

# MAJA WŁOSZCZOWSKA

## Campionessa del Mondo

1. Credete in voi stessi. Molta della forza sta infatti nella testa ed anche se capita di sentirsi giù di forma durante un allenamento, in gara mi presento invece sempre convinta di poterla vincere. Non funziona ogni volta, ovviamente, ma mi aumenta comunque le possibilità.

2. Non ritiratevi mai. Le gare sono molto lunghe e può succedere di tutto. A metà potreste essere ancora pieni di forze o averle esaurite, ma l'importante è non mollare mai, altrimenti rischiate di farlo più facilmente le volte successive.

3. Non deconcentratevi. Quando sono in gara non mi accorgo di nulla di quello che succede tutto attorno e penso solo al percorso, cercando di ricordare ogni curva, roccia o radice. Cerco di rimanere così concentrata in ogni momento della gara, anche se è il meno impegnativo. Gli errori più gravi sono infatti quelli che si fanno nei tratti più facili e proprio perché ci si rilassa dopo aver superato le sezioni difficili.

4. Mantenete sempre alta la cadenza, così che la muscolatura possa recuperare più facilmente lo sforzo.

5. Per la tecnica di guida la cosa più importante è trovare un bilanciamento corretto del corpo in funzione del tratto affrontato. In salita avanzate sulla sella ed arretrate invece in discesa.

6. Gli ostacoli più marcati si superano più facilmente a velocità elevate. Non rallentate, ma accelerate quindi prima di rocce o radici di notevole altezza anche se siete in salita.

7. In discesa il principio è lo stesso, ma conviene sollevare la ruota anteriore o entrambe, saltando l'ostacolo senza però rischiare il controllo del mezzo.

8. Se c'è poca aderenza, come nella sabbia o nel fango, ce la si cava meglio con un rapporto più lungo.

9. Divertitevi sempre!

