

Elena Roos

La mia avventura ai mondiali juniores -JWOC- 2008

Ho passato l'inizio delle mie vacanze in Svezia, più precisamente a Göteborg ai JWOC, e ho ricevuto il compito di scrivere di questa mia esperienza. Ma da dove iniziare? Sicuramente dicendo che è stata un'esperienza indimenticabile, sia dal lato orientistico che generale. Ho conosciuto molte persone nuove, ho visitato una nazione bellissima, mi sono divertita molto e ho fatto delle gare tecniche in boschi meravigliosi.

Ma partiamo dall'inizio: "che cosa ci faccio io ai JWOC?" A fine maggio ho fatto, come tanti altri juniores svizzeri e ticinesi, le gare test per gli europei e i mondiali con tutti e queste gare sono andate meglio del previsto e così sono stata selezionata per i JWOC! Chiaramente all'inizio ero molto meravigliata, contenta ma sinceramente anche un bel po' spaventata. "Come faccio io, diciassettenne, ad andare ai JWOC in Svezia? Riuscirò a fare una gara D20 long in un terreno per me quasi sconosciuto? Non era meglio che prendevano qualcuno con più esperienza?" Tutte queste paure e dubbi se ne sono andati presto e hanno lasciato il posto a tanta gioia, soddisfazione e voglia di andare.

Il viaggio e l'alloggio

Giovedì 26 giugno alle 9.23 sono partita dalla stazione di Bellinzona verso Zurigo, dove ci siamo trovati tutti e dove abbiamo preso l'aereo per Göteborg. Arrivati a destinazione ci aspettavano due taxi che ci hanno portato al "Event centre", cioè il luogo dove dormivamo, mangiavamo e dove c'era il centro gara. Questo Event centre era una grande zona militare (tipo caserma), tutta recintata e con i controlli all'entrata (non so se avevano paura di un qualche attentato...;-) con anche un bosco e che arrivava fino al mare. C'erano vari edifici con camere, praticamente tutte le squadre nazionali dormivano lì, tranne gli svedesi.

Prima delle gare

Da venerdì 27 giugno a domenica 29 abbiamo fatto un piccolo campo d'allenamento. Abbiamo fatto vari allenamenti in terreni diversi (sempre simili al terreno di una gara) e parlato molto di queste gare, obiettivi, analisi e tante altre cose teoriche. Sinceramente i primi allenamenti non sono andati così bene ma non mi sono fatta scoraggiare e così pian piano andavo sempre meglio. Abbiamo anche avuto il tempo per andare in città a fare shopping, cioè a comprare il nostro vestito per il banchetto e la disco finale (questa è stata l'impresa più difficile della settimana!). Ogni giorno che passava l'atmosfera diventava più bella, anche il nostro team più unito, però io diventavo anche sempre più nervosa, finché siamo arrivati a domenica sera, dove abbiamo ricevuto le ultime info della gara, i pettorali e i chip (ai mondiali non si può usare il proprio chip personale, bisogna prendere quello assegnato dagli organizzatori) e finalmente la lista di partenza.

Lo sprint. Scarpe da C.O. o per corsa "normale"?

Lunedì 30 giugno iniziano veramente questi JWOC con la gara sprint. La giornata era già iniziata bene, c'era il sole e faceva caldo (condizioni ideali per una ticinese). La gara

era in una zona residenziale con bosco e prati (sulle info pre-gara davano 80% quartieri e 20% bosco). Io partivo alle 12.53.30" e verso le 11.45 ero nella zona quarantena vicino alla partenza. Ero molto nervosa, sia perché era la prima gara dei mondiali sia perché era la mia disciplina preferita e dove avevo gli obiettivi più alti; in più non sapevo se correre con le scarpe da CO o da ginnastica e questo mi rendeva ancora più nervosa. Poi però mi sono decisa per le scarpe da ginnastica e alle 12.53.30 sono partita. Si passava velocemente da zona residenziale a piccoli pezzi nel bosco e c'erano abbastanza tante scelte. La gara mi è piaciuta ed è anche andata molto bene. Ho cercato di dare il massimo in corsa e ho cercato di fare le scelte più facili (il giro sulla strada e non nel bosco). Tutto è andato bene, tranne una scelta lunga alla fine, dal 10 all'11, dove ho perso circa 10 secondi. Potete vedere [il mio percorso](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=46) qui:

<http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=46>.



