

PRESS RELEASE

29_03_2021

LA NUOVA 'WONDER WOMAN' HA GLI SCI AI PIEDI E UN SUUNTO AL POLSO

hashtag: #Suunto #Suunto9

17.645 metri in 24 ore per Martina Valmassoi che firma un nuovo record femminile di dislivello sugli sci non-stop

21 e 22 marzo sono le date a cavallo delle 24 ore consecutive in cui **Martina Valmassoi** ha stabilito il **nuovo record femminile di dislivello** sugli sci raggiungendo **17.645 mt** di dislivello positivo. Un circuito di salita e discesa non-stop sul **Monte Agudo**, in Auronzo di Cadore, con piccole pause di recupero. L'atleta classe 1989 originaria di Pieve di Cadore ha siglato il nuovo record proprio sulle vette di casa. Ecco cosa ha raccontato:



24 ore consecutive e 17.645m di dislivello positivo, un record assoluto. Come lo stai vivendo?

"Sto realizzando tutto ancora lentamente, non era un progetto che avevo in testa da moltissimo, da quando sono stata sicura di provarci, ci ho messo tutta me stessa sia nell'organizzarlo che nella preparazione rimanendo sempre fedele a ciò che mi piace fare in montagna".

Da quanto tempo la stavi progettando?

"Durante quest'anno ho sciato molto di più degli altri anni, grazie alle condizioni meravigliose di neve che abbiamo avuto. Anche quando ero stanca dovevo per forza andare a sciare, era talmente bella l'abbondanza di neve che era un peccato non andarci. Ho deciso di tentare quando praticamente al 50° giorno di seguito che ero a sciare, ho raccontato ad un amico che avrei voluto provare a fare 24 ore consecutive di sci alpinismo, lui mi ha risposto subito dandomi della fuori di testa, ma questa idea matta non mi ha più abbandonata, era un progetto che dovevo portare avanti".

Come ti sei preparata per questa impresa?

"È stato un modo per vivere ancora di più le montagne e il posto in cui abito e per scoprire nuovi luoghi inesplorati. Ho fatto degli allenamenti specifici in pista per capire il passo che dovevo tenere durante il tentativo. Il massimo che ho fatto per l'allenamento in pista sono stati 5.000 mt. Per la preparazione a un mese dall'evento ho fatto due settimane di preparazione di carico pesante con 61 ore di allenamento con 31.000 mt di dislivello preparando le basi".

PRESS RELEASE

29_03_2021

Il record precedente era stato battuto da pochi giorni: 16.700 i metri fatti registrare da un'atleta americana, Rea Kolbl, quale è stata la differenza nella riuscita tra te e lei?

"È molto difficile fare un paragone, siamo due atlete comunque diverse, non posso sapere cosa ha fatto nello specifico lei rispetto a come mi sono comportata io. Sicuramente da quello che ho potuto vedere sulle piattaforme come Strava, lei si è fermata veramente poco ai cambi di assetto, ha mantenuto forse un ritmo minore mentre io ho cercato comunque di spingere il ritmo sapendo che magari ai rifornimenti avrei voluto fermarmi un po' di più oppure mangiare con più calma. Ho voluto lasciare un po' di margine per eventuali contrattempi che poi effettivamente ho avuto, come cambiare i calzini, i vestiti e questa strategia per me ha funzionato".

Ti ha accompagnato il tuo Suunto 9 Baro, che per durata e precisione dell'altimetro (barometrico) è certamente ideali, ma quali funzioni hai monitorato durante l'impresa: battiti, curva dislivello... ?

"Suunto 9 sicuramente è una bomba per quel che riguarda la batteria, quindi per un progetto del genere era l'unico orologio che avrei potuto usare. Ho impostato semplicemente Suunto 9 e, poi, durante il record, non l'ho guardato. Volevo solamente verificare quanto dislivello avevo fatto in determinati step, per esempio quanto dislivello avevo fatto dopo 5 ore, quanto ne avevo fatto dopo 10 ore perché mi ero un po' prefissata degli scalini, non avevo intenzione di contare i giri e non avevo intenzione di diventare matta con il dislivello o con i dati. Il cardiofrequenzimetro non l'ho usato, comunque mi conosco bene so esattamente il ritmo che devo tenere. Avevo impostato sulla prima schermata dell'orologio la velocità verticale anche se probabilmente sbagliando perché in allenamento avevo messo la velocità media verticale per giro, e sarebbe stato probabilmente un dato più interessante per me da vedere perché comunque l'andatura verticale dipendeva chiaramente dalla pendenza in cui mi trovavo. Mi è servito molto per il dislivello e per darmi delle scadenze orarie".

Quanti metri di dislivello in questa stagione hai accumulato sul tuo Suunto?

"Quest'anno ho sciato veramente di più del solito, quindi non quest'anno ma questa stagione sono 135.000 mt con gli sci".

Ti ha chiamata Kilian Jornet per complimentarsi?

"Non mi ha chiamata, però mi ha fatto i complimenti tramite Instagram è già abbastanza per una persona sempre impegnata come lui, per me ha voluto dire già tanto questo. Sono stata molto contenta perché tanti amici e atleti di trail e sci alpinismo si sono tutti congratulati, sono stati molto coinvolti da questo record, prima di tutto per la performance e per com'è andato il passaggio di questo record che è stato preso un po' più con spirito d'avventura".



CARTELLA IMMAGINI (© Philipp Reiter): [DOWNLOAD](#)

www.suunto.com

Per richieste e/o informazioni stampa contattare:

Giovanni Milazzo (GMcomunicazione) - press@gmcomunicazione.net - mob. +39.3355447254