

La campionessa italiana ci ha fatto sognare sulle piste di sci. Ma è altrettanto super se si tratta di dare una mano a proteggere una delle risorse più preziose: l'acqua dei ghiacciai, dei fiumi, degli oceani

di Antonella Paglicci

**Si parte con i titoli: prima sciatrice italiana a conquistare la Coppa del Mondo Generale, l'italiana più vincente di sempre alla pari di Deborah Compagnoni e l'unica nella storia a vincere in tre discipline diverse nella stessa stagione agonistica.**

Non possono mancare le passioni: lo sport, praticamente in tutte le sue varianti. E nemmeno gli ideali: salvare l'ambiente dall'inquinamento. Quando parla di sé, Federica Brignone, 31 anni, non è più (solo) la campionessa iridata sulla scena internazionale. È il gusto per il divertimento sugli sci, e tanto altro; è un'anima green che ha realizzato e porta avanti dal 2017 il progetto di sostenibilità ambientale "Traiettorie liquide", una serie d'iniziative contro l'inquinamento dell'acqua in ogni sua forma. È il sogno di una vita semplice nei suoi posti del cuore, con gli affetti di sempre.

**Federica, cosa rappresenta per te l'acqua?**

È il mio elemento naturale, da sempre. Con lei ho un legame fortissimo, anche perché la neve è acqua solida. Da difendere dall'inquinamento, che ha intaccato anche la montagna. Vedere, per colpa dell'effetto serra e dell'aumento delle temperature, che i ghiacciai stanno arretrando mi preoccupa, mi intristisce: ho perso molte

L'intervista

# Federica Brignone DALLA NEVE AL MARE





L'identikit

### **UNA FUORICLASSE DA RECORD MONDIALE**

**Federica Brignone vive in Valle D'Aosta ed è figlia d'arte: la madre, Maria Rosa Quario, ha vinto 4 Coppe del Mondo in slalom speciale, il padre, Daniele, è maestro e allenatore di sci. A tre anni ha iniziato la scuola di sci di Courmayer. Nel 2009 è stata campionessa mondiale juniores e nel 2011 ha vinto un argento mondiale; medaglia di bronzo in slalom gigante alle Olimpiadi Invernali del 2018; nel 2020 ha conquistato la Coppa del Mondo Generale e due Coppe del Mondo di Specialità in combinata e slalom gigante.**

piste che "battevo" anni fa d'estate, un pezzetto dei miei ricordi da ragazzina.

#### **E il mare?**

Da bambina, passavo tanto tempo al mare (in Sardegna) quanto in montagna. Il mare, per me, è relax, leggerezza, ricarica speciale.

#### **Altre sensazioni acquatiche?**

L'oceano è il nostro elemento primordiale, tutti noi siamo fatti d'acqua ed è importantissimo, essere sempre ben idratati. L'acqua è il nostro nutrimento, al pari del cibo. Essenziale per il nostro benessere psicofisico.

#### **Quanto è stato importante l'ambiente naturale in cui sei cresciuta nella tua affermazione agonistica?**

Determinante. Fare attività fisica outdoor è una passione di famiglia. La mia infanzia è stata giocare tutti i giorni all'aperto con Davide, mio fratello. E poi vivere in Valle d'Aosta, fin dai sei anni: avevo le piste accanto a casa mia, e sciare era naturale. Puro divertimento, specie con la neve fresca.

#### **Ma cosa ti regala, a parte le vittorie, sciare?**

Sono una donna d'azione, diciamo che vivo di sport. Non ce n'è uno che non abbia almeno provato. Non c'è giorno dell'anno in cui non mi muova, ho tante energie da "bruciare". E, nonostante che lo pratichi da decenni, lo sci mi dà ancora grandissime emozioni. Volare in pista è una grande e indescrivibile sensazione. Quella che mi appaga di più è aumentare (e poi controllare nel migliore dei modi) la velocità in curva: ogni volta, invariabilmente, l'adrenalina va a mille!

#### **Quanto ha impattato lo sci sul tuo carattere?**

È uno sport d'adattamento, da tutti i punti di vista. Fisico: richiede forza, equilibrio, coordinazione. Mentale: si

**Volare sugli sci mi dà sempre un'emozione grande. Sento fortissima la connessione con la neve, acqua allo stato solido**

nutre di flessibilità. Sia in gara sia nella routine. Quando parti, non sai che tracciato trovi, che clima ci sarà, che prestanza atletica avrai: devi essere pronta ad affrontare qualsiasi difficoltà o imprevisto. Idem quando t'alleni: il meteo può variare mille volte in una giornata e, con esso, lo schema di training. Uno sciatore non può pensare di programmare tutto ed essere preciso, altrimenti non va avanti.