Settima. Diploma mancato per 1 secondo!

Quando sono arrivata al traguardo, avevo il secondo miglior tempo, però ero partita presto nel primo blocco di concorrenti e quindi non ero molto sorpresa perché tanto le ragazze più forti dovevano ancora partire. Poi però il tempo passava, gli arrivi si susseguivano e io scendevo poco in classifica, finché alla fine mi sono ritrovata al settimo rango! Tutti erano veramente contenti per me e meravigliati. Dapprima ero un po' delusa perché ero solo a 1 secondo dal 6° posto e quindi dal diploma dei mondiali e senza il mio errore sarei anche arrivata molto più avanti, ma poi ho realizzato che al mio primo JWOC a 17 anni questo era un ottimo piazzamento e la delusione si è trasformata in vera gioia e soddisfazione. [La classifica di tutte le partecipanti](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=112) è qui: <http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=112>.

I festeggiamenti



Foto: Karl Tiselius

Dopo la flower ceremony (proclamazione dei risultati nell'arena di arrivo e consegna ai primi tre classificati di un mazzo di fiori) siamo tornati a casa a brindare al quarto posto di Matthias Kyburz e al mio settimo rango. Dopo cena siamo andati al Liseberg Park, un parco dei divertimenti tipo Gardaland, dove abbiamo avuto due ore di tempo per andare gratis su tutte le giostre e dove c'è stata la cerimonia d'apertura - ho dovuto anche portare la bandiera svizzera - e infine la premiazione della sprint. È stata una giornata lunga e piena di emozioni, sicuramente un buon inizio.

La middle. Mi qualifico per la finale A

Martedì 1 luglio giorno di riposo; al mattino siamo andati a fare il model event per la gara middle, cioè un' allenamento organizzato con punti e tutto in un terreno simile alla gara. Pomeriggio riposo.

Mercoledì 2 luglio al mattino c'è stata la gara di qualificazione della media distanza. Da un lato avevo un po' rispetto del fatto che adesso le gare erano veramente nel bosco, ma dall' altro dopo il successo nella sprint avevo molto più fiducia e motivazione. Così sono partita come sempre presto (perché io ero sempre nel primo blocco), alle 10:05. Il bosco era molto più "facile" per me in confronto a quello degli allenamenti, c'erano più

sentieri e le colline erano ben distinguibili. Sono abbastanza contenta della mia gara, ho fatto sicuramente errori ma è andata meglio di quello che pensavo. Mi è anche veramente piaciuta e l'ho goduta pienamente.

Ecco [il percorso della mia batteria di qualificazione](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=67):
<http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=67> .

Sono arrivata 15esima del mio heat (batteria) e quindi ero qualificata nella finale A. Le prime 20 di ogni heat andavano in finale A. Quindi anche per la gara middle il mio obiettivo principale era raggiunto, adesso potevo veramente solo godermi la finale.

[Classifica](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=108): <http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=108>.



