

Elena Roos (ele247@hotmail.com)



I miei JWOC 2009

Dopo la fantastica avventura dell'anno scorso a Göteborg, anche quest'anno ce l'ho fatta a qualificarmi per i JWOC (campionati del mondo juniores), il mio sogno più grande e che aspettavo da un anno... Anche se è la seconda volta che posso partecipare a questo evento, quest'anno però è stato tutto molto più difficile. Già le gare test le ho affrontate con un altro spirito: non più impaurita e senza grandi obiettivi, ma decisa a volermi qualificare e quindi andare bene. Forse proprio per questo che le prime tre gare, quelle di C.O., non sono andate proprio come dovevano...

Test e diarrea

Così prima dell'ultimo test, la corsa in salita di Gempen, c'era solo ancora un posto a disposizione e tre ragazze, tra cui io, che dovevano lottare per conquistarlo. Io sapevo che dovevo veramente fare una buona gara e battere le altre due, però sapevo anche che in corsa sono forte e che era molto probabile che le potessi battere. Ero quindi molto nervosa perché volevo a tutti i costi andare a questi JWOC. Purtroppo però mercoledì mattina, il giorno della gara, mi sveglio con una nausea e diarrea, passo così la mattina in bagno e a mezzogiorno misuro la febbre: 38,5°! Non poteva essere vero che a inizio giugno, dopo non essermi mai malata tutto l'inverno mi ritrovo con un'influenza intestinale e la febbre. Io voglio comunque andare alla gara, ma dopo molte telefonate con Stefano (Maddalena), l'allenatrice della squadra nazionale (Irène Müller) e il dottore della nazionale, ricevo il divieto di andare alla gara. Ero veramente distrutta, stavo male, non potevo fare la gara in salita e non sarei andata ai JWOC.

La convocazione

Ero riuscita a mettermi il cuore in pace e ad accontentarmi degli EYOC (European Youth Orienteering Championships, per categorie fino a D/H 18) in Serbia, quando venerdì mattina ricevo il messaggio da Manuel (Asmus), l'allenatore della Selezione Ticino: "sei selezionata per i JWOC!" Non potevo crederci, ho subito acceso il computer per controllare, ed era vero! Solo che stavo ancora così male, che quasi non riuscivo a rallegrarmi. Era ciò che aspettavo da un anno, e quando è il momento non posso neanche festeggiare! Stranamente dopo la notizia guarisco in fretta e finalmente mi posso rallegrare. Solo che questa selezione non me la sentivo molto meritata, mi dispiaceva un sacco per la mia compagna che non ce l'aveva fatta, pur partecipando alla corsa in salita, e mi sentivo così di dover dimostrare di meritare la selezione. Fortunatamente la nostra allenatrice si è accorta delle mie preoccupazioni e al campo di

preparazione in Trentino, a Primiero, a metà giugno, mi ha parlato e tranquillizzato dicendomi che aveva scelto lei e che aveva i suoi buoni motivi per farlo; se mi ha preso è perché ho le capacità e perché mi merito la selezione. Così da quel momento via ero più tranquilla e potevo veramente prepararmi per i JWOC.

Un viaggio lungo e caldo

Sabato mattina 4 luglio alle 7:07 sono partita con la posta da Bellinzona in direzione di Thusis, dove ho proseguito con il treno fino a Landquart. Lì c'era il ritrovo per tutti e da lì siamo proseguiti con i furgoncini. Il viaggio è stato lungo e soprattutto caldo; infatti io mi sono proprio beccata il furgoncino senza aria condizionata e così lungo le curve della Val Müstair e della Val Venosta fino a Merano era come essere in una sauna... Verso le 17.00 siamo arrivati sul Passo Rolle, dove abbiamo fatto il Model Event (allenamento preparato dagli organizzatori dei JWOC) e verso le 19.00 eravamo finalmente nel nostro veramente bellissimo Hotel Castel Pietra a Fiera di Primiero. Domenica abbiamo fatto un altro allenamento a San Martino di Castrozza e alla sera siamo andati alla cerimonia d'apertura. La cerimonia è stata molto emozionante, abbiamo fatto la sfilata per la cittadina con le bandiere, c'era molta gente dell'O-92 Piano di Magadino e anche tanti altri ticinesi che conoscevo.



Dopo tanti discorsi e spettacoli un po' noiosi finalmente i tanto attesi mondiali sono stati dichiarati aperti!

