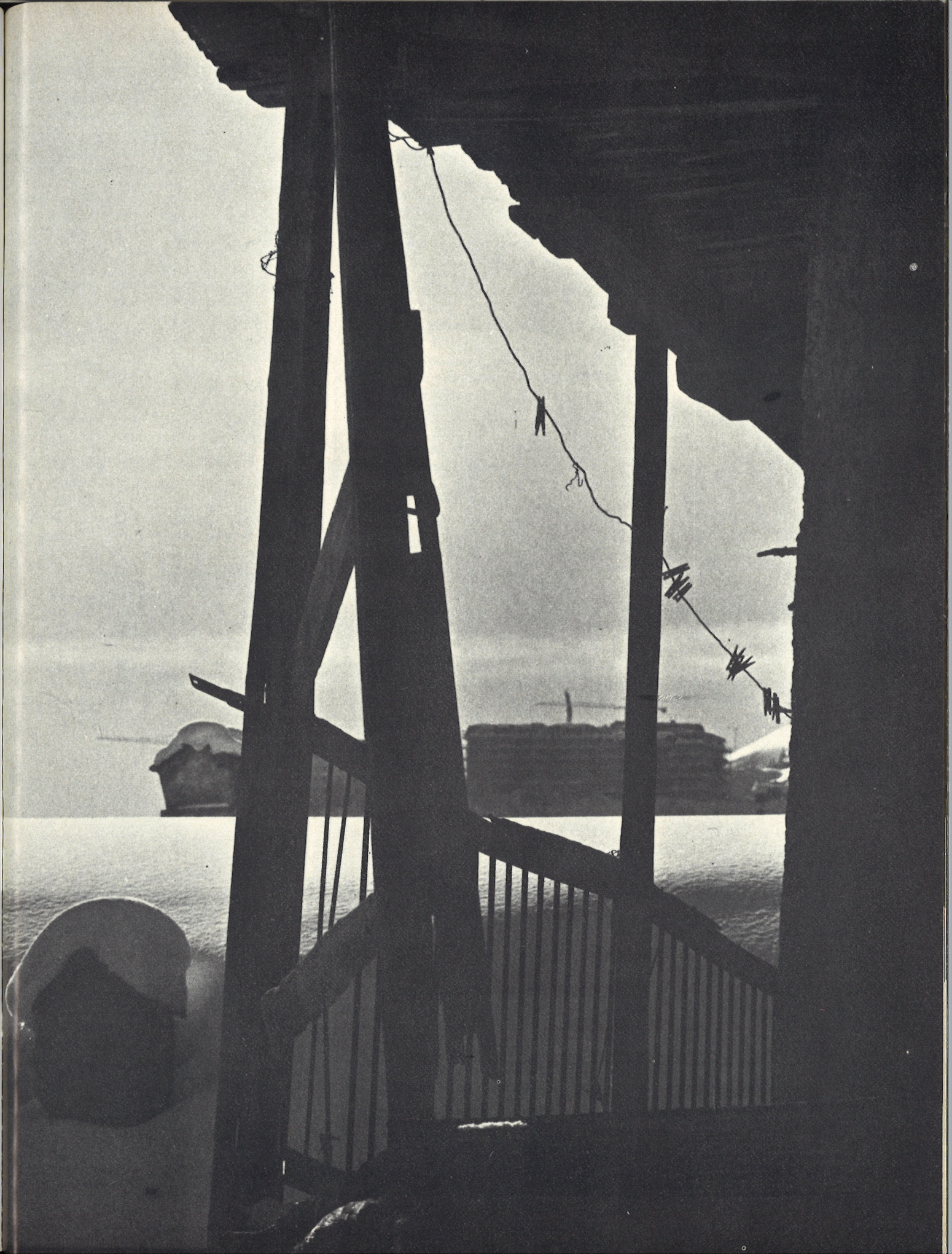
a cura di Luigi Trenchi

SCI. — Le stazioni appenniniche fanno fronte come possono alla massa di sciatori che le affollano soltanto durante i fine settimana. Le vacanze si fanno sempre sulle Alpi e non sem-

bra una scelta sbagliata per gli sciatori con una certa esperienza, che vogliono percorrere piste e valli sempre diverse. Quali sono le ragioni di queste « fughe » e quali potrebbero

essere le iniziative per invogliare lo sciatore, almeno quello meno esigente, a restare sull'Appennino?

