



Luglio 2019

12 Mesi, 12 Top-Riders, 12 Interviste

by Mad4One

Intervista con

Katrine Jensen

PER DUE ANNI CONSECUTIVI KATRINE È STATA CAMPIONESSA MONDIALE DI FREESTYLE SINGOLO E X-STYLE. UNO STILE CREATIVO E ALLO STESSO TEMPO SPETTACOLARE, UN'AGILITÀ E FORZA FISICA DA VERA ATLETA E UNA MENTE SEMPRE ALLA RICERCA DEL NUOVO, UN ESEMPIO PER TUTTI I FREESTYLER DEL MONDO. ".... ANDARE IN MONOCICLO HA SEMPLICEMENTE CAMBIATO LA MIA VITA...", IN QUESTA INTERVISTA KATRINE CI SPIEGA COME.

INTERVISTA CON KATRINE JENSEN DUE VOLTE CAMPIONESSA DEL MONDO NEL FREESTYLE



I RISULTATI ECCO I PIÙ IMPORTANTI:

**2016 - UNICON XVIII
(SAN SEBASTIAN, SPAIN)**

WORLD CHAMPION IN
INDIVIDUAL FREESTYLE EXPERT

WORLD CHAMPION IN X-STYLE
EXPERT

**2014 - UNICON XVII
(MONTREAL, CANADA)**

WORLD CHAMPION IN
INDIVIDUAL FREESTYLE EXPERT

WORLD CHAMPION IN X-STYLE
EXPERT

**2012 - UNICON XVI
(BRIXEN, ITALY)**

WORLD CHAMPION IN MARATHON

WORLD CHAMPION IN CROSS
COUNTRY

WORLD CHAMPION IN UPHILL

ABBIAMO AVUTO L'OCCASIONE DI INTERVISTARE LA DUE VOLTE MEDAGLIA D'ORO NEL FREESTYLE INDIVIDUALE E NELL' X-STYLE, KATRINE JENSEN, E CI SIAMO FATTI RACCONTARE I SUOI TRAGUARDI E QUANTO PERSEVERANZA E IMPEGNO CONTANO NELLA SUA VITA, NON SOLO DI ATLETA.

KATRINE JENSEN E' NATA NEL 1997 A KØGE IN DANIMARCA. DIVENTARE UNA DELLE MIGLIORI FREESTYLER AL MONDO LO DEVE ANCHE AD UN NATURALE TALENTO, MA KATRINE E' RIUSCITA A CONIUGARE PERFETTAMENTE TALENTO, ALLENAMENTO, FORZA FISICA E RESISTENZA. UN PERFETTO CONNUBIO CHE L'HA PORTATA SUL PODIO PIU' ALTO DEL MONDO.



QUANDO HAI INIZIATO CON IL FREESTYLE? COSA TI HA PORTATO A QUESTA SCELTA?

Facevo ginnastica e ogni anno ci esibivamo in pubblico, si trattava di uno spettacolo soprattutto per amici e parenti. Un anno, nel 2007, il club locale di Freestyle organizzò uno spettacolo aperto al pubblico. Mio fratello ed io lo abbiamo trovato semplicemente fantastico! Entrambi abbiamo voluto imparare ad andare in mono. Io ero un pò timida, e volevo imparare per conto mio, ma per fortuna mio fratello ha fatto in modo che entrassi in un club con lui.

Questo mi ha semplicemente cambiato la vita. L'essere capace ad andare in monociclo e far parte di questa splendida comunità mi ha resa più forte e sicura di me. Accanto al mio monociclo la timidezza spariva.

Nel club dove ho iniziato si praticava essenzialmente freestyle. Ci focalizzammo molto sui livelli IUF e ben presto ho iniziato a prendere parte alle gare. All'inizio si trattava di piccole competizioni. Avevo iniziato da solo un anno ad andare in monociclo quando presi parte alla mia prima gara importante.

Avevo solo 11 anni quando affrontai il mio primo UNICON. Era a Copenhagen in Danimarca. Qui ho preso parte a quasi tutto, ma c'era qualcosa di magico attorno al freestyle. Era semplicemente una cosa che amavo. Vedere tutte queste culture diverse, incontrarsi, condividere nuovi trick ed insieme inventarne altrettanti. Non vi è nulla di meglio.

LASSE, NON SOLO UN FRATELLO MA ANCHE UN AMICO E COMPAGNO DI SPORT E AVVENTURA?