La gara sprint - nono rango

Lunedì 6 luglio iniziano anche le gare. In programma la mia disciplina preferita, lo sprint. Le prime partenze erano però solo nel pomeriggio, alle 15.00. Così c'era tutta la mattina da far passare senza pensare troppo alla gara e senza diventare troppo nervosa. Per fortuna il tempo è passato abbastanza in fretta, andando a fare un po' di jogging, giocando a carte e preparando la borsa. Chiaramente sia io che le mie compagne, eravamo già tutte un po' nervose. Dopo pranzo io ho dovuto partire abbastanza presto per prendere il bus, infatti essendo la numero 6 del team svizzero il mio orario di partenza in griglia era sempre nel primo blocco di concorrenti. Arrivata a Imèr, al centro-gara, vedo subito la nostra mitica tenda svizzera; mi preparo, vado almeno cinque volte al gabinetto e mi riscaldo. Alle 15.25 è il mio momento di entrare nella zona riservata e chiusa della pre-partenza, e alle 15.31 parte la mia gara dalla piazzetta di Imèr. I primi tre punti erano nelle stradine strette di Imèr, poi c'era una tratta più lunga e più fisica verso il paesino di Mezzano. Lì c'erano molti punti difficili negli stretti vicoli di Mezzano, poi ancora qualche punto attorno alla scuola e infine il finale quasi cross intorno allo stadio (v. cartina al sito http://www.jwoc2009.it/files/results/jwoc_sprint_women.jpg

Io sono partita abbastanza adagio e ho fatto un errore abbastanza grosso al 4° punto, perché mi sono fatta sconcentrare dalla svedese, partita 1 minuto prima di me, che vedevo da lontano e che volevo recuperare; così invece di andare al mio punto di controllo, sono arrivata a quello del percorso maschile, mi sono accorta subito ed ho corretto, ma 20 secondi se ne sono andati tutti. Nel paesino di Mezzano mi sentivo molto lenta, stavo anche ferma al punto per capire dove passare, ma è stata in definitiva una tecnica vincente, perché molti hanno fatto errori, mentre io sono passata bene tranne qualche piccola insicurezza. Poi nella parte più fisica alla scuola e in discesa sono andata bene, avevo un buon ritmo e ho recuperato molto. L'ultimo pezzo è stato



molto duro fisicamente, ero stanca e non ce la facevo più, ma tutto il tifo ticinese che sentivo mi ha spinto fino all'arrivo, anche se ho rischiato molto di lasciare via l'ultimo punto. Infatti dalla stanchezza e dal tifo non mi ero accorta che mi mancava il cento, mi sono accorta solo quando ci ero già passata via. In ogni caso è stato veramente emozionante entrare in quella pista con tutto quel tifo per me, mi sembrava di essere alle Olimpiadi. In più quando ho tagliato il traguardo, avevo il miglior tempo delle ragazze che avevano già finito la gara, ed è stato proprio bello. Il mio tempo non è rimasto il migliore a lungo, perché poco dopo è arrivata Sarina (Jenzer) che è passata al comando; il

nostro doppio vantaggio è durato però molto. Alla fine il mio risultato non è bastato per il tanto sognato diploma, ma comunque per il 9° posto. Ero un po' delusa, perché la gara non è stata per niente perfetta e quindi il diploma (assegnato fino al sesto rango) ci sarebbe stato facilmente, ma d'altra parte sicuramente anche quelle davanti avevano sbagliato qualcosina. In fin dei conti ero contenta del mio rango e come squadra svizzera avevamo comunque tanto da festeggiare: un campione del mondo, un terzo, quarto e un sesto posto negli uomini, un quarto, un sesto, un nono e un decimo nelle donne. Niente male!

Erroraccio nella "long"

Martedì mattina 7 luglio sveglia molto presto. In programma c'era la lunga distanza sul Passo Rolle e prima anche un lungo viaggio in bus. Al mio arrivo sul passo il cielo era grigio e faceva freddo, però non pioveva ancora. Io partivo alle 10.37. Quest'anno, in confronto all'anno scorso, non ero così "impaurita" dalla long; certo, ne avevo rispetto, però sapevo che questo era il mio terreno e che potevo fare bene. Sono anche partita bene, al 3° punto avevo già recuperato due avversarie che partivano prima. Forse proprio per questo, ma anche per altri motivi, ho pascolato tantissimo al 4° punto. Ero partita bene, pensavo di aver trovato il sentierino giusto e pensavo di essere anche al posto giusto ma il punto non c'era. Non riuscivo a ritrovarmi, perché mi sembrava che tutto quadrava, ma a volte non quadrava niente. Gira e rigira, fermarmi a leggere la cartina, su e giù per ritrovarmi e il tempo passava. Alla fine è passata un'avversaria che mi sembrava convinta di dove andava, l'ho seguita e finalmente sono arrivata al mio punto. Ero molto più in alto di quanto pensassi, avevo preso il sentierino sbagliato... Avevo perso 15 minuti solo a quel punto.

