

## **l'intervista**

**DANIEL HUBMANN**

# **«Amo il Ticino e i suoi prodotti gastronomici»**

*L'orientista elvetico si racconta: sfide, obiettivi, famiglia e cibo*

**LIDIA NEMBRINI**

Con l'avvio della stagione si intensificano gli arrivi di atleti a sud delle Alpi per campi di allenamento fra boschi e centri urbani, quale prima fase di preparazione in vista dei Campionati europei di metà maggio 2018, che si terranno in diverse regioni del Ticino.

Fra i grandi dell'orientamento mondiale che si allenano frequentemente alle nostre latitudini c'è il turgoviese Daniel Hubmann, vincitore di sei titoli mondiali, altrettante Coppe del mondo e quattro medaglie d'oro europee. Lo abbiamo incontrato per conoscere i suoi programmi e il suo modo di avvicinarsi agli appuntamenti clou di questa stagione, come i Mondiali a fine giugno in Estonia, e di quella successiva, che lo vedrà fra i protagonisti degli Europei in Ticino.

Non è la prima volta che vieni in Ticino per gare o allenamenti, ultimamente però ti si vede spesso da noi. Come mai?

«È vero, di solito sono in Ticino solo qualche giorno all'anno con la squadra nazionale, per allenarmi soprattutto nelle traversate in costa; quest'inverno invece sono già stato qui due volte e nel prossimo inverno aumenterò i miei giorni di allenamento nei boschi ticinesi, per curare in dettaglio la preparazione agli Europei 2018. Da metà ottobre in avanti, chiusa l'annata 2017 con le gare di Coppa del mondo di Grindelwald, sarò spessissimo in Ticino. Non escludo neppure di trasferirmi un paio di mesi in Ticino con la famiglia, con mia moglie Annette e la piccola Lina, per ambientarmi al meglio e ottimizzare l'avvicinamento agli Europei: vedremo».

Quali sono i segreti dei tuoi successi, come ti alleni?

«Non ho particolari segreti. I miei successi sono dovuti alla costanza negli allenamenti, costruita negli anni giovanili e in quelli da professionista, già ben dieci. Dedico gran parte del mio tempo alla sola corsa, in media 50-60 ore alla settimana. Gli allenamenti tecnici di cartina li faccio soprattutto nei campi con la squadra nazionale. Accanto alla corsa giornaliera, faccio molta bici, alleno la forza, alternando la palestra a esercizi nel terreno. Sul piano tecnico devo dire che sono molto metodico nella preparazione delle competizioni. Studio a tavolino e al computer le cartine di gare precedenti, mi documento sulle modalità di tracciare i percorsi che si usano nelle varie nazioni e nelle zone di gara e cerco di conoscere il più possibile i posti nei quali sarò impegnato in gara. Così del Ticino cerco di conoscere sia ogni caratteristica del terreno, anche quelle minime, sia le usanze locali e le specialità gastronomiche, specialmente quelle prodotte in modo sostenibile e cucinate con ingredienti genuini. Vorrei anche imparare qualche parola in più di italiano, oltre a quelle che so già».

Nella tua lunga carriera sei stato assente dalle competizioni per quasi due anni, a causa di un infortunio al tendine d'Achille. Poi sei rientrato, vincendo di nuovo medaglie iridate. Cosa ti ha motivato nel lungo periodo di recupero?

«Sicuramente la voglia di riprovare le emozioni delle vittorie importanti. Ma anche qualche obiettivo speciale, come l'oro mondiale nella disciplina middle nel bosco, che non avevo mai vinto e che ho conquistato nel 2015. Per l'infortunio ho dovuto saltare i Campionati mondiali 2012 in casa, a Losanna. In questo senso sono molto motivato a correre bene gli Europei in

Ticino; se potrò allenarmi come voglio il prossimo inverno e sarò risparmiato da malanni fisici che possono sempre capitare, punto a vincere una medaglia d'oro nella specialità middle. Premetto che non so ancora dove si terranno le singole gare, i cui luoghi sono sotto embargo; gli atleti non possono accedere ai boschi o ai centri urbani nei quali si correrà, se non il giorno stesso delle varie prove individuali o di staffetta. Così posso allenarmi solo nelle zone libere e anche gli spostamenti in auto in alcune tratte cittadine sono strettamente prescritti. Visti i risultati degli ultimi due anni e l'eccellenza degli atleti al via, bisognerà essere al top della forma fisica, tecnica e mentale per primeggiare. Al mio compagno della squadra svizzera Matthias Kyburz pronostico la vittoria nello sprint urbano, mentre per la distanza lunga penso che il norvegese Olav Lundanes sarà l'orientista con le maggiori chance».

Hai 34 anni e sei nel pieno della maturità orientistica. Ma hai anche un'età che ti fa riflettere al dopo carriera sportiva. Come immagini il tuo futuro lontano dalle gare?

«Effettivamente, da quando è nata mia figlia Lina, ogni tanto penso a quello che sarà il mio futuro una volta terminata la carriera da professionista di corsa d'orientamento. Sono falegname di formazione, un mestiere che mi affascina sempre e che pratico in alcuni lavoretti per la casa e per il giardino. Ma in tutta onestà non penso di tornare un giorno a lavorare in questo ramo. Mi vedo più come allenatore sportivo, ho già la certificazione di Swiss Olympic, o come organizzatore e animatore di campi di allenamento e di viaggi alle gare di orientamento, che però mi porterebbero di nuovo lontano da casa e dalla famiglia; già ora sono in viaggio all'estero, per allenamenti e gare, ben centoventi giorni all'anno. Dal lato sportivo invece non sono attratto dalle maratone. Faccio anche poche corse su strada, generalmente a fine stagione, come la Silvesterlauf di Zurigo. Ma anche per quello che sarà il mio futuro, come nella corsa d'orientamento, sono aperto ad ogni nuova sfida».