ARDINI. — Le ragioni sono in gran



parte economiche. Oltre ad essere più bello, sciare sulle Alpi è meno caro. Fino all'inverno scorso soprattutto in Trentino-Alto Adige si trovavano pensioni con tutte le comodità a 5.000 lire e settimane bianche a meno di 50.000 lire.

SERVOLI. — Non esiste una ricettività alberghiera valida. I gestori degli alberghi spesso preferiscono lavorare due giorni la settimana senza involgiare il turista a rimanere. L'Abruzzo si è affacciato da poco al turismo e, se non è già emigrato, l'abitante dei suoi paesi difficilmente si adatta a fare il cameriere.

ROBERTI. — Ci vorrebbero più scuole alberghiere e tutte le iniziative turistiche andrebbero inquadrate nel piano di sviluppo della Regione.

LEMME. — Il romano rientra volentieri a casa dopo una giornata di sci anche perché la sera non trova divertimenti. Le stazioni molto vicine alle grandi città beneficiano più facilmente di frequenze quotidiane o addirittura di mezza giornata come nel caso del Terminillo.

SCI. — *D'accordo per i prezzi e per il doposci (anche se sembra che Pescasseroli sia estremamente mondana con i suoi cinematografi). Ma queste stazioni « 2000 » come affronteranno il problema?*

ARDINI. — Siamo ancora ai progetti, tra l'altro tutti fermi per la crisi. Per una stazione a pochi chilometri da Sulmona, che ritengo ideale perché ha piste di 700 metri di dislivello esposte a Nord, ho insistito perché i proprietari costruiscano un albergo e prevedano per la sua gestione un onere che deve rientrare tra le spese di rappresentanza. Il tecnico non può che consigliare il terreno che si presta allo sci d'oggi con gli impianti a pochi passi da casa ed insistere perché l'impianto che si ritiene sbagliato non sia fatto.

ROBERTI. — Ma è l'urbanista che deve intervenire in montagna, partecipare alle scelte politiche evitando così di essere un tecnico alienato, soltanto un disegnatore. Personalmente poi non accetto che stazione di sport invernali equivalga a speculazione sulle aree edificabili. È stato mosso artificialmente il volano della seconda casa a tutti i costi, acquistata anche dalla media borghesia che nemmeno si interessa allo sci. I locali non beneficiano minimamente dei « profitti » turistici e si giunge all'assurdo della figlia del

pastore abruzzese che, pur poverissimo, vuole vestire come le sciatrici più eleganti.

Bisognerebbe rifarsi ad iniziative turistico-sociale come quelle ad esempio per i lavoratori delle ACLI, che hanno costruito nelle Dolomiti case a basso costo.

SCI. — *Tornando alla stazione ideale, si possono evitare gli errori commessi in passato? Da quali presupposti siete partiti per i vostri progetti?*

ARDINI. — Quando si è trattato di ricostruire Roccaraso, distrutta durante la seconda guerra mondiale dai tedeschi, è prevalso l'interesse del proprietario dell'Hotel Reale che ha insistito per rifare il paese allo stesso posto, contro il parere di molti che già pensavano alla zona sciistica dell'Aremogna più sicura per innevamento. Non si può pensare di costruire uno skilift dietro la propria casa indipendentemente da esposizione, altezza e condizioni di neve. È importante prima di tutto reperire la zona sciistica, cercare le piste indipendentemente dalla loro distanza dal « borgo ». Per la stazione che sorgerà vicino a Sulmona ho avuto la massima libertà dai costruttori che seguiranno le mie proposte.

LEMME. — Vorrei ricordare però che le stazioni ultramoderne, alienanti come le grandi città, cercano qualcosa di caratteristico, proprio del « borgo », difficile da creare artificialmente.

FRASER. — Gli errori del passato non si dovrebbero ripetere. La Insud mi sembra partire da ottimi presupposti avvalendosi di una società di consulenza composta da architetti con i quali ho collaborato.

Monte San Franco si trova nel Gruppo del Gran Sasso tra il Passo delle Capanelle ed Assergi. Al di là della strada che congiunge attualmente le due località c'è una zona boscosa dove sorgeranno abbastanza nascosti i residences. Valli e vallette tutt'intorno permetteranno di sciare in maniera soddisfacente, anche perché sono previsti molti impianti tutti collegati tra loro. Piani di Pezza è una delle zone più belle dell'Appennino. Le piste hanno dislivelli superiori a quelle di Campo Felice e la stessa esposizione. Riuscendo a collegare questa zona alle due esistenti della Magnola e di Campo Felice non ci sarebbe più bisogno di andare lontano a cercare varietà di piste.

