

SCI DI FONDO

# Pellegrino c'è «Ottocento ore di allenamento Metto fieno in cascina»

● Il 26enne sprinter re di Coppa aumenta gli sforzi in vista della stagione alle porte: «Ottimizzo tutto»

Stefano Arcobelli

**F**ederico Pellegrino ha reso avvincente l'inverno dello sci azzurro, ma è già oltre «l'orgoglio dell'impresa»: il valdostano, che ama programmare anche una dormita, s'è sorpreso quando in Canada ha vinto la Coppa del Mondo sprint di fondo, primo non scandinavo. A 26 anni vede un futuro ancora più azzurro: stasera è tra i candidati al titolo di sciatore dell'anno a Skipass, atteso da un bagno di folla.

**Pellegrino, quando vede la Coppa a casa, cosa pensa a freddo?**

«Ci penso quando dopo un allenamento o una gara sugli skiroll i compagni mi dicono "Ti rendi conto che sei il più forte del mondo?". Fa sempre piacere e detto da chi condivide la tua fatica è ancora più vero: andare d'accordo in squadra mi rende la vita felice". Io invece mi dico "Chicco, vali di più, non pensare troppo a ciò che hai fatto (8 vittorie, nessuno come lui, ndr) ma pensa a ciò che puoi fare e resta concentrato"».

**Pensa già alla Coppa bis, all'oro mondiale a Lahti, all'oro olimpico nel 2018 o...?**

«Sto mettendo fieno in cascina, è come se dovessi ancora cominciare a vincere: sto costruendomi per andare al massimo. Mi vedo come uno che ha fatto vedere tante belle cose da giovane, ma che è lontano dal punto di arrivo».

**In che modo?**

«Intanto ho aumentato di altre 50 le ore di allenamento: toccherò le 800 a stagione».

**Qual è il segreto di un fondista moderno come lei?**

«Ragionare da professionista: ottimizzare tutto, dall'allenamento perfetto alla trasferta senza perdere tempo inutile, al riposo intelligente».

**L'allenatore Chinetti vorrebbe tanti Pellegrino in squadra...**

«Sto portando una mentalità nuova: simili attitudini aiutano gli altri e anche io metto sempre più a punto il mio lavoro. Di Sepp mi fido al 100%, perché sulla scienza, sulla biomeccanica ho riscontri quotidiani attendibili: sulle mie gambe».

**Se pensa ai campioni di ieri di oggi, tra un Tomba e una Compagnoni, tra una Belmondo e un Zorzi, lei dove si colloca?**

«Ho fatto poco rispetto a loro».

**Il miglior non scandinavo, come vive le attuali bufere norvegesi?**

«Non è bene si parli di fondo solo per il doping, questi peccati di negligenza mi lasciano di stucco, ma aspetto i norvegesi in gara per farmi dire cos'è successo. Mi fido della legge: se hanno sbagliato, che paghino».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



