

PEMAVIR[®]
Alimentaristi da più di un secolo!

PEMAVIR[®]
Alimentaristi da più di un secolo!



DOWNHILL, LELIA TASSO: QUANDO LA VITTORIA VIENE DALLA... TESTA!

Quando l'abituale laboratorio di **scrittura collettiva** (uno dei tanti lasciti di **don Milani**) del giovedì pomeriggio incontra un **progetto giornalistico**, capita che la nostra classe (la 3[°]B dell'Istituto comprensivo 'Lanfranchi' di Sorisole) si ritrovi ad intervistare **Lelia Tasso**, giovane campionessa di **downhill** ed **enduro**, del nostro territorio.

Ex studentessa della nostra scuola, **classe 2001**, dal primo impatto Lelia appare dolce ma caparbia, determinata, matura e vincente: *"Diventare una campionessa di downhill è un sogno che coltivavo da quando avevo la vostra età, ma non è mai stata un'ossessione. Certe passioni, certi amori li hai dentro, nasci predisposta. Personalmente sono partita con la bici 'tradizionale' per poi passare alla mountain bike a dieci anni. Nel 2014, a 13 anni, ho deciso*



CALCIO **ECCellenza**

di provare uno sport che mi impegnasse di più e che fosse **più adrenalinico**; per 8 anni ho praticato il downhill vincendo **7 campionati italiani** e raggiungendo il terzo posto europeo. Spinta dalla voglia di provare qualcosa di nuovo che potesse darmi nuovi stimoli ed aiutarmi a crescere nel fisico e nella testa, dal 2022 ho cominciato con l'**enduro** vincendo 3 campionati”.

L'iniziale timore: “Spero di saper rispondere alle vostre domande” svanisce immediatamente, non appena Lelia (ci) parla, con tono familiare ed un lessico semplice e tecnico, **del suo mondo**: “Per il downhill non si usa la bicicletta ‘classica’, ma una bici dotata di appositi ammortizzatori per alleggerire il carico e la fatica. Il downhill si pratica esclusivamente in discesa ed è una crono, una gara **contro il tempo** che può durare dai quattro ai cinque minuti a seconda del percorso che orientativamente non supera i cinque chilometri. Il sabato si corrono le qualifiche e la domenica c’è la gara in un’unica manche. Se il downhill è uno sport esplosivo e di velocità, l’enduro è una **disciplina di resistenza**, più completa prevedendo anche la fatica delle salite e gare molto più lunghe, fino a 50 km per un totale di 5/6 ore. Durante queste gare sono previste anche delle penalità in caso di ritardi e può capitare di dover riparare parti della bici ed eventuali forature”.

Per quanto resti sempre placida e sorridente, quando (ci) racconta del suo **allenamento** Lelia è un fiume in piena: “Nei mesi invernali si lavora in palestra per aumentare la massa muscolare. Nei mesi primaverili ed estivi si lavora principalmente sulla bici, anche quella classica da strada. Non seguo una dieta particolare ma chiaramente bisogna stare attenti e restare sempre vigili. Ho un preparatore che segue me e la mia squadra ma non di rado vado a “sensazione”: **conoscere il proprio fisico e sapersi conoscere è importantissimo**. Un altro aspetto fondamentale da allenare è la **forza mentale**, la capacità di allontanare i pensieri negativi e di riuscire a motivarsi, sia in gara che durante gli allenamenti”.

Le domande preparate il giovedì precedente tornano utili ma l’intervista è diventata una **piacevole chiacchierata** tra noi, i nostri due docenti e Lelia. Alcune curiosità nascono al momento e Lelia, oramai in pieno “clima gara” riesce a soddisfarle senza indugio, mostrandoci tra l’altro anche tante spettacolari foto delle sue performance! Tra i quesiti ‘pre-confezionati’, non poteva mancare uno sulla **famiglia e sui suoi idoli**: “Qualche timore inizialmente la mia famiglia lo aveva, ma allo stesso tempo i miei genitori mi hanno sempre lasciato fare, comprendendo la mia passione, la mia testardaggine, arrivando anche a supportarmi. Oltre alla mia famiglia, diverse persone mi hanno affiancato e aiutato; non sono mancate persone che hanno cercato di ostacolarmi ma la mia costanza e la mia motivazione hanno sempre prevalso. Come mio idolo mi piace ricordare **Brooke Mc Donald**, un atleta inglese che non ha vinto molto ma ha uno stile in bici che apprezzo molto. Se devo ricordare invece una persona che conosco, non posso far altro che citare il **mio caposquadra Bruno Zanchi**, ex campione mondiale e punto di riferimento per tanti che praticano questo sport”.

