



## Irene Pusterla regina del salto in lungo



**Paolo Bernasconi  
da Mendrisio all'ONU**

**Si chiude bottega,  
è tempo di outlet**

Di padre in figlia: lui nei cento metri 40 anni fa, lei nel salto

## La passione del primato: Irene Pusterla, 6.76 nel lungo

Una ragazza moderna, dotata di controllo, determinazione ed equilibrio. Fa sport da quando aveva 6 anni. Era indecisa tra calcio e pista, alla fine ha optato per il salto in lungo. Gli allenamenti, gli studi a Losanna per laurearsi in psicologia dello sport, il forte legame con il paese e la sua terra.

**H**a ventidue anni, possiede l'immagine della ragazza acqua e sapone, è riuscita ad attraversare il delicato tunnel dell'adolescenza con sicurezza e con quella determinazione che pochi raggiungono, a maggior ragione alla sua età, e che lo sport assicura a chi lo pratica a precise condizioni. Si chiama Irene Pusterla, è di Ligornetto, il suo nome ora è molto conosciuto, non solo nel Mendrisiotto, ma in tutta la Svizzera. È primatista rossocrociata con i suoi 6,76 m di salto in lungo, record stabilito nei campionati svizzeri disputati quest'estate a Lugano. Irene proviene da una famiglia di sportivi, non ha avuto niente in regalo, quello che ha saputo costruire è frutto di allenamenti costanti, da quando aveva sei anni. Le sue coetanee iniziano il fine settimana con gli after hour di giovedì, lei ha come alternativa libri e piste e quando cambia piste e libri. Rivela una passione straordinaria per l'atletica al punto di averle sacrificato un altro grande amore: il calcio. Diceva Borges che la vita esige una passione: appunto!

A Irene Pusterla va riconosciuto, tra gli altri un merito fondamentale: quello di essere rimasta una ragazza semplice, di paese, che sa anteporre l'atmosfera rara del paese alla città. Il suo sogno ricorrente è quello di lasciare Losanna, dove studia psicologia dello sport per immergersi nella gioiosa ferialità della Campagnadorna.

In un tempo in cui ai giovani arrivano soltanto messaggi fuorvianti o devastanti, con falsi miti elevati a valori, i soldi su tutto, poi la visibilità, l'essere in certi ambienti con taluni vip, il carrierismo costi quel che costi, come le escort stanno a dimostrare, servono volti e testimonianze che riconcilino con un'immagine pulita e positiva della gioventù. Che, per fortuna, esiste ancora ed



Irene Pusterla con papà Fabrizio, che nel 1970 fu primatista svizzero sui 100, e mamma Cinzia, psicologa.

più numerosa di quello che i vari tele peggio lasciano quotidianamente intendere. E ancora, mentre i più vogliono tutto e subito, e facilmente, Irene Pusterla e quelli come lei insegnano che la normalità è ancora una virtù e che niente nasce dal caso e ogni risultato va costruito e inseguito. Avercene di tipi così!

### Si allena da velocista per saltare in lungo

*Irene Pusterla, come si è scoperta con la passione per l'atletica e in particolare per questa disciplina del salto in lungo?*

Io mi alleno soprattutto da velocista, non sono una saltatrice pura, perché se mi allenassi da saltatrice, perderei le mie qualità, che mi fanno saltar lungo. Diciamo che adesso il salto in lungo è la disciplina in cui riesco meglio.

*L'atletica è una sorta di tradizione di famiglia, suo papà Fabrizio, nel 1970, fu primatista nei 100 m, adesso la figlia fa altrettanto – e non è ancora finita – nel salto in lungo. È il caso di dire che buon sangue non mente?*

Pare di sì e comunque ce la metto tutta. Ho cominciato a sei anni a fare atletica e contemporaneamente giocavo anche a calcio; poi alle medie ho deciso di dedicarmi solo

all'atletica e di lasciar perdere le scarpe bullonate. Nel calcio mi piacevano ruoli offensivi, centravanti era il sogno, ma l'atletica era e restava un traguardo più alto per me ed ho fatto questo passo.