Foto: Karl Tiselius

La legnata della finale A

La finale del giorno dopo però è stata una bella legnata, il percorso era tutto in una zona molto tecnica, con tante colline (tutte uguali) principalmente fatte di Felsplatten (placche di roccia), con le piante di mirtili, e non c'erano sentieri. In più faceva caldissimo e essendo sempre su queste colline di roccia era ancora più caldo, quindi oltre ad essere molto tecnica era anche dura fisicamente. Io ho già sbagliato il primo punto, che era il più facile, e mi ha subito recuperato una francese che partiva 2 min dopo di me. Questo mi ha sconcentrato un po' e diciamo che la gara è andata a rotoli. Ma quando finalmente sono arrivata all'arrivo dopo una gara da dimenticare mi accorgo che anche altre svizzere sono deluse o in lacrime. Io sicuramente non ero soddisfatta, però non sono neanche rimasta troppo delusa, io avevo già dimostrato nella sprint che so fare bene e così mi sono accontentata del 36esimo rango nella finale A.



Foto: Karl Tiselius

Vedete [il mio tempo di gara e i distacchi](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=100) qui:

<http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=100>

e [il percorso D 20](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=90) qui: <http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=90> .

Riposo prima della long

Giovedì di nuovo giorno di pausa e questa volta pausa veramente senza allenamento. Siamo andati tutti assieme con una barca su un'isoletta a fare il bagno, riposare, mangiare e a giocare a minigolf. È stata una giornata tranquilla e diversa dal resto della settimana. Alla sera però di nuovo concentrazione per la gara del giorno dopo: la lunga distanza. Questa era la gara che già a casa mi spaventava di più, e così quella sera ero veramente un po' spaventata e impaurita, al punto che ho dovuto chiamare il mio allenatore e consigliere personale (Stefano Maddalena), che è riuscito a calmarmi e a motivarmi.

Così sabato mattina alle 10.17 sono partita per la lunga distanza: il bosco era veramente un tipico bosco svedese, senza sentieri, pienissimo di paludi e con tante collinette. Una

volta perso, era veramente tutto identico. Sono partita veramente piano, ma cercando di vedere ogni dettaglio e di sapere esattamente sempre dove sono, ho cercato qualche punto ma niente di grave. Poi al 6 punto mi ha recuperato una svedese che partiva 6 minuti dietro. All'inizio volevo lasciarla andare, ma poi ho pensato che fosse anche utile seguirla (ma sempre attivamente) e vedere come fa lei C.O. Così ho fatto tutta la gara con lei.

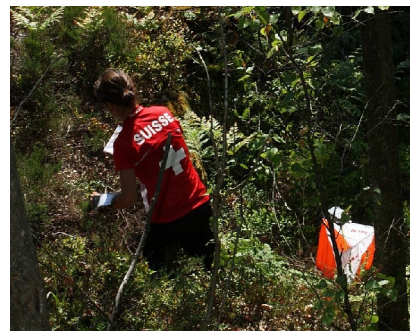


Foto: Karl Tiselius

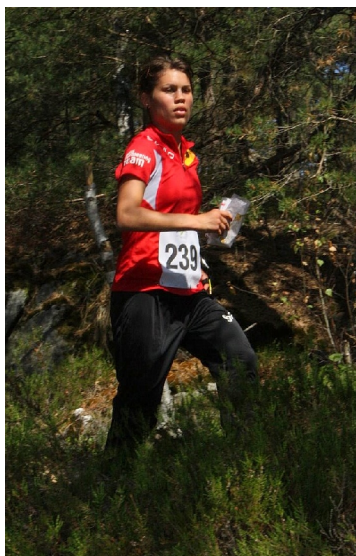


Foto: Karl Tiselius

A dir la verità non era molto veloce, di solito nelle tratte ero più veloce io ed ero davanti, ma poi in zona punto io cercavo sempre e lei arrivava tranquilla ma precisissima. Taglio la linea d'arrivo con un tempo di 1 ora e 10 minuti esatti e sono abbastanza soddisfatta, però mi rendo conto che in questa disciplina e in questo terreno ho moltissimo da imparare e nessuna possibilità contro le avversare nordiche. Infatti la prima ci mette 15 minuti in meno e io finisco al 40esimo rango. Ecco [la classifica](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=125): <http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=125> e [il percorso](http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=116): <http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=116>.

