La Stampa Aosta
martedì 13 agosto 2019, pag. 49

FRANCESCA CANEPA a Courmayeur presenta il suo libro «Utmb. La mia Olimpiade»

"Vi racconto le fatiche e la gioia della mia vita sempre di corsa"

INTERVISTA

JESSICA CAVALLERO
COURMAYEUR

Francesca Canepa, prima italiana a vincere l'Ultra Trail du Mont-Blanc, la più prestigiosa gara di corsa in montagna del mondo, oggi alle 18 al Jardin de l'Ange sarà protagonista degli "Incontri di Courmayeur" organizzati da Fondazione Courmayeur Mont-Blanc in un dialogo su «La forza della volontà. Atleta, mamma, psicologa» insieme a Silvano Gadin.

A un anno dalla vittoria che cosa prova se pensa a quel giorno?

«Sono ancora incredula. Renato (Jorioz, suo preparatore atletico, ndr) continua a dire che quest'anno ho più possibilità di salire sul podio ma io, lo stesso, non ci credo».

Atleta, mamma e psicologa, aspetti che si scontrano o sono complementari?

«A me piace avere più possibilità di mettermi in gioco. Se uno è del tutto focalizzato su una cosa ci sono più possibilità di farla male. Per me questi aspetti si completano e si aiutano uno con l'altro. Essere psicologa sperimentale mi ha aiutato ad avere un approccio il più possibile scientifico anche se io ci metto sempre tante emozioni».

La forza di volontà, quanto conta per affrontare imprese come queste?

«È fondamentale in ogni cosa. Io ce l'ho da sempre perché fin da bambina avevo chiari i miei obiettivi. Per me la forza di volontà è un orientamento che ti permette di rimanere sul sentiero che hai tracciato».

Quando gareggia è più in competizione con l'avversario o con sé stessa?

«Difficile rispondere. È una commistione dei due. Gli avversari servono per determinare la fatica che ci devo mettere, maggiore è il livello della gara, più investo e mi coinvolgo. Dall'altra parte ho dovuto imparare a gestire me stessa, se non faccio le cose giuste la gara va male a prescindere dagli avversari».

Non solo atleta, mamma e psicologa, è anche scrittrice.

«Ho deciso di raccontare la mia esperienza all'Utmb per due motivi, il primo ma non il più importante è che tanta gente mi chiedeva di scrivere ma per me non era sufficiente. Poi è arrivata l'ispirazione mentre facevo la mia corsa, ho guardato il Monte Bianco, la montagna che ha visto da sempre tutta la fatica che ho fatto da quando a 12 anni mi alzavo alle sei per allenarmi. Da lì è stato facile, l'ho scritto in cinque giorni. L'altro motivo è che così quel momento rimarrà con me per sempre».

Il libro si intitola «La mia Olimpiade», il massimo. Lei è stata l'unica a vincere sia il Tor des Géants sia l'Utmb. Che cosa ci può essere di ancora più grande?

«Alla fine, niente. Non c'è altro da vincere a quel livello ma non importa perché voglio solo continuare a fare gare e scoprire luoghi diversi, sono stata invitata in Vietnam e ci andrò».

Un consiglio per un giovane atleta?

«Nella corsa come nella vita in generale bisogna essere selettivi con le persone del proprio entourage. La gente va scelta a pelle, poi ti metti al lavoro e lasci tutto fuori, le aspettative degli altri e le dicerie ma devi sempre avere un porto sicuro che restituisca la corretta visione delle cose».

Come sarà quest'anno sotto l'arco di partenza dell'Utmb?

«Sarà diverso anche se dovessi salire sul podio, non sarà mai come vincere la prima volta. Credo di aver vissuto il massimo livello emotivo possibile». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FRANCESCA CANEPA
PSICOLOGA
E ULTRATRAILER

Dopo Utmb e Tor non esiste altra gara da vincere a quel livello ma non mi importa

La forza di volontà è fondamentale in ogni cosa Fin da piccola avevo chiari i miei obiettivi

Francesca Canepa è stata la prima italiana a vincere l'Ultra trail du Mont-Blanc la gara più prestigiosa al mondo