*Una donna in atletica. Non sono molti a farsi affascinare dalle pedane, con tutto ciò che comportano: grandi sacrifici, scarsa visibilità e forse poche soddisfazioni. Perché, secondo lei, pochi giovani optano per l'atletica?*

Quando si decide di andare a studiare oltre San Gottardo, conciliare sport e studi non è facile e il più delle volte questo momento coincide con un abbandono. L'atletica in particolare richiede costanza, molti sacrifici e rinunce e oggi, in genere, molti giovani preferiscono una vita spianata e risultati immediati con sport più popolari.

Se uno si diverte, comunque, può farlo con ogni sport, raccogliendo anche soddisfazioni. Importante è che nello sport ci sia anche la giusta dose di divertimento, soprattutto all'inizio. Se non trovassi piacere a correre o a saltare non farei 8-10 allenamenti alla settimana (8 in inverno).

*Qual è la virtù, in assoluto più richiesta, per una che fa atletica?*

La costanza, perché se bisogna sostenere 6-8 allenamenti nel salto in lungo, non se ne può fare la metà rimandando a un'altra volta. Sono circa 20 ore settimanali.

### «Una scelta soltanto mia, non sapevo niente di papà»

*Quanto l'ha influenzata il passato di suo padre?*

Lui non ha inciso per niente, anche perché quando cominciai non sapevo proprio niente dei risultati di mio padre. Solo più avanti ha cominciato a raccontarmi della sua carriera. È stata assolutamente una scelta tutta mia, convinta e motivata.

*I suoi inizi come furono?*

Sono quasi 15 anni che mi dedico all'atletica. Nelle posizioni di testa, in campo svizzero, mi trovo dal 2007, quando feci per la prima volta un campionato europeo under 20. Ho cominciato a migliorare di anno in anno fino ad arrivare al record svizzero del 2010, con 6,76 metri.

*Il precedente a chi apparteneva?*

Bisogna risalire alla leggendaria Meta Antenen, 39 anni or sono.

*Doveva essere di nuovo una Pusterla a stabilire il record nazionale legandolo, come papà, a Ligornetto...*

Quel giorno là penso di aver dato il massimo e di aver vissuto anche un'emozione fortissima. Non mi prefiggevo niente, ai campionati svizzeri a Lugano puntavo soprattutto a fare il limite per gli europei. Una volta ottenuto quello, è stato facile fare il salto del record. Sicuramente non mi aspettavo di arrivare a 6,76.

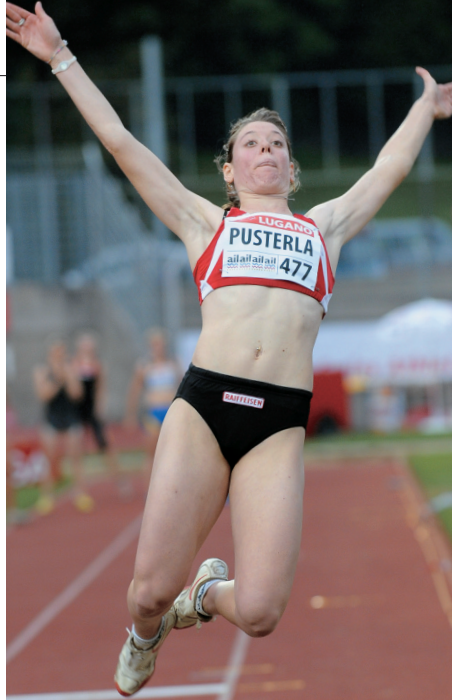
### «Quando ho visto sul tabellone che era record svizzero»

*Che cosa si prova in quegli attimi fra il salto fatto e la consapevolezza del record?*

Ci metti un po' a realizzare. Una volta uscita dalla sabbia ho visto che la mia orma era vicina alla bandierina del record svizzero e ho pensato che potessi essere in quota. Quando poi ho visto 6,76 sul tabellone... gioia.