Non mancano i passaggi **sulle criticità generali** di quello che è uno sport di ‘nicchia’: “In Italia non c’è ancora uno sviluppo importante di questo sport anche **per diversi divieti legislativi** che limitano la sua diffusione. In Francia ci sono i sentieri e i percorsi più belli”; e **sulle criticità personali**: “Ho avuto diverse cadute, ricordo una in particolare che mi ha causato un leggero trauma cranico. Nelle gare immediatamente successive mi sentivo più frenata ma la sensazione è durata poco, perché per praticare questo sport certe **paure** vanno superate”. Le paure ma anche **l’ansia**: “L’ansia è una componente naturale prima e durante le gare, bisogna imparare a gestire le emozioni attraverso la concentrazione; con il tempo lo capisci”; e **le sconfitte**: “In un primo momento possono abbatterti e pensi di non avere fatto abbastanza, il giorno dopo ripensi alla gara e ti dai più forza, cercando nuove motivazioni per dare di più e andare oltre”. E quando vai oltre e sei dotata di talento, **conosci la disciplina del lavoro** che la



AUTORE: REDAZIONE - 24 FEBBRAIO 2024

Raiano scarica la sua Ercolanese: “Non mi rappresenta”



AUTORE: REDAZIONE - 24 FEBBRAIO 2024

Mariglianese, termina l'era dei Polverino: via ds e allenatore



AUTORE: REDAZIONE - 24 FEBBRAIO 2024

Sarnese frena al Canada Cioffi, pari con l'Audax Cervinara

famiglia ti ha trasmesso, la **vittoria** può essere dietro l'angolo: *“Quando vinci non ti rendi subito conto, devi elaborare e riesci a farlo solo nei giorni successivi. Sono sensazioni difficili da spiegare. Le vittorie le dedico un po' a me stessa, un po' ai miei genitori un po' al mio team “Fristads merida comes”.*

Prima di salutarci, dopo quasi due ore volate piacevolmente via, Lelia, che lavora nell'ambito della odontoiatria: *“Se non lavorassi mi sentirei inutile”*, prima ci svela che tra le sue nuove sfide c'è anche il **ruolo di istruttrice** presso una scuola di ciclismo per bambini ad Alzano Lombardo: *“Io mi occupo dei bambini dai 5 agli 8 anni; la sfida dell'insegnare è un ulteriore momento di crescita per me. Quando insegni ai bambini, impari anche tanto e metti ulteriore esperienza che puoi far fruttare in allenamento e in gara”*, poi, senza rendersene conto, ci sorprende con un **pensiero** apparentemente semplice ma terribilmente attuale e significativo per noi *“**Tutto viene dalla testa**”*. Ecco, forse è questo l'insegnamento più rilevante che questa ragazza minuta e forte, umile e vincente ci ha lasciato in questo pomeriggio di febbraio.”.



Pubblicato da: **Redazione**

Vedi altri articoli

Biography

Tags: ciclismo downhill endura lelia tasso sport

Facebook

Twitter

Google+

LinkedIn

Pinterest



AUTORE: **EDUARDO DEL SORBO** - 24 FEBBRAIO 2024

Reda decide il match del Comunale, Solofra sconfitto di misura



AUTORE: **LUIGI IMPERATORE** - 24 FEBBRAIO 2024

Il Faiano ferma l'Agropoli: 1-1 al termine di una gara combattuta

[▶ VAI ALLA SEZIONE](#)

[▶ VAI ALLA SEZIONE](#)

[▶ VAI ALLA SEZIONE](#)

[▶ VAI ALLA SEZIONE](#)