CARNACINA. — Avremo anche al Centro Sud le « 3 valli » come a Cour-

chevel. Proprio in questa località con il Consiglio di valle sono stati superati gli interessi comunali. Al Terminillo finora la parte del leone l'ha fatta il Comune di Rieti, ma quando sarà realizzato il nostro progetto si andrà al di là dei confini comunali e Micigliano e Leonessa faranno parte con Rieti della stessa area sciabile.

SCI. — *Non è detto però si debba sciare in tutte le valli indiscriminatamente, e non solo per salvaguardare giustamente il patrimonio « montagna » spesso depauperato senza ragione, ma per il probabile rallentamento nell'espansione dello sci.*

Quali sono le difficoltà che incontrate per realizzare i vostri progetti?

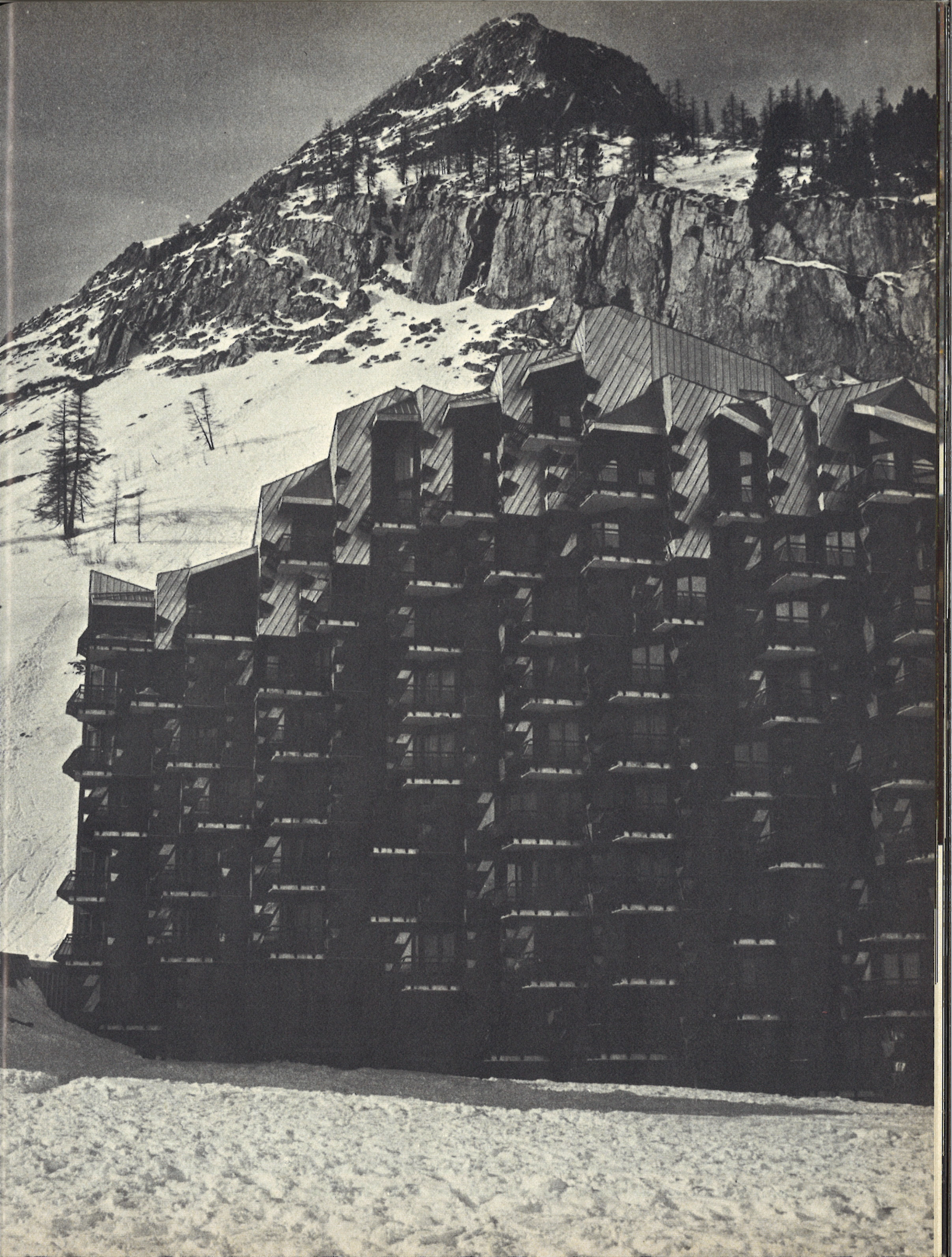
LEMME. — La burocrazia di tanti Enti. L'avvio di qualsiasi impresa è un rompicapo soltanto per chiedere le autorizzazioni. Dovrebbe essere accentrato tutto alla Regione.

