



## INTERVISTE

---

**Jenny Lavarda**

**03 dicembre 2007**

23 anni di Marostica (Vicenza) atleta del Gruppo Sportivo Forestale; campionessa del mondo giovanile nel 2001; 9 volte campionessa italiana lead; 7 volte campionessa italiana velocità e 1 volta campionessa italiana boulder; un 2007 incredibile a livello internazionale: campionessa del mondo nella combinata ai mondiali di Aviles del 2007 e titoli mondiali di Dry-Tooling. E' LA campionessa italiana per eccellenza unica a portare a "casa" risultati importanti.

**R:** Ci vuole un bel mix di fattori per fare di un atleta un campione; talento a parte quali sono stati per te i fattori determinanti della tua crescita sportiva e del tuo successo?

**J:** Mah, sicuramente il fattore più determinante della mia crescita sportiva è stato il fatto di prendere l'arrampicata come un gioco fin da piccola. Infatti non mi è mai pesato allenarmi per un obiettivo sacrificando alcune cose nella vita anzi...per me rinchiudermi dentro al mio muro ed allenarmi è pura energia...soffrire, far fatica e finire una bella seduta di allenamento per me è pura soddisfazione. E poi quando vedi che fai una bella gara o che riesci a chiudere una via dura è bello, provo dentro di me una soddisfazione personale incredibile. L'arrampicata per me è un gioco e mi diverte un sacco...e tutto questo lo è stato fin da quand'ero piccola e ancora adesso lo è...l'arrampicata per me è DIVERTIMENTO...

**R:** Dalla lead al boulder, poi le "picche".. ricerca di nuove motivazioni o una naturale evoluzione dell'arrampicata a 360 gradi?

**J:** Sono sempre stata abbastanza polivalente nell'arrampicata, lead, boulder e quest'anno pure velocità al Campionato del Mondo, la prima volta in campo internazionale in questa disciplina, sorpendo me stessa con un 7° posto...e poi per sbaglio le picche...boh, è una cosa che mi viene naturale e che mi diverte. A fare ghiaccio ho iniziato per sbaglio, su spinta di alcuni amici, e pensa che all'inizio non mi piaceva neppure tanto...patire tutto quel freddo...ma poi, piano piano, imparando un po' di trucchi del mestiere anche questa disciplina mi ha preso alla grande, anzi ti dirò, forse di più dell'arrampicata ora...più spettacolare, più fisica, più adrenalina...troppo bello e troppo divertente...e così dopo un'intensa stagione di arrampicata ora non vedo l'ora che arrivi l'inverno per prendere in mano i miei "manici" e tirarci sopra di brutto...

**R:** Raccontaci questo crescendo di risultati; frutto di una preparazione più specifica (mi riferisco al ghiaccio) o anche frutto di una maturazione che ti vede in campo da tanti anni?

**J:** Sicuramente il fatto di aver preso confidenza con gli attrezzi mi ha aiutato molto. Le prime volte ero impacciata, non sapevo come fare alcuni movimenti ed è stata dura più che altro per quel che riguarda la tecnica e la sensibilità con gli attrezzi...sai passare sulla roccia dalla mani nude alle picche è stata una bella differenza...quando faccio misto le prime volte all'anno è sempre un po' strana la storia perché è una cosa totalmente diversa dall'arrampicata in quanto quando scali senti la stanchezza e le dita che ti si aprono ma quando fai dry-tooling non sai mai cosa può succedere...una picca che salta perché non l'hai messa bene e certe volte cadi che non sai neanche il perché.

Comunque il fatto di aver scalato per tanti anni mi ha sicuramente avvantaggiato nel fare ghiaccio, in quanto una preparazione fisica di base ce l'ho già per cui con il passare degli anni e aver imparato alcuni trucchi del mestiere e un po' di preparazione invernale anche i risultati sono arrivati...anche perché sono solo 3 anni che faccio misto e dry-tooling e arrivare già a vincere competizioni così importanti è stata veramente una grande sorpresa.

**R:** Parliamo di "lead": anche nel femminile, come nel maschile sono cambiati negli anni gli itinerari di coppa del mondo? Meno "continuità e più "filtri duri" come nel maschile oppure no? Se sì, questo genera una diversa preparazione ed un diverso approccio alle gare?



## INTERVISTE

---

**J:** Negli ultimi anni il livello femminile in Coppa del Mondo è cresciuto moltissimo...sono molto cambiate le vie di gara...purtroppo si trovano raramente oramai le vie lunghe di continuità, ma sono sempre più frequenti le vie corte e intense con dei filtri molti duri dove spesso si gioca tutta la gara.

Dal mio punto di vista questo porta anche a cambiare un po' la preparazione alle gare lavorando più sul piano della forza e su movimenti strani...lavorando quindi su vie più corte ma con intensità veramente elevate.

**R:** Racconti di trasferte in terra austriaca nelle loro bellissime sale indoor, in Italia forse il miglior clima non spinge a tali investimenti (anche privati) oppure pensi che ci sia una differente mentalità nei confronti del nostro sport e maggiore diffusione dello stesso all'estero?

