

## Sci e snowboard: consigli da campione

Recentemente hanno raggiunto ottimi risultati conquistando il podio in Coppa del mondo. Stiamo parlando di Carmen Ranigler e Chiara Costazza due atlete delle Fiamme oro, campionesse di snowboard e di sci alpino. Le due atlete parlano della loro esperienza offrendo consigli e suggerimenti per chi pratica questi sport e per chi invece li pratica per divertirsi in settimana bianca o durante i week-end.

### Chiara Costazza: "rispettare gli spazi degli altri"

"Capita spesso anche a me di essere su delle piste affollate e mi rendo conto che bisogna avere mille occhi proprio come sulla strada" dice Chiara Costazza, 23 anni campionessa di slalom internazionale che ama la velocità. "Sì, è vero, la velocità mi piace. Ma non sempre le condizioni della pista e della neve permettono di correre e poi penso che se si riesce a moderare la velocità ci si diverte di più. Ci sono anche altre persone sulle piste e molte non sono in grado di frenare come dovrebbero".

- **Quali consigli ti senti di dare quindi a chi va in montagna per divertirsi sugli sci?** "Prima di tutto di non farsi prendere dalla foga anche se questo tipo di sport potrebbe invitare a farlo. Quindi di moderare la velocità e di rispettare gli spazi degli altri. Questo vale anche per chi è capace. È sempre necessario valutare le proprie capacità e condizione fisica prima di affrontare certe piste".
- **Che intendi dire?** "Che è inutile buttarsi su una pista molto ripida, magari una nera, se non si è pronti o non si è in grado di affrontarla. Anche i più bravi infatti possono non essere nelle condizioni giuste o magari sopravvalutare le proprie capacità. Un altro consiglio che posso dare è quello di fare qualche tappa al bar, magari per the, per non essere troppo stanchi a fine giornata quando le piste e la neve sono più brutte o ghiacciate".

### Carmen Ranigler: "sullo snowboard indosso sempre il casco"

"Consiglio a chi comincia a fare questo sport di iniziare sempre con un maestro che aiuta a conoscere la giusta impostazione da tenere" dice subito Carmen Ranigler, salita sul podio pochi giorni fa. La campionessa di snowboard ha aggiunto poi un particolare molto importante: "io giro sempre con il casco sia quando gareggio in pista sia quando mi alleno. Senza non mi sento tranquilla".

- **Ma sciatori e snowboardisti possono convivere sulle stesse piste e quali accorgimenti devono seguire?** "Secondo me sì. L'unica differenza è nel fatto che con lo snowboard si fanno curve più ampie mentre con gli sci si va più dritti. La cosa più importante è che prima di fare una curva 'backside' (in equilibrio sui talloni, ndr) bisogna guardarsi bene a destra e sinistra. Per il resto gli accorgimenti sono uguali per tutti: non superare troppo da vicino; rispettare le distanze di sicurezza e cercare di occupare solo una parte della pista. È importante tenere conto delle condizioni della neve e non essere troppo convinti delle proprie capacità: dobbiamo essere in grado di vedere il pericolo dove c'è, e non rischiare. Per noi che usiamo gli snowboard c'è un'altra cosa a cui stare molto attenti. Quando ci fermiamo dobbiamo stare in equilibrio e molti ragazzi si siedono per terra. Sarebbe meglio non farlo. Ma se proprio volete sedervi fatelo a bordo pista e stando attenti ad essere ben visibili per gli altri sciatori: fate attenzione a non sedervi, per esempio, sotto un cambio di pendenza dove chi viene da sopra non ha visibilità".

Notizie collegate

Regole e comportamento da tenere in pista

<http://www.poliziadistato.it/pds/chisiamo/territorio/reparti/montagna/legge-sci.htm>

Il gruppo sportivo delle Fiamme oro