ARDINI. — Sono necessari, come per qualsiasi iniziativa ormai, buoni appoggi politici. Al limite è un ostacolo essere in concorrenza con una stazione nella zona d'influenza di un « padrino » più influente del proprio.

SERVOLI. — Sarebbe auspicabile un'associazione tra operatori per affrontare i problemi comuni. È esperienza recente il tentativo nell'ambito delle « stazioni azzurre » di organizzare qualcosa insieme, l'attività promozionale ad esempio, ma soltanto pochi sono convinti che non è più nella stretta cerchia della propria clientela che bisogna agire.

SCI. — *Un risultato la riunione l'ha dunque dato se non altro a livello di proposte interessanti. Per il resto si attende una schiarita dell'orizzonte economico. I partecipanti alla tavola rotonda hanno soltanto accennato alle caratteristiche, di grande interesse per lo sciatore, che avranno le stazioni future sull'Appennino, senza ipotizzare una data per la loro entrata in funzione. Ma soprattutto per i grossi investimenti richiesti le nuove stazioni non potranno basarsi, come le attuali, sulle presenze dei fine settimana. Sarà bene che i realizzatori persino fin da ora alle iniziative da prendere e non dovrebbe sembrare avveniristico nell'ambito di vasti comprensori consorziarsi in modo da offrire allo sciatore la settimana bianca in due posti anziché in uno.* *

A destra: « La Daille » di Val d'Isère.



PRESCIISTICA

Fotografie di Antonio Soccol



Illustrazione tratta dal manifesto Courses Nationales Suisses de Ski, dipinto da J. Courvoisier nel 1912.



LA CORSA

La corsa è alla base dell'allenamento atletico. All'inizio, è meglio correre su terreno piano e soffice, a ritmo normale cioè senza forzare, per un quarto d'ora o più a seconda dell'età e della condizione fisica. Questo tipo di corsa favorisce la capillarizzazione: il cuore cioè pompa il sangue con

relativa facilità nella muscolatura non contratta, si rinforza e arricchisce la rete periferica dei capillari così che il sangue porta ossigeno ai muscoli in quantità maggiori (un ritmo di corsa troppo lento non basta ad aprire i capillari esistenti e a formarne dei nuovi). Si può verificare l'utilità della corsa controllando ogni tanto la frequenza del battito cardiaco, che non deve

superare le 140-160 pulsazioni al minuto. In una fase successiva dell'allenamento si corre invece su terreno più variato, con alterne salite e discese in modo da aumentare anche la resistenza specifica allo sforzo da compiere in sci, alternando allunghi in cui il cuore pulsa a ritmo massimo (fino a 200 battiti) e corse in discesa dove si ristabilisce un ritmo

più ridotto. Più breve è il tempo di recupero a valori normali — intorno a 100 pulsazioni — migliore è lo stato di forma. Come esercizio di preparazione specifica, la corsa è molto formativa: correndo il contatto del piede sul terreno è continuo e aumenta così la sensibilità muscolare e articolare della caviglia e di tutto l'arto inferiore.



