



PRESS RELEASE

15\_01\_2013

## NEVE "CALIENTE"

**KILIAN JORNET BURGADA SI CONFIDA AL VIA DI UNA NUOVA STAGIONE INVERNALE, LA 12esima PER LUI. IN QUESTA INTERVISTA EMERGONO ASPETTI DELL'UOMO SULL'ATLETA, PUNTI DI VISTA CHE FANNO LA DIFFERENZA TRA IL CAMPIONE E IL FUORICLASSE**

Kilian Jornet Burgada da anni macina centinaia di chilometri in montagna, indipendentemente che abbia ai piedi scarpe da trail running piuttosto che scarponi da scialpinismo, disciplina in cui lo spagnolo ha raccolto straordinari successi. Parliamo di quattro Medaglie Mondiali (1 Oro, 1 Argento, 2 Bronzi), due Medaglie agli europei (1 Oro, 1 Argento) e tre Coppe del Mondo (2009, 2010 e 2012). Per Kilian, atleta Suunto, questa è la dodicesima stagione agonistica su neve. Come si sente? Lo abbiamo chiesto a lui...



**La stagione dello scialpinismo sta entrando nel vivo, ma ti sei concesso un po' di vacanza. Come hai passato i momenti di riposo?**

*"Staccare! Abbandonare il computer e il telefono. Cercare luoghi calmi e leggere, scrivere, fare slacklining (esercizio di equilibrio e di bilanciamento dinamico su fettuccia, ndr), cucinare e... correre".*

**Come valuti la tua stagione 2012 di trail-running? Pensavi di ripeterti con risultati così buoni?**

*"La mia passata stagione la valuto molto positivamente. Certamente ho gareggiato molto bene in tutte le gare 'lunghe', senza subire cali di forma. Ho ottenuto i risultati che mi ero prefissato e mi sono trovato bene anche con il piano allenamenti. Ho fatto più ore che mai, ho scalato di più, ho svolto più attività in montagna e ho condiviso questo con molta gente. Posso dire che è stato un periodo completo, e questo completa anche me".*

### **Esiste per te un limite?**

*"Perché mi chiedete sempre del mio limite? È un qualcosa che evolve ogni giorno e ogni giorno è differente dall'altro, a volte ti senti al top altre volte no. Credo che l'importante sia divertirsi appena sotto il limite massimo che si ha in quel determinato momento".*

### **Come sono andati gli allenamenti in vista della stagione invernale?**

*"Beh, la neve è caduta copiosa in questo inizio di stagione e, per questo, ho potuto effettuare buoni allenamenti. Le condizioni in montagna, infatti, erano ideali, cosa che mi ha permesso con Vivian Bruchez di allenarci fin dalla fine di novembre su nuove vie a 'Espolon Migot' e 'Chardonnnet'".*

### **Se dovessi descriverti come atleta trail-running e sci alpinista, quali credi siano i tuoi punti di forza? In cosa potresti migliorare?**

*"Il mio punto di forza sta nella capacità di recupero, che sommato all'esperienza che ho maturato è un mix decisivo. Punti deboli da atleta non ce ne sono molti, intendo nella preparazione o alimentazione, ma dovrei certamente cercare di affrontare le gare in maniera più rilassata".*

### **Come pensi di affrontare questa stagione dello scialpinismo?**

*"Nonostante sia alla dodicesima stagione... con molta voglia! Farò cose diverse... Itinerari interessanti, qualche competizione... ma non mi piacciono i progetti a medio termine, mi continuo ad allenare e valuto di volta in volta come vengono le cose".*

### **Chi sono gli avversari più temibili?**

*"Quelli di sempre degli ultimi anni: William Bon Mardion, Reichegger, Eyda, Lorenzo, Troillet, Antamatten, e alcuni giovani che stanno crescendo, come Matheo, Sevensch, Pinsach, Boscca, Antonioli...".*

### **Obiettivi della stagione?**

*"Andare a sciare domani con la neve fresca caduta oggi! Allenarmi al meglio e godermi il più possibile la montagna. Parlando di gare... i Mondiali e la Coppa del Mondo".*

### **Da anni utilizzi prodotti Suunto. Come descriveresti l'Ambit? Come incide nell'allenamento?**

*"Innanzitutto mi permette di conoscere il tempo impiegato per completare un dislivello e i km che ho percorso. E successivamente, dopo gli allenamenti, posso scaricare tutto sul pc per vedere i percorsi fatti, condividendo i dati. Non solo. È fondamentale per non andare oltre il limite, e quando l'istinto mi guida per ore lontano dai sentieri, il GPS mi permette di non perdermi".*

### **Un desiderio per il 2013?**

*"Vivere ed essere felice. Apprezzare tutte le situazioni che ogni giorno ci capitano".*

### **Per richieste e/o informazioni stampa contattare:**

Giovanni Milazzo (GMcomunicazione) - info@gmcomunicazione.net - mob. 0039.3355447254

 [www.suunto.com](http://www.suunto.com)

 **Fanpage Suunto**

 [www.movescount.com](http://www.movescount.com)

### **Contatti comunicazione:**

Francesca Favero  
Communication and Advertising  
francesca.favero@amersports.com

Giovanni Milazzo  
Public Relation and Communication  
comunicazione@amersports.com  
info@gmcomunicazione.net - www.gmcomunicazione.net