

PAROLA D'ORDINE? NO LIMITS

LA COPERTINA DI QUESTO NUMERO DI *FITNESS* MAGAZINE OSPITA UN ATLETA REALMENTE "NO LIMITS": È **SIMONE ORIGONE**, RECORD MONDIALE DI VELOCITÀ RAGGIUNTA SUGLI SCI. UN UOMO CHE SFIDA SE STESSO. SEMPRE. PERCHÉ SUL PIANETA NON ESISTE NESSUNO VELOCE COME LUI...

Adrenalina. Pensando a Simone Origone non ci viene in mente un sostantivo più appropriato: svegliarsi la mattina sapendo di essere l'uomo più veloce del mondo con gli sci ai piedi dev'essere infatti una sensazione particolarmente... adrenalinica. Classe 1979, maestro di sci e guida alpina, Simone è un atleta della nazionale italiana di Sci di Velocità, il vecchio Kilometro Lanciato (KL, la "formula uno" dello sci...), ed è il detentore del record mondiale di velocità raggiunta sugli sci: ben 251,40 km/h! Un record incredibile, stabilito in Francia nel 2006, che lo rende lo sportivo non motorizzato più veloce del pianeta ma anche l'atleta con più ti-

Nome: Simone Origone (simoneorigone.it)
Nato: ad Aosta l'8 novembre 1979
Professione: maestro di sci e guida alpina, Simone è un atleta della nazionale italiana di sci di Velocità, vecchio Kilometro Lanciato (KL), dal 2004.
Vittorie in carriera: vincitore di 7 Coppe del Mondo, 4 Mondiali Fis (Campione del Mondo in carica) e 4 Mondiali Pro, Speed Master 2010.
Curiosità: fa parte del Team Sector No Limits dal 2009.
Record di salita no stop di tutte le cime del Monte Rosa più il Cervino, 21 cime sopra i 4000 m in 17 ore e 40 minuti.



Simone Origone in azione sulla neve, in versione "kilometro lanciato"



toli nella storia di questa disciplina. Non sorprende, quindi, che dal 2009 Simone Origone faccia parte del Team Sector No Limits, che lo ha scelto proprio per la sua inesauribile voglia di correre e la sua continua ricerca per andare sempre più veloce. "Perché un atleta" sostiene Simone "non deve mai porsi dei limiti"...

Vivi a Champoluc, in Valle d'Aosta: il mondo dello sci ti appartiene da sempre...

Esattamente. Sciare è l'attività preferita di tutti i bambini che abitano in montagna, uno sport che tiene compagnia nei lunghi mesi invernali.

È stato mio padre a trasmettermi la passione per le gare di sci: è stato il mio allenatore per tanti anni.

Ho seguito il classico iter agonistico fino ad arrivare alla squadra Regionale: ho fatto numerose gare fino a 19 anni ed ero indubbiamente portato per le discipline veloci...

Ma cosa ti ha fatto scattare la passione per lo sci di velocità?

Ce l'ho sempre avuta. Io e mio fratello Ivan (anch'egli sciatore) guardavamo sempre le gare di velocità e i filmati degli uomini-jet sugli sci. E quando ci si allenava d'estate a Cervinia, sul Plateau Rosa, dove c'è la mitica pista usata per il Kilometro Lanciato... mi è scattato qualcosa dentro. Mi sono ritirato dalle gare di sci alpino nel '99, ho fatto il corso per diventare Guida Alpina e ho deciso di dedicarmi seriamente al Kilometro Lanciato.

Come è iniziata questa avventura?

Nel 2003 con un caro amico, Marco Colonna (ex discesista), sono andato a Les Arc 2000 per provare la famosa pista olimpionica: nella mia prima discesa, con materiali 'di serie', ho raggiunto la velocità di 179 km/h e da lì ho capito che questa era la mia strada. Poi su quella stessa pista ho stabilito nel 2006 il re-

Dal 2009 Simone Origone fa parte del Team Sector No Limits



cord assoluto di velocità: 251,40 km/h. Nella nostra specialità sportiva esistono due tipi di gare: la Coppa del Mondo, dove non si superano i 200 km/h e si utilizzano materiali da discesa libera, e un circuito professionistico (chiamato generalmente 'KL' o 'Prototipi'), senza limiti di velocità, dove si usano materiali 'speciali' (sci da 2,40 m, tutina plastificata e un casco particolare). Dopo aver vinto la mia prima gara con materiali di serie sono passato al mondo dei prototipi e ho affrontato la mia prima stagione di gare per la Coppa del Mondo. E l'ho vinta. Da lì poi sono andato sempre meglio e con l'esperienza sono via via migliorato.