COORDINAZIONE E SCIOLTEZZA

Coordinazione, scioltezza articolare, elasticità muscolare sono indispensabili per sciare in modo efficace, e si possono acquisire con esercizi appositi. La

coordinazione dei movimenti dipende dalla funzionalità del sistema nervoso, che controlla la successione degli atti motori e la loro esecuzione d'insieme: si pensi a quanti segmenti ossei entrano in azione quando si compie una curva veloce, in perfetta sincronia ma in momenti

diversi, con diversa intensità e durata. La scioltezza articolare e l'elasticità muscolare permettono a un segmento osseo di muoversi con la massima ampiezza. Si consideri che la pratica dello sci tende a irrigidire i fasci muscolari soprattutto a livello degli arti inferiori

e inoltre ne causa lo sviluppo ipertrofico mentre altri muscoli risultano scarsamente interessati e vanno quindi fatti lavorare durante l'allenamento presciistico per ottenere uno sviluppo corporeo equilibrato. Per recuperare la scioltezza articolare e l'elasticità dei



muscoli gli esercizi a disposizione sono moltissimi, e altri possono essere ideati di volta in volta. Slanci e flessioni possono venire molto accentuati se eseguiti con l'aiuto di un partner, il cui appoggio e contemporaneo lavoro permette di mantenere meglio

l'equilibrio o di forzare il singolo esercizio. Le flessioni — forse l'esercizio più noto della presciistica — possono venire utilmente variate in molti modi. Ad esempio — e in coppia si esegue ancor meglio — si estende lateralmente una gamba, stando in piegamento

massimo sull'altra, poi si passa rapidamente dall'altra parte senza muovere i piedi: la gamba che prima era tesa risulta in massima flessione e viceversa. Un altro gruppo di esercizi molto utili, qui non illustrati, riguarda l'articolabilità laterale dell'anca: le circonduzioni

dei fianchi eseguite alternativamente in senso orario e antiorario appoggiandosi a un sostegno verticale, ad esempio un albero, o anche con l'aiuto del partner che obbliga a forzare il movimento rotatorio, sono fondamentali in riferimento alla tecnica d'oggi.



ALLUNGAMENTO

La pratica dello sci tende non solo a mantenere contratta la muscolatura degli arti inferiori, ma a lungo andare impedisce ai singoli fasci muscolari di raggiungere la lunghezza ottimale. È quindi necessario intervenire sia nel corso dell'allenamento atletico, sia prima e dopo aver sciato, con opportuni esercizi di allungamento, che vengono normalmente alternati o combinati con quelli di articolabilità.

Gli esercizi illustrati in queste due pagine sono appunto esercizi combinati, ed ottengono il risultato massimo se eseguiti in coppia, purchè la statura dei due partner non sia troppo dissimile e i loro arti inferiori e superiori possano mantenersi tesi. Praticamente vengono interessate tutte le articolazioni e i muscoli impegnati nella pratica dello sci: evidentemente sono esercizi non facili da eseguire, ma indice di buon livello di preparazione.

Un semplice esercizio di allungamento interessa il solo quadricipite, o muscolo anteriore della coscia, quello cioè che svolge il maggior lavoro quando si scia; si effettua forzando elasticamente indietro la gamba, cioè prendendo il piede con una mano e portandolo sul gluteo. Questo esercizio è il più ripetuto dagli atleti nel corso dell'allenamento specifico « a secco », quando imitano i movimenti e le posizioni dello sci, e vogliono decontrarre i muscoli.



Esempi di esercizi specifici nella fase intermedia della preparazione atletica sono i balzi con arrivo in posizione a uovo, con le cosce e il busto paralleli e piegati a un angolo di 90° rispetto al segmento inferiore della gamba; oppure gli esercizi che si eseguono stando sdraiati a terra sulla schiena e sollevando simultaneamente o alternativamente gli arti inferiori (il partner può aiutare bloccando a terra le spalle). Lo stesso esercizio compiuto sdraiati sulla

pancia rafforza i glutei e i muscoli estensori della coscia; se il partner blocca a terra le caviglie, sollevando il busto in avanti o indietro si potenziano invece i muscoli addominali o quelli dorsali.



I CARICHI

Nella fase finale dell'allenamento atletico per lo sci si bada a potenziare la muscolatura, continuando ovviamente ad alternare gli esercizi in cui lo sforzo è massimo a quelli di articolabilità, elasticità e allungamento.

Spesso in questa fase si ricorre all'ausilio di carichi, o pesi: si pensi che gli atleti della squadra nazionale sono in grado di sollevare ripetutamente pesi di oltre 200 chili, durante gli esercizi atti a sviluppare i muscoli delle cosce. Ovviamente carichi di questo tipo si possono

affrontare solo se la preparazione è stata condotta in modo molto razionale, sotto la direzione di tecnici specializzati che sappiano graduare e valutare il tipo di sforzo da richiedere al singolo. Con l'aiuto dei pesi si possono sviluppare bene sia i muscoli delle braccia

che tutti quelli del busto; questo è la sede del baricentro, quindi il punto di appoggio per l'intera forza del corpo umano e per i movimenti da esso compiuti.