#### **Ma tutto questo ti fortifica, comunque...**

Eccome, se lo fa! La montagna è bellissima ma dura, a partire dal clima: se devi allenarti a -25 °C lo devi fare, non c'è storia! E, poi, noi sciatori siamo sempre in giro per il mondo, in un mese rischiamo di non passare un giorno a casa. Ma anche imparare ad andare sugli sci a oltre i 200 km orari è una sfida difficile: in fondo, il nostro istinto ci porta a frenare, non ad accelerare.

#### **Altri sport degni di nota nelle tue preferenze?**

Mi piace da morire il tennis: lo gioco – non bene, perché ho iniziato tardi – e mi entusiasma guardare in tivù le grandi partite. Altro grande piacere: il surf ad onda, sono patita ma ancora "negata". Cerco tutti gli anni di fare una vacanza legata al surf, ma ogni volta è come se ripartissi sempre da zero...

#### **Ti piace anche lo shopping, la buona tavola, il ballo... come fai a conciliare piacere e rigore sportivo?**

Lo sport t'insegna a fare le cose giuste al momento giusto ma, co- ➔



→ **munque, io sono sempre stata molto libera di testa. Sono cresciuta con il gusto del divertimento, fa parte di me. Ho provato a essere più inquadrata di così, però ho visto che non funziona. Qualche volta devi lasciarti andare, altrimenti diventa tutto pesante, troppo duro da sopportare.**

### **La femminilità va d'accordo con lo sci, così spartano?**

Sono un'atleta, ma rimango una donna e mi piace dimostrarlo! Ci tengo a manifestare la mia femminilità, e si vede da come mi muovo sugli sci. Quando faccio sport e sono in movimento nella natura, mi sento bene con me stessa, più forte, padrona del mio corpo e della mia vita, sono in pace e faccio qualcosa che mi rende più bella.

### **Cos'è per te la bellezza?**

La bellezza vera va oltre l'aspetto esteriore: parte da dentro, e se si sta bene con se stessi si è più belli anche fuori. Significa essere felici! Detto questo, a parte proteggere la pelle da sole, vento e freddo, allenarmi be-

**Nella quarta traiettoria di "Traiettorie liquide" Federica Brignone ha richiamato l'attenzione sullo scioglimento dei ghiacciai, con il sostegno di Acqua Alma.**



ne, mangiare sano e bere tanta acqua, non faccio nient'altro.

### **Lo schema d'allenamento è...**

Conservo le abitudini di sempre, come mi hanno insegnato i miei genitori che ci facevano staccare con lo sci d'estate per fare tutt'altro ed evitare l'effetto "saturazione". Adesso, perciò, faccio quasi solo atletica (corsa, palestra, bici ecc): dal lunedì al venerdì, mi alleno due volte al giorno, più o meno 3-4 ore in tutto. D'inverno, mattina sci e pomeriggio atletica.

### **Fai una dieta particolare?**

No. Decido io cosa mangiare ai singoli pasti, in base alle preferenze del momento. Poi compenso al pasto successivo. Il menu è vario: carne, pesce, verdura, pasta, pane bio e cucinati in modi diversi. C'è posto anche per qualche dolce, visto che devo assumere circa 3mila calorie al giorno... Il nostro dietologo di squadra mi ha insegnato, però, ad assumere meno proteine e a fare qualche spuntino durante la giornata.

### **In quali podi ti vedi nel futuro?**

Sono ancora concentrata sullo sci agonistico. C'è qualcosa che mi manca: le Olimpiadi e la prossima Coppa del mondo. Vada come vada, ho moltissime energie da spendere nello sport:

### **CONSUMI GREEN**

«Porto sempre con me la mia borraccia, evitando così di utilizzare bottigliette monouso». Federica Brignone presta il suo impegno per portare avanti "Acqua Alma Green family", il progetto del Gruppo Celli che vuole rendere più sostenibile il consumo d'acqua da bere delle famiglie italiane, grazie all'installazione di un erogatore professionale domestico che dispensa diverse tipologie di acqua microfiltrata (naturale o gassata, fredda o a temperatura ambiente) e che, con il supporto di filtri a carbone attivo, ne migliora il gusto e lascia intatti i valori di sali minerali. Giusto per tutelare l'ambiente da quei 238 kg di CO<sub>2</sub>, che in media ogni famiglia produce consumando più di 1000 bottiglie di acqua in plastica all'anno.

smesse le gare, cercherò un lavoro in quest'ambito anche per promuovere un'idea di benessere. Sono una grande lavoratrice, m'impegno al 100% e non mi piacere fare le cose a metà! Detto ciò, tra i miei "sogni" c'è una famiglia e continuare a stare bene come adesso.

### **E per l'ambiente che progetti hai?**

Non posso dire tanto di più, ma stiamo programmando la quinta traiettoria di "Traiettorie liquide", per preservare i nostri fiumi da tutti quegli orrendi rifiuti che vengono scaricati in mare e per sensibilizzare la gente sull'ottimizzazione del consumo quotidiano delle risorse energetiche. Riuscirci sarebbe come una vittoria da Coppa del Mondo! ●