

Trasgressioni?

Sì, con moderazione

DI SERGIO MEDA



Tutti atleti in famiglia

Carolina Kostner, per gli intimi Caro, nasce a Bolzano l'8 febbraio 1987. Un metro e 68 di statura, longilinea, molto aggraziata, inizia a pattinare a quattro anni, spinta da Erwin, il papà, ex-capitano della nazionale italiana di hockey e allenatore della nazionale giovanile azzurra, e da Patrizia, la mamma, già pattinatrice di livello e attuale allenatrice delle giovanissime dell'"Ice Club Gardena". Per motivi di studio e di pattinaggio si trasferisce, adolescente, da Ortisei a Oberstdorf, in Germania, dove cresce tecnicamente sotto la guida del tecnico tedesco Michael Huth. Per Carolina parlano i risultati, a livello di Mondiali e di Europei di pattinaggio di figura: nella rassegna iridata conquista il bronzo a Mosca 2005 e l'argento quest'anno a Göteborg. Il suo palmarès continentale recita: medaglia di bronzo agli Europei di Lione 2006, oro a Varsavia 2007, oro a Zagabria quest'anno. Ai Giochi di Torino 2006 è stata portabandiera della nazionale italiana. Carolina ha due fratelli, Martin e Simon, il secondo gioca a hockey. Completa la famiglia, dal punto di vista sportivo, una cugina famosissima, Isolde Kostner, due volte campionessa del mondo di sci alpino e sua madrina. Carolina parla benissimo quattro lingue: italiano, tedesco, inglese e francese senza dimenticare il ladino, il dialetto della sua terra, la Val Gardena. È fidanzata con il maratoneta Alex Schwazer, campione olimpionico nella 50 km di marcia.

La dicono timida, a volte scontro-
sa, un po' chiusa in se stessa.
Montanara. Carolina Kostner ne
ride, obietta («sono una valligiana, della
Val Gardena»). Chi nasce in montagna
conosce la fatica, sa quanto pesano le
conquiste, sempre a prezzo di sacrifici,
non solo se si fa sport. Diciamo allora che
Carolina è una giovane donna riservata,
ma piena di verve, di gioia di vivere, a volte
esplosiva, che sa di rappresentare un
punto di riferimento e non soltanto per i
giovani. Basta, in proposito, ricordare la
graduatoria che la pone, tra gli sportivi
italiani più amati, immediatamente alle
spalle di Valentino Rossi che lei adora,
senza averlo peraltro mai incontrato. Per
rompere il... ghiaccio cominciamo proprio
dal pattinaggio, dalla medaglia d'oro
sfuggitale a Goteborg la primavera scorsa,
per un soffio. A distanza di mesi cos'è
rimasto dell'esperienza svedese: disappunto,
delusione, rabbia? «Perdere per un punto,
decretato dai giudici, fa parte del gioco.
Il pattinaggio ha regole precise, alle quali
devi assoggettarti. Il verdetto dei giudici
è opinabile, perché è sempre frutto di
interpretazioni, ma si presume espresso
da gente competente, che non vive di
pregiudizi...».

Lei ne ha annotato qualcuno, le pare di aver subito dei torti?

Può essere successo quand'ero più giovane e mi conoscevano poco. Per arrivare ai vertici faticosi, devi sempre andare oltre e confermare, ma il pattinaggio somma tanti fattori e quello che conta di meno è l'improvvisazione, l'exploit di un momento. Le gare, comunque sia, sono pur sempre delle piccole maratone in cui è difficile non sbagliare nulla. Io qualcosa ho sbagliato, se no avrei vinto i Mondiali.

Quanto conta l'emotività, nel pattinaggio?

Parecchio, è uno degli aspetti sui quali bisogna applicarsi e la crescita, dal punto di vista emotivo, è difficile. Occorre lavorare sulla concentrazione ma da un dato non puoi prescindere: puoi anche essere dotato di talento ma non nasci campione. Puoi essere un fuoriclasse ma se non ti sacrifichi combini ben poco, hai risultati altalenanti, ti definiscono incostante quando invece sei una metà, un'incompleta.



Nella vita di Carolina Kostner, pattinatrice eccelsa, tutto sembra ruotare intorno all'equilibrio, con una sola eccezione: "Ogni tanto bisogna dimenticare le regole, per non impazzire". La fortuna di un'educazione alla salute iniziata in tenera età

Come si diventa campioni, almeno per la sua esperienza?

