

# Fabrizio Güttinger, ex-allievo della Sme

Cédric T.

## **Che caratteristiche fisiche occorrono per fare questo sport ?**

*Molta concentrazione, agilità e forza.*

## **Come mai hai mosso i tuoi primi passi in questa disciplina e non in un'altra?**

*Be' in realtà ho iniziato con diversi sport, poi quando facevo atletica ho scoperto che ero asmatico, allergico, e cose varie e mi hanno consigliato di fare un sport che fosse sull'acqua perché non ci sono i pollini; perciò ho iniziato col canottaggio.*

## **Con quale società e in che posto hai incominciato la tua attività, che tipo di preparazione occorre?**

Ho iniziato alla canottieri del Ceresio, vicino a Gandria, nove anni fa.

Preparazione ce ne vuole molta, tanti allenamenti più che altro.

## **Hai sempre fatto il singolo o anche il doppio nelle gare ?**

Ho fatto il singolo, il doppio, e anche il quattro di coppia.

## **Ti alleni da solo o in squadra ?**

Dipende, visto che mi alleno due volte al giorno, al mattino praticamente sempre da solo e alla sera con il resto della squadra.

## **Quando hai fatto la tua prima gara di un certo livello ?**

La prima gara di un certo livello l'ho fatta a 17 anni. Era una gara internazionale a Monaco, in Germania.

## **C'è una grande differenza tra il singolo, i due, i quattro, gli otto con**

## **e senza ?**

Sì, più che altro l'agilità; nelle barche grandi c'è più lavoro di squadra, nel singolo si può fare di più come si vuole ed in particolare ognuno può andare al ritmo con il quale si sente meglio. Nelle barche grandi bisogna seguire il ritmo impresso dal capo voga e basta.

## **Puoi descriverci il materiale che occorre per questo sport e le sue caratteristiche?**

Dev' essere materiale molto leggero. Il singolo di solito è costruito in carbonio come un alettone di formula uno, perché se è più leggero scorre meglio sull'acqua. Infatti queste barche da competizione sono molto costose.

## **Come ti senti prima di una gara?**

Molto nervoso, devo concedermi almeno una mezz'oretta di tranquillità, stare da solo per staccarmi da tutto e concentrarmi sulla gara.

## **Come ti senti dopo la gara, sia vinta che persa?**

Mah, se ho vinto, bene perché è il risultato di tanti sacrifici; se ho perso male! Per quello la prima mezz'ora, o anche un'oretta, c'è molta rabbia, però dopo passa ed incomincio a riflettere un po' su cosa sia andato male.

## **Cosa bisogna mangiare per essere in forma prima della partenza?**

Prima della gara è meglio mangiare poco e se si mangia, allora è meglio limitarsi ad un piatto di pasta, ma almeno un'ora o due ore prima, perché se no si rischia di vo-





mitare durante lo sforzo.

**Hai già avuto dei momenti di sconcerto nei quali ti chiedi chi te lo ha fatto fare?**

Sì, spesso! Mi è già capitato tante volte, soprattutto d'inverno che magari per quattro mesi non ci sono gare ma solo allenamenti su allenamenti ed allora ci si domanda perché ci si allena, per che cosa? Non c'è una sfida imminente da fare, qualcosa che ti stimoli la motivazione.

**Cosa puoi dire per incoraggiare qualcuno a praticare questo sport?**

È bello perché si è in mezzo alla natura, in mezzo al lago, non c'è una direzione particolare da seguire, ci si sente liberi.

**Questo sport ti interessa solo dal punto di vista competitivo o anche solo come pratica corrente?**

Come pratica corrente sicuramente perché se non piace è inutile praticarlo, quindi bene o male deve anche piacere. Non si può fare competizione in uno sport se non piace. Però è bello anche dal punto competitivo, perché gli allenamenti sono aumentati, è sem-

pre più dura e ci sono sempre più gare.

**Quali sono gli aspetti più piacevoli di questo sport, al di fuori della competizione?**

La libertà, perché, come detto prima, in mezzo al lago non c'è nessuno: niente macchine, niente semafori, non ci sono direzioni da seguire...

**C'è un'età particolare per praticare questo sport?**

L'età migliore per cominciare sarebbe a dodici anni perché almeno la struttura fisica è già a buon punto. Poi da lì in avanti va...

**C'è qualcosa che non ti abbiamo chiesto che vorresti dire?**

L'importante secondo me è che se qualcuno vuole praticare uno sport, deve piacergli. Anche perché è un'attività che fa molto bene alla salute; ma non bisogna essere costretti a farlo.

