

Fresca triplice campionessa svizzera di ginnastica artistica (concorso multiplo, trave e corpo libero) nonché quinta alla trave agli Europei di Glasgow, la 20enne di Sagno

Ilaria Käslin si racconta alla vigilia dell'ennesimo grande impegno della sua carriera, i Mondiali a Doha, tappa fondamentale sulla strada verso i prossimi Giochi olimpici.

L'OBBIETTIVO

Olimpiadi estive a Tokyo
2020

In equilibrio

pagina a cura di Sascha Cellina

Sulla trave, ma anche nella testa e nella vita. È l'equilibrio il fattore dominante nell'esistenza di Ilaria Käslin. Senza, la 20enne non avrebbe mai potuto partire giovanissima da Sagno per arrivare, dopo anni di giornate divise tra la scuola (ha conseguito a giugno la maturità liceale a Bienna) e tante, tante ore di allenamento prima con la Sfg Chiasso, poi al Centro regionale dell'Acta a Tenero e infine in quel di Macolin, a essere una delle migliori ginnaste svizzere d'Europa.

«Effettivamente equilibrio è un po' la parola chiave della mia vita e sto pensando già da un po' di tatuarmela da qualche parte - confessa la fresca campionessa svizzera nel concorso multiplo, ma anche alla trave e al corpo libero -. Non so ancora né dove né in che lingua, anche se in inglese mi piace, perché "balance" ricorda proprio la ginnastica e la trave, che in inglese si chiama "balance beam". Trovare il giusto equilibrio è fondamentale per qualsiasi persona e io credo di esserci riuscita».

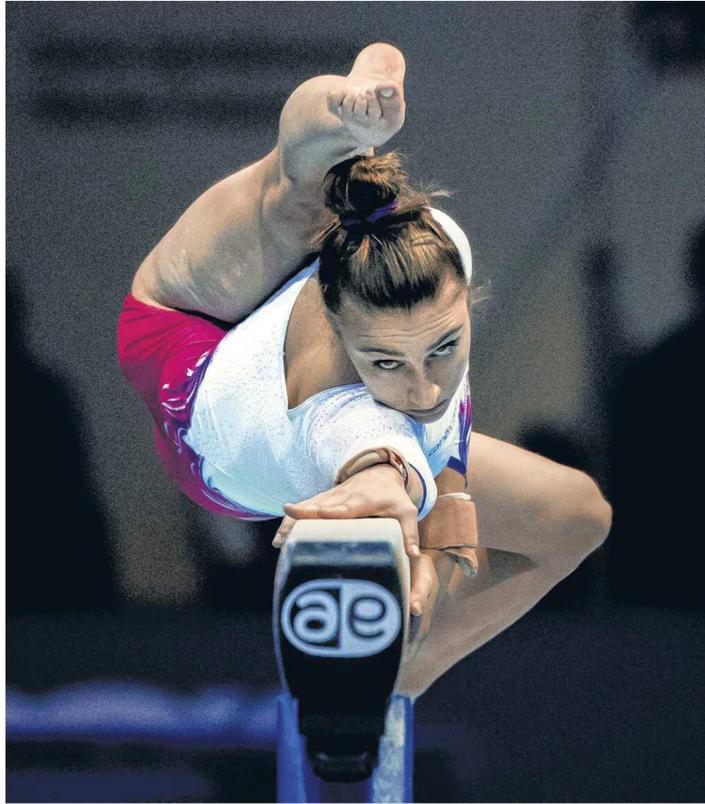
I momenti difficili non sono però mancati. «Certo, ci sono stati periodi in cui non è stato facile mantenerlo, l'equilibrio. Ma con l'aiuto delle persone che mi circondano, dalla famiglia alle compagne di squadra, compresi gli allenatori, sono sempre riuscita a ritrovarlo. Penso ad esempio alla fase della pubertà, non semplice in particolare per una ragazza. Ho dovuto imparare ad accettarla e a lasciare andare le cose come dovevano. E sì, ho anche pensato di non farcela e di mollare tutto, ad esempio quando ero infortunata. Fortunatamente non lo sono mai stata in maniera grave, ma quando ti svegli al mattino con più parti del corpo che ti fanno male per varie infiammazioni e sai che ti aspetta una giornata, oltre che di scuola, di allenamenti, ti chiedi chi te lo faccia fare. Però amo la ginnastica e ho sempre trovato la forza di andare avanti nei ricordi. Non solo nelle gare andate bene, ma in tutte le belle cose che ho vissuto grazie a questo sport».