Da lì via la gara è andata bene, ho ancora fatto piccoli errori, qualche insicurezza e alla fine non ho più lottato così tanto visto che ormai sapevo di non esser andata così bene però sarebbe stata una gara normale e anche abbastanza buona per la difficoltà. Alla fine sono arrivata 51.esima, senza i 15 minuti persi al quarto punto, sarei sicuramente stata nelle prime 10... Quando io sono arrivata all'arrivo è anche iniziato il diluvio, pioveva fortissimo, c'era il temporale e faceva veramente freddo. I concorrenti che arrivavano al traguardo dopo di me, erano congelati e "slozzi" (bagnati fradici). Anche molti miei compagni di squadra hanno avuto bisogno di aiuto per cambiarsi una volta all'arrivo. Così gli allenatori ci hanno detto di andare all'hotel appena avevamo l'opportunità. Così verso le 15.00 sono tornata all'hotel con i miei genitori e dei miei compagni. Dopo la doccia calda e un buon caffè abbiamo seguito live gli altri svizzeri con il computer. Di nuovo c'era da festeggiare: terzo rango negli uomini e quinto nelle donne. Alla sera c'era la premiazione ufficiale della sprint e della lunga distanza nella piazza del paese.

Mercoledì 8 luglio giornata di riposo. La mattina era libera e l'abbiamo passata all'hotel a riposare, fare i massaggi, ordine, giocare,.. mentre dopo pranzo siamo andati in Val Canali in

mezzo a una radura a riposare, leggere, giocare a beachvolley, Kubb, carte,... cioè a divertirci pensando un po' ad altro e non alle gare.

Solo finale B nella middle

Giovedì 9 luglio c'era la gara middle di qualifica a San Martino di Castrozza. Io non ero molto soddisfatta delle gare fatte fino ad adesso e volevo riscattarmi. In più volevo veramente un diploma, cosa non facile, ma che io ero convinta di riuscire a raggiungere. Sono partita alle 9:17 assieme a Sarina Jenzer e a una russa (ognuna in una batteria diversa). Questo mi ha anche sconcentrato un po'; infatti ho capito che non riesco a rimanere calma e concentrata avendo da parte delle avversarie che corrono; in più la pressione che mi ero messa da me, hanno fatto sì che facessi il più grande e stupido errore della mia vita. Ho sbagliato il primo punto in un modo inspiegabile, era veramente facile e io sono andata chissà dove. Ho perso già 10 minuti solo al primo punto. Poi al secondo punto subito un altro errore, di nuovo per me inspiegabile e di nuovo ho perso circa 7min. Da lì via la gara è andata bene, ho fatto dei tempi molto buoni e che sarebbero bastati tranquillamente per la qualifica, forse perché ho capito che non ce la facevo più a qualificarmi e me la sono presa più con calma. Sono arrivata all'arrivo distrutta, non avevo mai fatto una gara importante così male, ho pianto quanto non piangevo più da moltissimo tempo e nessuno riusciva a consolarmi. Oltre che ad essere arrabbiatissima con me stessa e delusa stavo anche male per tutti quelli che erano venuti a vedermi, Stefano e Caia (Maddalena) per primi, poi i miei genitori, e tutti i ticinesi che aspettavano ansiosi all'arrivo. Al pomeriggio all'hotel ne ho parlato con Irène (l'allenatrice) e poi mi sono consolata guardando Shrek 3 (cartone animato) sul computer.

Venerdì 10 luglio c'era la finale della gara middle. Io dovevo correre la finale B, quindi partivo presto. Volevo prendermi tutto il tempo per fare bene questa gara, concentrarmi sul tecnico e riprendere fiducia per la staffetta. La gara non è ancora andata molto bene, cioè non come sarei capace di fare, ma sicuramente meglio del giorno prima. In più dopo stavo molto meglio e ho ripreso fiducia per la staffetta. Poi ho fatto il tifo ai miei compagni e ho festeggiato con loro un'altra giornata di successo per la Svizzera: una medaglia d'argento e un quarto rango negli uomini, un quarto e due quinti rango a pari merito nelle donne.