*E adesso?*

Noi lavoriamo soprattutto per migliorare tutti gli anni la media dei salti, perché se l'anno scorso era dei 6,20-6,25, quest'anno è già sui 6,40 e quindi se si aumenta la media, la probabilità di fare un bel salto si incrementa. Il miglioramento del mio record non me lo pongo però come obiettivo per ogni anno: so benissimo che tutte le stagioni non potranno essere come questa. Ce ne saranno alcune in cui salterò un po' meglio



Al Meeting atletico di Zurigo, Irene ha vinto il bronzo saltando 6,70 metri. Davanti a lei Britney Reese (USA - 6,89) e Lyudmila Kolhanova (russa - 6,73). (©Ti-Press/GP)

e altre in cui mi esprimerò, sempre con misure buone, ma non necessariamente 6,70 e dintorni. Ci tengo a migliorare la mia media dei salti.

### Due grandi sogni: Olimpiadi a Londra nel 2012, Europei in Svizzera nel 2014

*È stressante difendere un ruolo? O riesce a mantenersi serena?*

No, non mi pesa; è più dura cercare un limite, quello sì. Se lo cerchi tutta la stagione e non arriva mai e ci stai come quest'anno a 1-2 cm, a ogni gara, quello sì un po' ti logora mentalmente. Io cerco di vivere ogni stagione per quello che dà e per quello che riesco

a ottenere. Non è il 6,76 che ha cambiato ciò che sono. Certo ho avuto qualche intervista in più, ma per il resto tutto come prima.

*Anagraficamente fin dove ci si può spingere?*

Attorno ai 30, ma dipenderà molto anche dai risultati. Io vorrei arrivare alle Olimpiadi del 2012 a Londra e una volta disputate quelle, si vedrà. Sicuramente mi piacerebbe esserci agli europei del 2014, che saranno disputati in Svizzera.

*Non ha la sensazione che questo impegno le porti via la gioventù, gli amici, i divertimenti?*

Forse quand'ero al liceo mi pesava di più. Adesso, alla fine, è una scelta mia. Ho imboccato quella strada e ho tante soddisfazioni anche così. Chiaro che non andrò avanti così fino a 40 anni.

*È difficile restare una ragazza normale quando si raggiunge una certa popolarità, si concedono interviste, si fa titolo?*

Per me no: sono rimasta quella che ero. Non ho grilli per la testa, non appartengo al mondo della moda, degli abiti firmati, della mondanità. Non c'è stato alcun cambiamento nei miei modi di essere.

*Rapporto con la gente, il paese, il Mendrisiotto...*

Amo il mio paese e mi piace starci, si respira un'aria di casa, c'è dimensione umana che in città non trovi. Quando sono a Losanna, che pure è una bella città, non vedo l'ora di tornare a casa.

Intervista di  
Giuseppe Zois

## Una ragazza semplice, tutta casa e Ligornetto

Irene Pusterla è nata a Ligornetto nel 1988, figlia di Cinzia e Fabrizio. Il papà fa l'avvocato, la mamma è psicologa. Ha un fratello di nome Simone.

Dopo il liceo a Mendrisio, ora studia a Losanna e conta di laurearsi in 6 anni contemperando studi e sport. Ha scelto psicologia dello sport per rimanere in questo ambito. È da quando che è piccola che fa sport con la Vigor di Ligornetto e sa bene cosa vuol dire allenarsi molto e non ottenere risultati, perché è passata anche da lì. E sa capire la frustrazione che può avere l'atleta in quei momenti. Avendoli personalmente pensa di poter capire anche gli altri.

La psicologia può aiutare molto nella motivazione fino in fondo e nel mantenimento della concentrazione, senza sconfortarsi dopo un insuccesso. Nella sua scelta ha il sostegno della famiglia: entrambi i genitori hanno fatto sport e sono contenti di vedere la figlia che se la cava alla grande, vanno a seguirla ed a vivere con lei i momenti agonistici impegnativi. Naturalmente c'erano quando la figlia ha stabilito il record svizzero. Irene Pusterla fa atletica sponsorizzata dalla Raiffeisen del Monte San Giorgio, un motivo in più di legame al territorio: una ragazza di paese con la banca del paese.



a cura di  
Sergio Ostinelli

## Il suo coach convinto del prossimo nuovo salto E se Irene tocca i 6,90? Un traguardo possibile



Podio di Lugano: Reuse Clélia, Irene Pusterla, Affentranger Marlen.