Sin da piccoli Lasse ed io siamo stati sempre grandi amici. Mi sento veramente fortunata ad avere in comune con lui la passione del monociclo. Assieme andiamo soprattutto in Muni, ma entrambi siamo comunque molto coinvolti nel freestyle. Lasse come Capo Giudice, ed io come rider. Da rider che fa gare trovo fantastico avere un amico e un fratello con il quale parlare e discutere ogni aspetto del tuo sport.

VORREMMO SAPERE QUALCHE COSA DELLA TUA VITA, CI PUOI RACCONTARE DI TE? CHI É VERAMENTE KATRINE JENSEN?

Io amo il monociclo, e questo è sostanzialmente quello che la maggior parte delle persone sanno di me. Io mi appassiono per tutto ciò che faccio. Mi piace imparare sempre cose nuove, ma non mi accontento di impararle, voglio essere brava in ciò che faccio, e questo vale per tutto, sia quando arrampico o vado sulla slackline o corro in MTB o cucio o inforno.

Trascorro molto tempo con il mio club locale. Qui insegno freestyle, con loro faccio lunghi percorsi e organizzo uscite Muni. Mi piace vederli imparare ed evolvere sia come monociclisti, sia come individui. Inoltre mi reputo molto fortunata a far parte di un bellissimo gruppo di allenatori che hanno veramente piacere a lavorare assieme.

UNICON XVII, CANADA, EXPERT SINGOLO, LA TUA PERFORMANCE È STATA NOTEVOLE E PERFETTA. SUCSESSE PERO' QUALCOSA, LA TUA MUSICA AVEVA UNA PAUSA A METÀ, IL DISK JOCKEY, ARRIVATO ALLA PAUSA, HA SPENTO LA MUSICA, PENSANDO FOSSE FINITA (MA TU ERI SOLO A METÀ DELLA TUA ROUTINE...). SEI RIMASTA IMPASSIBILE AL CENTRO DELLA PISTA, MENTRE INFERVORAVA LA DISCUSSIONE TRA DISK JOCKEY, CAPO GIURIA, GIUDICI. IL PROBLEMA ANDAVA RISOLTO E ALLA FINE TI VENNE CHIESTO DI RIPARTIRE DAL PUNTO IN CUI LA MUSICA ERA STATA INTERROTTA. CI PUOI RACCONTARE COSA HAI PROVATO IN QUEI MOMENTI? MALGRADO QUESTO HAI PORTATO A TERMINE LA TUA ROUTINE IN MODO IMPECCABILE E SEI STATA PREMIATA CON IL TITOLO DI CAMPIONESSA DEL MONDO. COME HAI FATTO?



Era la prima volta che prendevo parte ad una gara di Freestyle Expert Individuale ad UNICON. Non immaginavo minimamente di poter vincere. Con questa routine volevo semplicemente far vedere alla comunità monociclistica cosa avevo imparato, perchè sapevo, e mi era stato anche detto dai miei allenatori, che era diverso. Essere convinta di questo mi ha tranquillizzato molto, soprattutto prima di entrare in scena. Ero felice di poter far vedere al pubblico la mia routine. Nervosa? solo marginalmente. Quando la musica si è interrotta la mia paura era di dover ripetere la routine dall'inizio, ma quando la platea capì cosa era successo e iniziò ad applaudire, beh, è stata un'iniezione di energia e ho capito che sarei riuscita a gestire qualsiasi decisione mi avessero presentato. E' stato un sollievo quando mi hanno detto di riprendere la routine da dove era stata interrotta, e questo per due ragioni, la prima perchè avevo la sensazione che la prima parte della routine era andata veramente bene e la seconda, perchè ero allenata a questo. In allenamento infatti ero solita dividere la routine in piccole parti e concentrarmi su ognuna di esse, quindi, quando hanno fatto ripartire la musica, è stato un po' come iniziare una sessione di allenamento, e ho portato a termine la routine senza problemi.

RITORNIAMO ALLA TUA VITA DI ATLETA, CI PUOI DIRE QUALCHE COSA DI PIÙ SUL TUO ALLENAMENTO? QUANTO TI ALLENI IN SETTIMANA? COME SEI RIUSCITA A TROVARE UNA PALESTRA DOVE ALLENARTI?