Una disciplina che alla ragazza momo regala sensazioni uniche... «La cosa che più mi piace è la sensazione di leggerezza che provo nell'eseguire gli esercizi e in particolare i salti, in un connubio di potenza ed eleganza per il quale è necessario conoscere il proprio corpo e capire come funziona, perché bisogna coordinare ogni singolo movimento e avere il controllo completo».

Equilibrio in questo caso - specie per sdraiarsi, girarsi e saltare su un "pezzo" di legno largo 10 centimetri - fa rima con concentrazione... «Non ho proprio dei riti, però la sera prima della gara visualizzo gli esercizi dall'inizio alla fine, un po' come fanno gli sciatori con la pista. Questo mi aiuta a trovare un po' di tranquillità. Sull'i-Pod poi ho qualche registrazione che serve per la meditazione, utile in particolare nei giorni in cui la gara è in serata e devo aspettare tutto il giorno. Ma già solo ascoltare un po' di musica può essere d'aiuto».

Aiuto arrivato anche (soprattutto) da chi le è stato accanto in un percorso lungo e impegnativo, in cui il piacere ha però prevalso sul dolore... «Per quanto possa essere stata ed è tuttora dura, io non vedo sacrifici in quello che ho fatto, bensì scelte. Mi ritengo fortunata a poter fare quello che mi piace, semmai è stata la mia famiglia ad aver fatto tanti sacrifici per me e di questo ringrazio i miei genitori, senza di loro non sarei niente».

Per quanto ancora farà l'equilibrista tra la ginnastica e tutto il resto, Ilaria ancora non lo sa... «Penso spesso al mio futuro, ma al momento immaginarmi una vita senza ginnastica per me è impossibile, perché in fondo è l'unica cosa che ho fatto finora. Sono però consapevole che un giorno tutto questo finirà e che per certi versi comincerà un'altra vita. A volte mi piace immaginarla, sognarla e chiedermi quando arriverà. Da una parte non vedo l'ora, perché ho voglia di provare anche altre cose e in questo senso il traguardo finale potrebbero essere le Olimpiadi del 2020 a Tokyo. Dall'altra però non so se sarò già pronta ad abbandonare ciò che ha riempito ogni attimo della mia vita e a voltare pagina».



Sin da piccola la ticinese ha imparato a dividersi tra scuola, vita privata e sport

KEystone



Domenica le qualificazioni

KEystone

I MONDIALI

A Doha priorità al risultato di squadra

Ilaria Käslin da venerdì si trova a Doha, dove oggi sono iniziati i Mondiali di ginnastica artistica. La ticinese scenderà in pedana domenica pomeriggio nelle qualificazioni (4 attrezzi: volteggio, parallele asimmetriche, trave e corpo libero) che definiranno le partecipanti alle finali a squadre e individuali.