Sopportando soprattutto i carichi di responsabilità, quelli sono gravami veri. Pesano. Io ho imparato a concentrare l'attenzione su di me e a dare retta soltanto a chi agisce in mio favore. Ascolto soltanto le persone di cui ho fiducia. Solo loro possono indurmi a fare qualcosa, nel rispetto dei ruoli e delle competenze.

E quante sono le persone che la influenzano, in questo senso?

Parecchie, perché ciascuno ha un ruolo importante, vuoi tecnico, vuoi strategico. Diciamo una ventina.

E quelle decisive, per stringere il campo?

Diciamo tre sole: l'allenatore (Michael Huth), il fisioterapista (Francesco Sinelli) e la mia manager (Giulia Mancini).

Come si rapporta alla salute, che è condizione di equilibrio psico-fisico-sociale, per dirla con l'Oms? Come si confronta con l'equilibrio, per sua natura così instabile?

L'equilibrio, a mio avviso, non è difficile da trovare o da ritrovare, perché sin da piccola sono abituata a gestirmi. So che cosa mi fa bene e che cosa no. Ho imparato a mangiare sano, esclusivamente cibi non grassi, molta frutta e verdura. I dolci non mi hanno mai convinto, li mangio ogni tanto quando mi va, ma non soffro di asti-

nenze. Non ho limitazioni particolari, so regolarmi da sola e lo faccio da molto tempo. Sono abitudinaria, nel senso che conosco i miei ritmi ideali di veglia e di sonno. In molti casi sono talmente stanca che dormire rappresenta davvero un gran sollievo, oltre che una soluzione.

Come reputa i farmaci, e più in generale la chimica di sintesi?

Non ne sono molto appassionata, direi che in linea di massima evito di assumere farmaci.

Sono cresciuta con abitudini un po' tedesche, mi avvalgo di consulenti che hanno una formazione orientata al cosiddetto naturale, anche il fatto di allenarmi molto in Germania mi porta a frequentare i rimedi omeopatici. Sono certa di essere molto ben seguita e perciò, oltre ai nutrienti che mi derivano dall'alimentazione, faccio uso di supplementi, su consiglio degli esperti che mi seguono.

I farmacisti come li valuta? Ne annota qualcuno tra i suoi conoscenti?

Non ne conosco, non ho modo di entrare in farmacia perché tutto quanto mi occorre viene da chi si occupa di me. Ma non ho mai avuto problemi con la categoria, è gente che immagino faccia bene il suo mestiere perché nessuno me ne ha mai parlato male. Come con altre categorie professionali non c'è rapporto diretto ma ne ho buona sensazione.



Educazione familiare, quanto conta nella sua vita?

Ho avuto la fortuna di una mamma che è sempre stata a casa a occuparsi di noi. Anche papà era molto presente e questo è un gran vantaggio, perché sai sempre a chi rivolgerti. I genitori sono dei punti di riferimento, non tanto degli esempi, di cui hai bisogno quando ne hai bisogno, non quando lo desiderano loro. I miei genitori sono sempre stati a disposizione, molto vicini a me e ai miei fratelli.

E sua cugina Isolde, l'ex-sciatrice?

Con lei c'è un rapporto speciale, da molto tempo. E il fatto che sia stata mia madrina di cresima davvero non conta. Ci sono dodici anni di differenza tra noi. Isolde non mi ha mai dato suggerimenti, abbiamo condiviso delle valutazioni, senza mai forzature. Più che parenti siamo buone amiche e questo mi va molto.

Lo sci non ha mai contato nella sua vita?

Noi valligiani indossiamo gli sci non appena sappiamo camminare. Voglio dire che so sciare ma un conto è muoversi sugli sci, padroneggiarli, un altro è fare le gare, che non mi hanno mai coinvolto più di tanto. Forse sapevo di avere altri mezzi espressivi a mio favore.

Cosa significa per lei il termine "regola"?