"LA PALESTRA MI È SEMPRE PIACIUTA MOLTISSIMO"

Ci racconti una tua giornata-tipo? Come ti alleni?

Purtroppo non riesco a fare l'atleta professionista. Cerco di allenarmi da 'professionista' ma durante la giornata lavoro come guardia alpina e operatore dell'elisoccorso d'estate e maestro di sci d'inverno. Ho provato per un po' a seguire una doppia strada agonistica: chilometro lanciato d'inverno e scalata delle cime d'estate. Nel 2007, ad esempio, ho stabilito il record di salita no stop di tutte le cime del Monte Rosa più il Cervino, 21 cime sopra i 4000 m in 17 ore e 40 minuti. Poi ho capito che queste imprese estive comportavano un dispendio energetico troppo oneroso così ho rinunciato. D'estate pertanto faccio la guida alpina, cammino, corro, uso la bici da corsa e la mountain bike. E finita la stagione estiva inizia il mio allenamento vero e proprio per la Coppa del Mondo.

Come è strutturato il tuo allenamento?

La sveglia suona alle 6.30 e con mio fratello Ivan saliamo sulle piste del Monterosa Ski con le funivie di servizio. Ci alleniamo da soli con la tenuta da 'KL', basandoci sulle nostre sensazioni e...sui tempi! È importante poter disporre sempre di un buon cronometro per monitorare i recuperi nel corso dell'allenamento. Nello specifico, per allenarmi utilizzo il Mountain Master di Sector, un orologio facile da usare pensato per le esigenze specifiche di chi fa sport outdoor: basta un dito per attivare il cronografo e le altre funzioni. Ad esempio, è possibile memorizzare i percorsi di montagna effettuati.

Come prosegue la tua giornata?

Dopo l'allenamento sulle piste mi reco alla scuola di sci e inizia la mia giornata lavorativa. Verso le 16 torno a casa per l'allenamento indoor, in palestra. Dopodiché ceno e per concludere la giornata lavoro un po' sui materiali, fino alle 23.

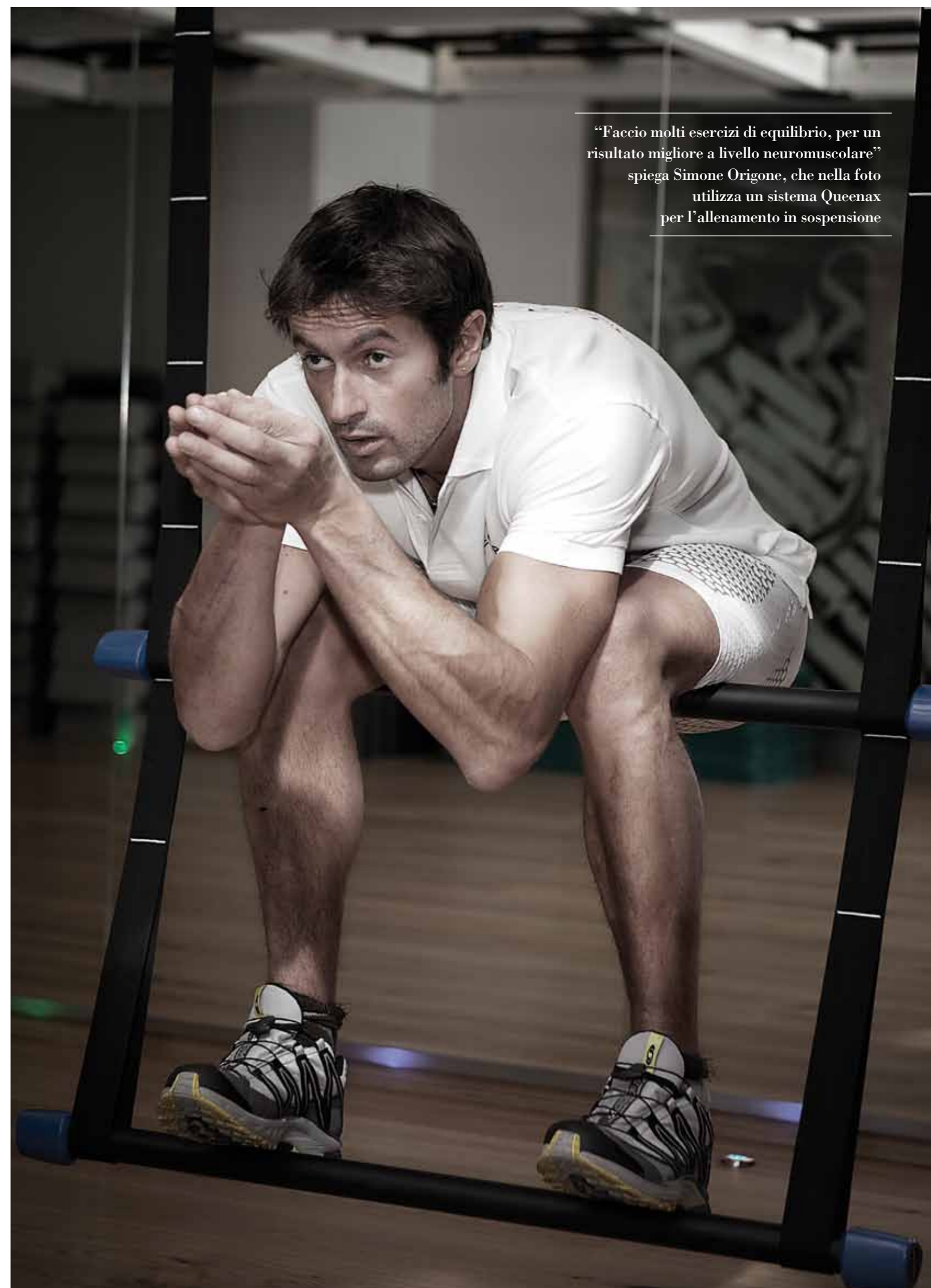
Che rapporto hai con la palestra?