Con la notorietà arrivano anche gli sponsor. (©Ti-Press/CP)

**L'atleta di Ligornetto ha tolto lo scettro svizzero dopo 39 anni a un'icona dello sport nazionale, Meta Antenen. I tecnici e il suo coach, Andrea Salvadè, ritengono raggiungibile il grande risultato. Anche il record di papà Fabrizio resiste da 40 anni nel Ticino.**

**I**rene Pusterla è stata l'atleta ticinese emergente dell'estate sportiva 2010. Una successione esaltante di risultati nel salto in lungo, la sua, dove brilla soprattutto il nuovo primato svizzero di 6.76, stabilito ai CS assoluti di Lugano e strappato, dopo 39 anni, a un'icona dello sport svizzero degli anni '70, la sciaffusana Meta Antenen.

Irene è figlia d'arte. Suo padre, Fabrizio, fu un grande interprete delle prove veloci e ancora oggi, a distanza di anni, detiene il record ticinese dei 100 metri, e il suo nome, un segnale premonitore del destino, richiama quello di una grande campionessa del passato, la polacca Irena Szewinska, medaglia d'oro nei 200 metri a Città del Messico, nel 1968, e nei 400 a Montréal '76.

Un'estate straordinaria, si diceva, quella di Irene. Non solo il primato svizzero della specialità, ma anche un brillante e prestigioso terzo posto al Weltklasse di Zu-

rigio, dove già si era distinto, in una memorabile edizione di molti anni fa, suo padre Fabrizio.

Al Letzigrund solo l'americana Reese, campionessa del mondo, e la russa Kolchanova hanno saputo fare meglio di lei. E non dimentichiamo il tredicesimo posto agli Europei di Barcellona, a un solo centimetro dalla finale.

### Il Mendrisiotto si conferma terra di atleti

Il Mendrisiotto, confermandosi ancora una volta terra fertile di grandi talenti, si coccola la sua campionessa che ha saputo rimanere, in un ambiente sempre più dominato dal divismo e dalla visibilità televisiva, la stessa ragazza di sempre, nata e cresciuta a Ligornetto dove ha affinato, nella discrezione e nella tranquillità, il suo grande talento.

I tecnici, e in particolare il suo coach Andrea Salvadè, sono convinti che Irene, nel giro di tre anni, possa arrivare a toccare i 6.90. Chiaramente occorrerà fare i conti, un giorno o l'altro, vista la concomitanza dell'attività agonistica con gli studi di psicologia a Losanna, ai quali Irene ha già comunicato di non voler rinunciare. Potrebbe an-

che arrivare il momento di dover fare una scelta dolorosa. Qualche centimetro in più nell'appassionata corsa verso nuovi limiti nello sport, o una laurea universitaria?

Auguriamoci che Irene non debba mai trovarsi a risolvere questo dilemma. L'obiettivo, a lunga distanza, sono i Giochi Olimpici di Londra del 2012 e gli Europei di Zurigo del 2014. Nella carriera di un atleta la partecipazione alle Olimpiadi rappresenta un sogno superiore allo stesso conseguimento di risultati importanti.

Solo chi vi ha preso parte può comprendere le emozioni che si provano entrando nello stadio, il giorno della cerimonia d'apertura, insieme agli atleti di tutto il mondo.

Muhammad Ali, che di titoli e di successi ne ha colti molti nella sua straordinaria carriera, dice ancora oggi che nulla vale una medaglia conquistata alla Olimpiadi. E lo stesso Roger Federer, malgrado l'oro conquistato a Pechino nel doppio con Stanislas Wawrinka, non cessa di inseguire il sogno di vincere il massimo alloro nel torneo di singolare.

A Irene la gente del Mendrisiotto augura le migliori soddisfazioni e i più grandi successi, pronta ad accoglierla, al suo rientro a casa, con l'affetto e la spontaneità che solo questa terra è in grado di esprimere.