**J:** Adoro andare ad allenarmi a Innsbruck o a Imst. Hanno un'altra mentalità per quel che riguarda l'arrampicata...entri al mattino e puoi uscire alla sera, incontri bambini, anziani, i big dell'arrampicata... insomma questo è il bello...è stimolante. Anche perché in queste strutture puoi trovare dalle vie per il principiante alle vie di 8c...e poi ritrovarsi a scalare con gli altri atleti ridendo e scherzando su queste vie è stimolante. E poi le vie sono veramente intense e dure, stile gara, e nel periodo di preparazione alle gare è importante lavorare a vista su itinerari duri dello stesso livello e tracciatura che poi ti ritrovi in gara.

Purtroppo da noi non è così...abbiamo le strutture migliori al mondo ma come gestione non ci siamo...o aprono due ore ogni altra sera, o chiudono sei mesi all'anno, oppure si trova vie fino al 7c mal tracciate per di più...come si può far crescere l'arrampicata in questo modo? Per questo sono spesso in Austria durante i periodi di carico perché trovo tutto ciò che mi serve per una preparazione adeguata, soprattutto avendo a disposizione per tutto il giorno una struttura con vie adatte per allenarsi.

**R:** Scalata indoor e falesia; sicuramente un connubio possibile, anzi auspicabile: è importante per te fissarti degli obiettivi anche su roccia? Ti serve la roccia per ricercare i miglioramenti anche per le gare? Oppure ha un'altra valenza?

**J:** Io sono cresciuta scalando sulla roccia...i miei primi anni li ho trascorsi praticamente scalando solo su roccia e in montagna in quanto a quei tempi c'erano veramente poche strutture artificiali. Per me è importante mantenere un contatto con la roccia...anche per cambiare un po' ambiente, per la mia motivazione e per migliorarmi. Quando mi alleno intensamente solo su struttura dopo un po' risento della mancanza della roccia, della natura, di provare qualche bel tiro duro in buona compagnia...tutto ciò mi rigenera e mi ricarica le batterie. La roccia mi ha sempre dato tanto, sono riuscita a togliermi delle forti soddisfazioni personali e secondo me scalare in falesia serve molto per la ricerca della tecnica ma soprattutto per lavorare su alte intensità.

Per me la montagna e la roccia resteranno sempre nel mio cuore e sono i luoghi dove mi diverto di più...per me è come essere a un parco giochi...e mi rilassano un sacco...chissà come mai quando sei in falesia la giornata trascorre sempre via veloce...non vorrei che finisse mai.

**R:** Migliaia di movimenti al limite per ricercare miglioramenti a volte impercettibili: la vita dell'arrampicatore professionista non sembra però affatto stressante, è vero o talvolta lo è?

**J:** Sicuramente la vita dell'atleta non è certamente facile...bisogna saper fare sacrifici e rinunce ma che alla fine sono sempre ben ripagati. Se tornassi indietro della mia vita non cambierei nulla. Sono contenta di aver fatto questa scelta, di intraprendere la vita dell'atleta professionista...in quest'ultimi anni mi sto togliendo delle soddisfazioni personali enormi che non si può capire e sapere finché non si provano...sai quando ti ritrovi su quel gradino più alto del podio non pensi più ai duri allenamenti e alle rinunce che hai fatto, perché la soddisfazione e la gioia che provi in quel momento sono impagabili. Di tutte le cose che ho provato sicuramente sono le emozioni più belle e più toccanti che ho provato fin ad ora.

**R:** A parte te, che per fortuna sei tutt'ora ai vertici in campo nazionale e riesci a piazzarti molto bene anche nelle gara internazionali, come vedi il futuro per la rappresentativa italiana nelle varie specialità con



## INTERVISTE

---

particolare riferimento ai giovani emergenti? C'è secondo te qualche giovane "promessa" femminile che nella lead potrebbe raggiungere i tuoi risultati in futuro?

**J:** Purtroppo non conosco molto bene il settore giovanile, ma so solo che c'è una giovane ragazza altoatesina molto forte che quest'anno ha fatto 2° al Campionato del Mondo Giovanile in Ecuador, Alexandra! Sono contenta per questo perché mi piacerebbe tanto che il livello femminile in Italia si alzasse un po' e avere una compagna alle gare internazionale con cui stare assieme non sarebbe male, anzi...sono anni oramai che giro solo con i maschietti...lo ho la fortuna di avere un padre che mi segue costantemente nei miei allenamenti e quando sono in crisi mi aiuta e mi da quella botta di carica ed energia per reagire... forse è questo che manca ai giovani, una figura con un carattere forte che li consigli e soprattutto che da loro fiducia. Secondo me ciò è importante se no si arriva a una certa età che si è allo sbando anche perché il periodo dell'adolescenza non è certo facile. E poi secondo me manca la base...la buona volontà di crederci in una cosa e di far fatica e saper qualche volta far delle rinunce e dei sacrifici...per ottenere una cosa bisogna crederci fino in fondo.