Attualmente mi alleno con il mio club 2 volte alla settimana, ogni volta 3 ore. Fino a due anni fa mi allenavo anche con il Team Nazionale Danese DFT, si trattava di almeno 1 weekend al mese. Far parte di un Team come questo vuol dire impegnarsi al 100% ed essere presente ad ogni allenamento. La cosa è diventata per me troppo stressante e praticamente impossibile da coniugare con il mio lavoro e le mie nuove priorità, come per esempio andare in altri paesi ad insegnare freestyle o andare in muni. Lasciato l'allenamento con il DFT ho inserito una sessione di allenamento serale in più alla settimana con i freestyler più bravi del mio club. Questo ha non solo aiutato me come rider, ma ha alzato molto anche il livello del mio club.



mio 36".

Quando mi devo allenare per un UNICON nell' Individuale di Freestyle il mio allenamento inizia circa un anno prima e a tre mesi dal Mondiale in passato ho avuto la possibilità di affittare una palestra dove allenarmi ogni sera. Poi, iniziate le vacanze estive, la palestra era a mia disposizione tutto il giorno. Mi piace allenarmi anche in altre specialità come per esempio la distanza e il Muni dove sostanzialmente alleno resistenza ed equilibrio.

Ogni giorno faccio 10 km per andare al lavoro, andata e ritorno, in sella al

MA PARLIAMO ORA DEL TUO LAVORO. SAPPIAMO CHE HAI FATTO UN PRATICANTATO MOLTO IMPEGNATIVO MA ANCHE STIMOLANTE. CI PUOI RACCONTARE DELLA TUA SCELTA LAVORATIVA?

Sono Chef pasticciera. Mi è sempre piaciuta la creatività e soprattutto cuocere al forno. E' molto difficile coniugare questo lavoro con il monociclo, soprattutto se lo pratichi ad alto livello. Io mi allenavo molto durante il weekend, ma come Chef pasticciera hai dei turni da rispettare ed io devo lavorare un weekend sì e uno no. E' una delle ragioni per le quali non mi alleno più con il DFT. E' stata una decisione molto difficile. Ma questo non vuol dire che mi alleno meno, è solo diverso da come lo avevo impostato prima.

LA TUA GIORNATA INIZIA MOLTO PRESTO ALLA MATTINA

Mi piace alzarmi molto presto alla mattina e anche se fuori è ancora notte, non rinuncio ad un giro in mono. Ho imparato ad apprezzare queste uscite.

QUALCUNO HA DETTO, UN CAMPIONE NELLO SPORT È UN CAMPIONE ANCHE NELLA VITA. QUESTO VUOL DIRE CHE L'APPROCCIO NON CAMBIA, PERSEVERANZA E IMPEGNO FANNO SEMPLICEMENTE PARTE DEL DNA DI UNA PERSONA. CONCORDI?

Da un certo punto di vista lo trovo corretto. Sono convinta che ognuno di noi ha una naturale predisposizione per qualche cosa, ma ha anche ambiti più difficoltosi che gli richiedono maggior impegno. Essere un Monociclista che si allena e partecipa a gare mi ha insegnato molte cose delle quali ho potuto fare buon uso anche in altri ambiti della mia vita.

SAPPIAMO CHE TI PIACE ANCHE IL MUNI E IL TRIAL. ENTRAMBE QUESTE DISCIPLINE SONO MOLTO DISTANTI DAL FREESTYLE.... QUESTE SCELTE RIENTRANO NEL TUO METODO DI ALLENAMENTO O CONFERMANO SEMPLICEMENTE IL TUO AMORE PER IL MONOCICLO E OGNI SUA ESPRESSIONE?

Direi entrambe le cose. Ho sempre pensato che sarei diventata una freestyler decisamente più brava se avessi padroneggiato anche altre specialità, ma per me è anche una questione di piacere. Sì, amo il Muni e la distanza tanto quanto amo il freestyle. Il trial è solo un fantastico modo di fare gare e mi diverto molto a prendervi parte.

RECENTEMENTE ABBIAMO AVUTO MODO DI SEGUIRTI DURANTE UNA TUA SESSIONE DI ALLENAMENTO IN ITALIA. ERI IL COACH DI UN GRUPPO DI GIOVANI FREESTYLER. CI RACCONTI DI QUESTA NUOVA ESPERIENZA? QUALE È IL PRIMO INSEGNAMENTO CHE IMPARTISCI AI TUOI ALLIEVI?

Dopo essere diventata Campionessa del Mondo, da diversi Paesi ho ricevuto la richiesta di insegnare freestyle. Mi piace quando ho questo tipo di opportunità. Lo trovo molto divertente, ma anche molto stimolante per il mio stesso allenamento. Ho infatti la sensazione che più io insegno a loro, più loro insegnano a me e mi ispirano.