L'IMITAZIONE

Altro elemento che viene curato in modo specifico nella parte finale dell'allenamento a secco è la rapidità nell'esecuzione dei movimenti, in particolare quelli che si ripetono in sci. Come esempio — ma se ne

potrebbero dare molti altri — valga lo slalom fra gli alberi, a scatti ed eseguito sia in piano che in discesa, scegliendo percorsi che per durata ripetano il tempo — da uno a due minuti — che si impiega a percorrere un tracciato di slalom o slalom gigante. Questo

parametro va tenuto presente anche nell'eseguire altre serie di esercizi, cioè si deve abituare l'organismo a sforzi simili per intensità e durata a quelli compiuti in gara se si fanno gare, o più intensi di quelli su cui si è abituati quando si percorre una pista, in modo

da predisporre la strada per effettivi miglioramenti nella propria abilità sciistica.



DOPOPRESCIISTICA

In realtà, gli esercizi suggeriti in queste pagine non sono abbastanza completi da interessare la preparazione di chi nutre ambizioni di successi in gara. Sono ineccepibili sul piano tecnico — infatti sono estratti per la maggior parte dal programma di allenamento delle squadre nazionali, predisposto da Messner e dagli altri preparatori atletici FISU usciti dalla Scuola Centrale dello Sport del CONI —

ma non sufficientemente organici.

Possono servire però di traccia a chi ama la natura e preferisce condurre la sua preparazione presciistica all'aperto piuttosto che dentro una palestra, in buona compagnia anziché in solitudine, e senza rinunciare al piacere di una sigaretta (cosa impensabile per un vero atleta). Oppure ritiene giusto concedersi — dopo una buona doccia calda, che



di ogni allenamento atletico
è la conclusione
tonificante e logica —
una serata gradevole, luci
basse, buona musica, buon
vino e conversazione
adeguata. Come diceva
Orazio, mens sana in
corpore sano.



LE RAGAZZE DI COPPA DEL MONDO

Testo e foto di Massimo Sperotti

Per ragioni professionali sono costretto da alcuni anni a seguire assiduamente il « circo bianco » nelle sue peregrinazioni e ho finito così per conoscerne più o meno tutti i protagonisti, anche femminili ovviamente. Ed è proprio delle ragazze che voglio parlarvi, anche se non è facile; potrei incapere in qualche errore. Mi ci provo ugualmente servendomi delle foto scattate durante l'inverno, ricordandole come ragazze allegre,



piangenti, arrabbiate ed anche felici.

Incomincio, è doveroso, con Annemarie Moser-Proell. Tutti la riconoscono quando la vedono sul video partire di potenza, aggredire le porte, sbagliare, recuperare, tagliare con cattiveria il traguardo e normalmente vincere. Ma non sa solo vincere. È una donna decisa che quando vuole una cosa se la sa prendere, fuma quando le pare e non si tira indietro quando c'è da bere





e da fare un po' di baldoria. La vediamo nella pagina a fronte in una foto scattata a Val d'Isère mentre stanno ancora scendendo le ultime concorrenti della libera da lei oramai vinta. È al di là della zona d'arrivo, oltre la strada, seduta sul cofano dell'auto con il marito; l'abbiamo colta in atteggiamenti confidenziali.

Fabienne Serrat, ragazza francese dell'Alpe d'Huez, merita il posto d'onore. La ricordo ad Arosa nel 1972 quando ancora ragazzina vinse con Ilario Pegorari la Coppa Europa. Allora era un po' timida, in questi due anni si è fatta sicura di sé, briosa, spigliata, ha molto della meridionale francese e quest'anno ce la siamo trovati a fine stagione non più ragazzina ma tanto donna! Forse non lo era ancora quando si è presentata ai mondiali di St. Moritz. Mi piace ricordarla biancovestita con i suoi capelli corvini il giorno dell'inaugurazione. Ragazza che scherza, che ride e riempie di buon umore l'ambiente. Ma che non deve essere tanto docile nei suoi flirt. Hans Hinterseer e Pierino Gros ne dovrebbero sapere qualche cosa. La vediamo ancora ai mondiali quando dopo la seconda prova di Gustavo si butta su Oreste Peccedi per congratularsi felice della grande impresa di Thoeni, e nel pomeriggio dello stesso giorno quando con Gustavo mostra le medaglie e lo guarda con occhio smaliziato.