Qualcosa in cui sono cresciuta, ho sempre vissuto "nelle regole", che non vuol dire avere solo limitazioni, semplicemente sapere che alcune cose non si fanno e altre sono opportune. Ho avuto un'infanzia felice, e per questo mi ritengo molto fortunata. La famiglia non mi ha mai ostacolato. Un esempio? Il pattinaggio mi piaceva e lo facevo volentieri, ma nessuno mi ha chiesto di pattinare, così come nessuno mi ha detto che avrei potuto fare dell'altro. Papà, per esempio, avrebbe potuto influenzarmi, così non è stato, evviva.

E "trasgressione" che cosa le suggerisce?

Qualcosa da fare e me la permetto sin da adolescente. Le trasgressioni ci vogliono, sono utili per non impazzire. Altrimenti tutto è regola in senso monastico, non mi va. Si trasgredisce con moderazione, ogni tanto, ma guai se non ci fossero.



Ha fatto o fa altri sport nel tempo libero?

Beh, tempo libero è un'espressione un po' esagerata perché non ne ho molto. Diciamo che ogni tanto mi prendo delle pause e allora vado sui pattini a rotelle oppure a ballare. Ogni tanto vado in piscina perché mi rilassa. Ma il ballo è la passione più forte.

Da che cosa nasce, se è lecito chiederlo?

Dalla mia migliore amica sin dall'infanzia, Silvia, con cui mi divertivo a disegnare costumi da ballo, da gara. Da piccole eravamo scatenate. Poi lei ha smesso, si è dedicata agli sci, adesso gareggia nel *free style*. A me la passione del ballo è rimasta.

Svaggi oltre al ballo?

Teatro e cinema, così come buona musica. Di recente sono riuscita ad andare a un concerto di Giovanni Allievi, straordinario interprete e persona deliziosa. L'ho conosciuto per caso, mi ha invitato lui al suo concerto.

Lei non parla mai di talento. Come mai?

Quello ce l'hanno in tanti, ma pochi lo mettono a frutto. Questione di carattere. Forse.

Qualche cibo vietato?

Nessuno in particolare, alcuni sicuramente sconsigliati, mi riferisco ai fritti. Preferisco alimenti freschi, ma in certe situazioni mangio anche i surgelati. Condimento poco e leggero. Da adolescente in collegio in Germania la cucina era molto curata dal punto di vista dei nutrienti. È stata una buona scuola in ogni senso.

Lei si fa da mangiare?

Sì, volentieri e cucino anche per gli amici, mi diverte. So cosa fare, so soprattutto che cosa comprare. Vale la regola che dove si mangia in tre si mangia anche in quattro. Spesso invito a cena e vengono volentieri, non ho mai avvelenato nessuno.

Lei un tempo soffriva di epistassi.

Ne soffro ancora, ma ormai ci ho fatto l'abitudine. Il sangue dal naso è una costante della mia vita, ma il sangue in generale è un dato di chi pattina. Il fisioterapista che si occupa di me ha sempre i cerotti in tasca perché chi pattina si taglia con una frequenza imbarazzante. Diciamo che è sorprendente finire un allenamento senza un taglio.

Che rapporto ha con la notorietà?

Controverso, in Italia spesso mi sorprende se qualcuno mi riconosce, rimango sempre un po' stranita alla richiesta di un autografo, di una foto in mia compagnia ma assecondo le richieste, credo che un personaggio pubblico non possa rifiutarsi. Ma tendo a non far parlare di me, e così i fotografi mi lasciano in pace. A casa mia, in Alto Adige, c'è molto rispetto, non mi danno mai noia, anche perché sono la figlia di Erwin, che è un monumento dell'hockey italiano. È tutto un altro vivere, in paese, magari sei un po' chiacchierata ma non è come in città, dove tutti ti giudicano senza magari conoscerti. Quello mi dà un po' fastidio.

In tv, in radio, qualche impaccio, qualche imbarazzo o non più di tanto?

Ora mi sono abituata ma i primi tempi erano autentiche sofferenze. Poi ho imparato a non essere troppo esposta, la mia manager seleziona ogni intervento, ogni intervista, e questo mi rasserena. Vivo più tranquilla, talvolta mi diverte subire qualche interrogatorio.

Questo lo è stato?

No, ogni tanto fa piacere raccontarsi.

La sua reazione all'oro olimpico di Alex (Schwazer; ndr)?

Molto contenta, come d'altronde per tutti gli altri italiani che sono andati a medaglia.