«C'è tanta voglia di vivere questa nuova avventura, tanto io quanto le mie compagne (tra le quali anche la 22enne di Riazzino Caterina Barloggio, ndr) siamo gasate - afferma la 20enne momo -. L'obiettivo principale è di

squadra, ossia entrare almeno nelle migliori 24, altrimenti non potremmo partecipare alla rassegna iridata del prossimo anno (a Stoccarda, ndr) che fungerà anche da qualificazioni per le Olimpiadi di Tokyo 2020. Detto ciò, se dovessimo chiudere tra le prime 14-16 posizioni, saremmo contente. A livello individuale invece spero di riuscire a prendere parte alla finale a 24 concorrenti nel concorso multiplo (in programma giovedì 1° novembre, ndr), mentre per quel che riguarda i singoli attrezzi sono realista, il livello è altissi-

mo ed è praticamente impossibile che mi qualifichi anche alla trave. Basta pensare che almeno sei posti su otto sono "bloccati" dalle migliori due americane, cinesi e russe. E per i due rimanenti la concorrenza è altissima». Per Ilaria si tratterà del quinto Mondiale... «Ormai so come funzionano le cose e per certi aspetti sono abituata, ma è anche vero che ogni grande appuntamento è diverso, già solo perché si svolge in un luogo differente. Senza contare che ogni gara ha la sua storia, per cui c'è sempre una certa emozione, ma po-

sitiva, non pressione. Spero solo di riuscire a dare il massimo, di fare una gara pulita e di divertirmi». Lo stato di forma è buono... «Ho vissuto una fase di calo tre settimane fa, ma ci poteva stare, perché arrivavo da una serie di gare una dopo l'altra, praticamente una ogni weekend ed è stato impegnativo a livello psicofisico. Ora però mi sento di nuovo bene e pronta per affrontare i prossimi impegni, questo in primis. La forma è buona, come ha confermato l'ultimo appuntamento di preparazione prima della partenza».

IMPEGNI PASSATI E FUTURI

'Di Glasgow prevale la soddisfazione. E il Gander...'

Europei, Campionati svizzeri, Mondiali e Memorial Gander. Non si può certo dire che gli appuntamenti importanti siano mancati nella stagione dell'atleta di Sagno, che a inizio agosto in quel di Glasgow ha sfiorato la sua prima medaglia europea chiudendo 5° (3° dopo le qualificazioni) alla trave.

«Sono passati solo due mesi ma nel frattempo ho fatto talmente tante cose che sembra trascorsa un'eternità - confessa Ilaria -. E se subito dopo il mio esercizio non ero soddisfatta, in quanto non ero riuscita a offrire la prestazione che mi

aspettavo, ripensandoci a mente fredda prevale la soddisfazione per averci provato e per esserci stata. È stata una bellissima esperienza, in particolare poter rivivere una finale a un attrezzo (nel 2016 aveva chiuso 4° sempre alla trave agli Europei di Berna, ndr)».

Le medaglie (4) sono poi arrivate agli Svizzeri di Frauenfeld, compreso l'oro storico per il Ticino nel concorso completo... «Nella ginnastica può succedere sempre di tutto e per questo non mi sentivo la favorita. Sono andata in gara senza pensare troppo al risultato, ho cercato

di concentrarmi sugli esercizi e sulle mie compagne, anche perché visto che l'obiettivo principale della stagione sono i Mondiali, ho preso quella gara soprattutto come un'ulteriore prova di avvicinamento. Poi è andata bene, si è rivelata la mia giornata ed è stato molto emozionante».

E da campionessa svizzera arriverà al suo 7° Memorial Arturo Gander, in programma il 14 novembre a Chiasso... «È sempre un appuntamento emozionante, ma preferisco pensare di arrivarci semplicemente da Ilaria».



Quinto posto agli Europei

KEystone

MEMORIAL GANDER

► **Prevedila** Sul sito ufficiale www.memorialgander.ch con possibilità di biglietto elettronico per smartphone. Agli sportelli di Banca Stato a Chiasso (tribuna posti numerati adulti fr. 38, ragazzi fino a 16 anni fr. 23, tribuna posti non numerati adulti fr. 33, ragazzi fino a 16 anni fr. 18).

► **Infoline Memorial Gander:** 091 695 38 86 (orari d'ufficio).

► **Risultati live e interazione** Risultati della gara in diretta su memorialgander.ch/risultati.

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.com +1 804 278 4024