Qui a fianco è invece Marie Therese Nadig a Badgastein, subito dopo la discesa, mentre comunica per radio alle sue compagne di squadra ancora in partenza le condizioni della pista. E ancora la Nadig con Hanni Wenzel sdraiate sulla neve che se la ridono.

Poi, sempre a Badgastein, due graziose tedeschine e quindi Rosi Mittermaier, oramai veterana ma — quando s'impegna — ancora molto valida soprattutto nello slalom.

Le due più forti slalomiste sono tedesche, appunto Rosi con zero punti e Christa Zechmeister pure con zero punti. Quest'ultima si è affacciata in Coppa Europa lo scorso anno destando l'interesse di alcuni tecnici. Non è mancata all'appuntamento e ha vinto la Coppa del Mondo di slalom. È giovane, spigliata e insolitamente molto candida. Nelle foto di questa pagina la vediamo subito dopo un arrivo, poi con un cappellone rosa mentre risale uno slalom, appoggiata ad una transenna intenta a guardare le compagne che stanno scendendo e, mentre ride, sull'aereo che ci porta in America. Nella foto in basso è sempre lei in azione.

Ma fra le tedesche c'è anche Pamela Behr con la sua aria sempre leggermente assente e a volte quasi imbambolata; ma vi assicuro che alla resa dei conti non lo è proprio. Nelle foto della pagina a fronte è con il casco, con un berretto di lana rosso, ancora con lo stesso berretto e poi con occhiali e copricapo da spiaggia (osservatela, ha sempre la bocca più o meno aperta). Poi Rosi, Pamela e Christa e ancora Christa, Fausto Radici, Rosi e Helmut Schmalzl. Le tedesche sono tutte ragazze sempre allegre, cortesi, pronte a rispondere con un sorriso quando si chiede qualche cosa. Non hanno, almeno apparentemente, preoccupazioni e così posso dire anche delle francesi e di quasi tutte le svizzere. Le austriache le conosco un po' meno, sono un po' più appartate, vivono fra loro.

Le più vicine alla squadra maschile italiana sono le francesi, le tedesche e anche alcune svizzere come la ricciolina di Arosa, Evi Danuser (foto in basso) che si dà arie di grande amicizia con Gustavo, Fausto e Helmut. Sono tutte ragazze simpatiche e quando è il momento di lisciare la pista perchè scende un italiano si





danno da fare e lasciano di buona lena senza dar peso ai rimbrotti di qualche loro allenatore. Le cose si sono complicate quando a Heavenly Valley nel « parallelo » sono andati in finale Helmut e Gustavo. Per chi lisciare? Penso che se avessero potuto avrebbero lisciato con uno sci sul tracciato di destra e con l'altro su quello di sinistra.

La tournée americana, a Coppa conclusa, non aveva gli impegni delle gare europee. È stato quindi un giro più rilassato e sono nate molte amicizie. Nelle ultime foto della pagina precedente vediamo la Zechmeister, Thoeni, la Mittermaier, Neureuther, poi la Danuser che si prende un bacio da Fausto, e nell'ultima sempre la Danuser sull'aereo in conversazione con Gustavo. Ha un debole spiccato per tutti gli italiani e si fa in quattro per stare con loro. In tutta la tournée americana non è mai arrivata al traguardo nemmeno quando faceva l'apripista.

Qui a lato due foto di Lise Marie Morerod; guardatela bene perché quest'anno farà ancora parlare di sé.

Poi c'è mamma Betsy Clifford mentre si disseta dopo l'arrivo e ancora lei mentre abbraccia una sua amica americana. Betsy è una donna esuberante, quando si mette a dar pacche sulle spalle non è seconda a nessuno e la ricordo lo scorso anno a Naeba in sala da pranzo, col suo esuberante seno racchiuso non nel solito aggeggio femminile ma nel solo « pettorale » col numero di gara.

Ma perché, mi chiederete, parlo di tutte e non nomino le nostre italiane? Ma le conoscete, non penso sia necessario parlarvene. Nelle ultime foto ci sono anche loro. Generalmente non fanno troppa comunella con le altre, sono più appartate, parlano poco anche fra di loro e sentono molto la responsabilità.