Anche se amo stare all'aria aperta... la palestra mi è sempre piaciuta moltissimo! Per il mio sport è importante allenare perfettamente i muscoli delle gambe, gli addominali e poi la parte alta del tronco. Faccio molti esercizi con il bilanciere libero e molti esercizi di equilibrio, per un risultato più efficace a livello neuromuscolare. Poi squat completi, affondi frontali e laterali, saliscendi sullo step da 50 cm con il bilanciere, esercizi sulle tavolette propriocettive e con la fitball, piegamenti. Usiamo anche le macchine per determinati esercizi per i quali c'è il rischio di sovraccaricare la schiena.

Il tuo esercizio preferito?

Lo sport a 360°! L'allenamento in sé è un bisogno assoluto per me: non posso farne a meno. Nei periodi in cui non mi alleno per le gare vado comunque in bicicletta, vado in palestra, corro (anche in salita).

"Faccio molti esercizi di equilibrio, per un risultato migliore a livello neuromuscolare" spiega Simone Origone, che nella foto utilizza un sistema Queenax per l'allenamento in sospensione





"IL MIO OBIETTIVO? UNO SOLO: SUPERARE ME STESSO!"

Che tipo di alimentazione segui?

Cerco sempre di mangiare in modo sano. Amo molto i dolci ma ne mangio con parsimonia. Durante la fase di allenamento per la Coppa del Mondo seguo un regime controllato, iper-proteico, poiché faccio molti allenamenti di forza e ho bisogno delle proteine per nutrire i muscoli, aumentare la forza e la massa muscolare.

Simone, qual è la pista che ami di più?

Sicuramente Les Arc 2000, in Francia, dove ho fatto il record del mondo. Mi piace molto anche Vars, sempre in Francia, pista molto bella a livello di sensazioni. Il tentativo di battere il record del mondo di velocità avverrà probabilmente a marzo 2012, forse proprio a Vars...

Sei il Campione del Mondo in carica e il detentore del record del mondo di velocità. La sfida è con te stesso: quali sono i tuoi obiettivi per questa stagione?

Vorrei cercare di vincere un'altra Coppa del Mondo, l'ottava... Ma soprattutto migliorare il mio record assoluto di velocità. Sono l'atleta con più titoli nella storia di questa disciplina, qualcosa di buono l'ho ottenuto. Ma si può sempre migliorare. E il mio obiettivo è proprio questo: superarmi. ▽