Ma la giornata è stata molto emozionante comunque; Matthias Kyburz vince per la Svizzera la medaglia di bronzo dopo una gara spettacolare (i primi 4 uomini sono separati da pochi secondi) e così alla sera, con gli altri compagni della squadra nazionale Svizzera, possiamo di nuovo brindare, questa volta a una medaglia.

La staffetta nella seconda squadra svizzera



Foto: Karl Tiselius

Ed ecco arrivato già l'ultimo giorno, domenica, con la staffetta. Io sono nella seconda squadra, assieme a Julia Gross e Rachel Wyder e corro la prima tratta. Mi piace moltissimo correre la prima tratta con il massenstart (partenza in massa), così al mattino ero veramente motivata. In più mi rendevo conto di quanta pressione avesse addosso Bettina Aebi (che era in prima tratta della prima squadra) mentre io potevo semplicemente fare C.O. come riuscivo. Se andavo bene, meglio e se andavo male nessuno faceva tanto caso alla seconda squadra. Così sono partita, comunque decisa e motivata, ma senza tanta pressione. La gara è andata veramente bene, fino a metà avevo un buon tram (c'era anche Bettina) e poi la seconda parte ero un po' da sola e infine con una finlandese e una canadese. Sono arrivata al traguardo in 11esima posizione ma con un piccolo distacco, ed ero molto soddisfatta.

Anche Julia è andata bene e ha recuperato addirittura 3 posizioni arrivando in settima posizione assieme a Isabelle della prima squadra, che invece aveva perso 5 posizioni.

Sbagliano le ragazze svizzere.... e anche Matthias Kyburz

Così le due terze frazioniste sono partite assieme e avevano la possibilità di raggiungere almeno un diploma, ma purtroppo nessuna delle due ce l'ha fatta. La prima squadra è arrivata nona e la mia squadra dodicesima.

Ecco [la classifica delle squadre](#):

<http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=129>

e della [mia tratta](#): <http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=130>

e [i tracciati](#): <http://www.gmok.nu/jwoc2008/documentDownload.php?file=134> .

Come seconda squadra sicuramente niente male, ma la prima squadra era molto delusa. Anche i maschi non sono andati bene, da loro questa volta ha proprio sbagliato Matthias Kyburz e così non hanno vinto un diploma neanche loro. Quindi staffetta non molto redditizia per la Svizzera, però penso che in fin dei conti il JWOC non è andato così male.

Il banchetto e le tradizionali bevute.

Dopo la staffetta è stato scioccante per me vedere come tutta l'atmosfera è cambiata: al centro gara c'erano i tornei di calcio, le ragazze prendevano il sole in costume, la musica andava ovunque, tutti parlavano assieme e scherzavano e già nel pomeriggio c'era alcool dappertutto. Poi al banchetto finalmente una buona cena e infine la disco. Della disco non voglio entrare nei dettagli, perché ci sono cose che è meglio non sapere...;-) Però posso dire che è stato molto divertente!

Lunedì dopo aver dormito e fatto le valigie, a malincuore si va all'aeroporto per tornare a casa in Svizzera.

Grazie a tutti

Non è facile scrivere su questa esperienza, ci sono cose che non si possono descrivere e ci sono altre che senza averle vissute non sono speciali, ma vorrei di nuovo ripetere che è stato bellissimo, un'esperienza veramente indimenticabile.

Quindi voglio dire a tutti i giovani di crederci, allenarsi e impegnarsi, perché dopo aver vissuto una cosa del genere so che ne vale veramente la pena!

In conclusione ancora un grazie mille a tutti quelli che mi hanno aiutato e sostenuto per raggiungere questo grande obiettivo e anche a tutti quelli che mi hanno seguito da casa, che si sono interessati dei miei risultati e che mi hanno scritto sms o e-mail!

Titoletti, links, ricerca foto: Lidia Nembrini