KATRINE, SEI SALITA SUL PODIO PIÙ ALTO DEL MONDO NEL FREESTYLE INDIVIDUALE E NELL'X-STYLE, QUESTO È AVVENUTO A MONTREAL NEL 2014 IN OCCASIONE DI UNICON XVII E NUOVAMENTE A DONOSTIA NEL 2016 AD UNICON XVIII, MA NON HAI PARTECIPATO AD ANSAN, PERCHÈ? E' STATA UN'ASSENZA PROGRAMMATA?

Per molti anni ho preso parte a gare e dopo due UNICON consecutivi, che hanno voluto dire un allenamento nel freestyle individuale molto intenso ed impegnativo, non avevo più l'ispirazione per affrontarne un terzo. Inoltre, proprio prima dell'inizio del Mondiale ad Ansan avevo gli esami finali per il diploma, ho quindi deciso che forse mi sarei divertita di più ad andare a RI.UNI.TI in Svizzera e andare in Muni.



CI DICI QUALCHE COSA SUL TUO PROSSIMO MONDIALE?

Non so esattamente quale sarà la mia prossima gara, ma mi alleno come se dovessi, in ogni momento, eseguire la mia routine in gara. Provo sempre nuovi trick e combinazioni e penso e ripenso sempre nuovi temi da portare nel freestyle. L'anno prossimo andrò in Norvegia in una scuola di avventura ed ho in programma soprattutto MTB e sci. Non so esattamente quando

sarò pronta con la mia prossima routine, ma sono quasi certa che a Grenoble ci sarò. 😊 Sì, UNICON mi manca e ho voglia di rivedere tutti di nuovo.

KATRINE, TU HAI INVENTATO MOLTI TRICK DIFFICILI E ANCHE SPETTACOLARI. DA DOVE PRENDI TUTTE QUESTE IDEE?

Mi piace "giocare" con nuove idee. Alcune volte sono idee che arrivano da amici, altre volte semplicemente girovagando con il mio mono. Mi piace guardare i video di altri atleti impegnati in altre discipline. Mi ispirano e mi portano ad usare il mio corpo e usare l'equilibrio in diversi modi.

TI PIACE DI PIÙ ALLENARTI DA SOLA O IN GRUPPO? PERCHÈ?

Alla fine preferisco allenarmi in gruppo. Lo trovo decisamente più motivante, ma questo non fa venir meno l'allenamento individuale, trovo comunque piacere anche in questo.

TU SEI UNA DEI PIÙ GRANDI FREESTYLER DI TUTTI I TEMPI. ESISTE UN MONOCICLISTA CHE GUARDI COME AD UN ESEMPIO E CHE FORSE TI HA ANCHE ISPIRATO?

L'ispirazione la ricevo dai monociclisti che incontro in ogni parte del Mondo. Mi piace guardare i diversi stili. Molte volte si tratta di monociclisti di grande talento, altre volte di giovani rider con grande creatività. Mi ha sempre ispirato molto il trialista Dannz MacAskill, è un professionista delle "due ruote" il suo modo di usare la bici è veramente ammirevole.

GRAZIE KATRINE PER LA PIACEVOLISSIMA INTERVISTA. LA PASSIONE CHE METTI IN OGNI COSA CHE DECIDI DI FARE, IL PIACERE CHE HAI NELL'IMPARARE IL NUOVO E NELL'INSEGNARE AGLI ALTRI CIÒ CHE SAI FARE, SONO SICURAMENTE UN GRANDE CONTRIBUTO A RENDERE QUESTO NOSTRO SPORT ANCORA PIÙ BELLO E UNICO. CIAO, CAMPIONESSA. TI ASPETTIAMO A GRENOBLE!



DICIAMO ARRIVEDERCI A KATRINE RIPROPONENDovi IL VIDEO REALIZZATO DA LEI E RYAN OLFERS AD INIZIO 2019. OLTRE A TROVARLO PARTICOLARMENTE BELLO CI PERMETTE DI ANNUNCIARVI CHI ANDREMO AD INCONTRARE IL PROSSIMO MESE. SI TRATTA DI RYAN OLFERS, UN'ALTRO GRANDISSIMO ATLETA, 2 VOLTE CAMPIONE DEL MONDO NEL FREESTYLE.

<https://www.youtube.com/watch?v=oMsPZkrnGVg&feature=youtu.be>