**R:** Atlete straniere: sono davvero così irraggiungibili le nuove mutanti del momento, vedi Eiter e Vidmar per citare le più forti? I loro risultati non sono certo casuali, secondo te è più il talento o pensi che ci sia una migliore organizzazione federale?

**J:** Angela e Maja ultimamente sono dei veri "cyborg"...sono veramente forti...il livello di noi femminucce ultimamente si è alzato parecchio e ci sono circa una ventina di donne che hanno un livello alto e che si possono giocare il podio tutte le volte. Una cosa che mi duole dire è che negli ultimi anni si vedono sempre più frequentemente atleti molto magri...purtroppo il peso fa la differenza è vero perché poi a scalare ti sembra di volare ma non possiamo estremizzare tutto ciò così tanto...ci sono atleti veramente magri in questi ultimi anni che durano poco tempo e poi spariscono dal circuito...e questo è un vero peccato perché oltre a durare poco si va a rovinare la vita di una persona. Lo sport, e soprattutto l'arrampicata, non deve essere questo...non bisogna estremizzare tutto ciò perché le conseguenze sono molto pesanti poi. Bisogna cercare di trovare un compromesso...arrivare si alle gare in forma ma non a questi livelli...è impressionante...e soprattutto poi che esempio diamo noi ai giovani o ai genitori?

Per quanto riguarda il livello generale che si è alzato secondo me è anche una questione di conoscenza e miglioramento di nuovi sistemi di allenamento e il fatto di essere seguiti da bravi preparatori che si stanno specializzando in questo sport...

**R:** Il momento più bello della tua carriera fin qui?

**J:** Ho molti momenti indimenticabili nella mia vita: la mia vittoria al Mondiale di Combinata quest'anno è sicuramente fondamentale, dopo 15 anni di arrampicata ritrovarmi ad un mondiale sul gradino più alto del podio, dopo una settimana di isolamento, gare, stress nervoso e venire a sapere proprio l'ultimo giorno di gara di aver vinto è stata una soddisfazione incredibile. Ma sicuramente uno dei momenti più toccanti è stata la vittoria al Campionato del Mondo di ghiaccio a Daone quest'anno...non me l'aspettavo proprio...è come vincere il Rock Master invernale...e dopo 7 anni consecutivi che l'organizzavano essere la prima italiana a salire sul gradino più alto del podio davanti al mio pubblico di casa è stata una cosa emozionante e toccante. Poi non posso certo dimenticare la salita della via "Claudio Cafè", il mio primo 8c/8c+, la salita della parete sud della Marmolada sulla "Larcher-Vigiani" da seconda di cordata con Bubu...la mia prima vera esperienza nel mondo dell'alpinismo...che soddisfazione uscire in Punta Penia dopo ben 13 ore trascorse in parete sulla mia montagna preferita...

**R:** La più grande delusione?

**J:** La più grande delusione è sicuramente non aver mai fatto bene un Rock Master...è una gara che sento particolarmente perché è stata la prima gara che ho visto nella mia vita nel lontano '93 e tutte le volte che mi



## INTERVISTE

---

ritrovo lì sotto a gareggiare davanti al mio pubblico di casa è sempre toccante...c'è sempre qualcosa che mi frena e che mi manda in panico. E' una gara che sento dentro di me in una maniera impressionante.

Per questo tutte le volte per me questa gara è una grande delusione perché non riesco mai a dare il massimo di me stessa, non riesco proprio ad esprimere le mie potenzialità...spero tanto un anno di riuscire ad esprimermi e di riuscire a scalare come ho fatto quest'anno al Campionato del Mondo di ghiaccio a Daone...divertendomi e con la mente sgombra da qualsiasi pensiero, pensando solo a raggiungere il top e concludere la via...questo mi manca!!! Ma prima o dopo, testona come sono, ci arriverò...

**R:** ..e il tuo immediato futuro?

Il mio futuro lo vedo nel mondo dell'arrampicata, la mia vita gira intorno ad essa, magari dopo la carriera agonistica dedicandomi maggiormente a qualche bel progetto in montagna o chissà...

Intanto quest'anno sono entrata nel Gruppo Sportivo della Forestale e questo sicuramente è stato una svolta per la mia vita in quanto tutto ciò mi sta dando molta tranquillità e serenità nell'affrontare la vita di tutti i giorni. Per ora sono fermamente concentrata nelle gare che per me sono veramente molto importanti e ci tengo un sacco a far bene principalmente in difficoltà...ho ancora molti obiettivi che mi girano in testa per cui staremo a vedere.

Intanto per l'anno prossimo sarò super impegnata a difendere i miei titoli mondiali sul ghiaccio anche perché se come tutti dicono ritorna Ines (Papert) e quindi la faccenda sarà sicuramente più dura ma più stimolante e motivante. E poi ho preso la decisione di concentrarmi prevalentemente sulla difficoltà tralasciando il bouldering anche a causa di un infortunio dopo l'ultima tappa di Coppa del Mondo a Brno e concentrarmi in primavera su un progetto che ho tralasciato nel 2006...un bel progetto che mi stimola molto...

Complimenti e grazie  
Roberto