In prima tratta della staffetta Svizzera 2

Sabato c'era la tanto attesa staffetta. La gara, assieme alla sprint, che più aspettavo. La mia squadra mi piaceva tantissimo, la prima tratta è quella che volevo correre e sapevo che potevamo andare bene. Anche io volevo andare bene, per finire in bellezza questi per me deludenti JWOC. Però ancora una volta questa settimana la testa non voleva connettersi alla cartina, e così già al secondo punto rovino tutto con una bella pascolata. Perdo il tram e mi

faccio tutta la gara da sola. Ho ancora fatto degli errori ma soprattutto ero da sola, quindi molto più lenta che gli altri in tram. Questa volta ero veramente delusa, per me e soprattutto per le altre due mie compagne di squadra, che hanno fatto entrambe una garona e che hanno recuperato dal 23esimo all' 8° rango!

Svizzera 1 ha invece mostrato una grande prestazione e le tre ragazze sono diventate campionesse del mondo! Pensare che se io avessi fatto una gara normale potevamo forse essere noi al loro posto, infatti le mie due compagne hanno realizzato nelle loro tratte tempi migliori di quelli delle vincitrici... Ma è inutile dire "se" e "ma"; io ho sbagliato tanto questa settimana, molto più del normale e non ho mostrato ciò che valgo veramente. Anche se adesso fa male, quest'esperienza sicuramente mi insegnerà molto e mi servirà per l'anno prossimo, quando spero di poter esserci ancora, ai JWOC, e dove saprò i miei punti deboli e come comportarmi!

Comunque la Svizzera ha iniziato in gloria e finito in gloria, con la medaglia d'oro di staffetta nelle donne, la medaglia d'argento negli uomini e la vittoria finale nel punteggio a nazioni! Così avevamo un buon motivo per festeggiare ed è anche ciò che abbiamo fatto dopo la premiazione e cerimonia di chiusura alla discoteca ad Imèr. Dopo una settimana intensa finalmente ci si può lasciar andare, ballare, bere e divertirsi con le altre nazioni.

Domenica mattina la squadra Svizzera è ripartita verso casa mentre io sono partita con i miei genitori al mare in Italia per staccare un po', riprendermi, fare vacanza e pensare un po' ad altro.

Sono delusa, ma mi rifarò

Dei risultati di questi JWOC, tranne del nono posto della sprint, sono delusa. Sapevo che potevo fare di più e che valgo di più. Però ormai è successo e sono sicura che ho imparato molto da questa esperienza. Meglio che sia successo adesso che quando sarò ai mondiali élite...;-) Forse sembra che tutto sia andato male e che ero sempre delusa, invece è stata comunque una settimana bellissima. L'ambiente ai JWOC e l'ambiente nel nostro team è stato ancora una volta fantastico. Eravamo una squadra molto unita (più unita dell'anno scorso), ci consolavamo a vicenda e festeggiavamo chi è andato bene. Abbiamo passato molti momenti divertenti e siamo diventati una grande famiglia. Non è stato facile salutarci domenica. Anche tutte le emozioni che ho vissuto io, grazie al grande tifo alle gare, soprattutto allo sprint, e a quelli dell'O-92, Stefano, i miei genitori e tutti i ticinesi che mi aspettavano all'arrivo, sia se ero andata bene che se ero andata male, sono state bellissime.

Grazie a tutti quelli che mi hanno seguito, sia in Trentino che anche da casa (o da qualche altra parte). Spero di riandarci l'anno prossimo, ai JWOC, e mostrare cosa sono capace di fare!

I migliori risultati di Elena Roos ai JWOC al sito:

<http://runners.worldofoc.com/elenaroos.html>

Altri resoconti dei JWOC 2009:

Swiss Orienteering Magazine 07/09

http://www.swiss-orienteeing.ch/index.php?option=com_content&task=view&id=53&Itemid=118

Sito Swiss-orienteeing

http://www.swiss-orienteeing.ch/index.php?option=com_content&task=view&id=726&Itemid=163

Sito Fiso:

http://www.fiso.it/04_notizie/index.asp?page=3

Sito organizzatori:

www.jwoc2009.it

Foto al sito:

<http://www.jwoc2009.it/index.php?page=112&id=184>

Editing: Lidia Nembrini e Ina Tsitovich