



LONDRA, ARRIVO! Irene Pusterla è pronta a vivere un grande sogno a cinque cerchi.

(Foto Maffi)

LA SCHEDA

DATI PERSONALI

Irene Pusterla è nata il 21 giugno 1988 a Mendrisio. Abita a Ligornetto. Studia psicologia all'Università di Losanna. È tesserata per la Vigor Ligornetto e allenata da Andrea Salvadé. È tifosa dell'Inter.

PRINCIPALI RISULTATI

2004: Mondiali juniores a Grosseto (16. nella 4x100 m). 2005: Olimpiadi giovanili (12. nei 100 m). 2007: Europei U20 a Hengelo: 12. nel salto in lungo. 2009: Europei U23 a Kaunas: 7. nel salto in lungo. Europei indoor a Torino: 12. nel salto in lungo. 2010: Europei a Barcellona: 13. nel salto in lungo. 2011: Europei indoor a Parigi: 8. nel salto in lungo. Mondiali a Daegu: 10. nel salto in lungo (qualificazioni). 2012: Mondiali indoor a Istanbul: 12. nel salto in lungo. Europei a Helsinki: 7. nel salto in lungo.

RECORD SVIZZERI

Salto in lungo 6,84 m (outdoor) e 6,71 m (indoor). Salto triplo 13,42 m.

PROGRAMMA A LONDRA

Irene Pusterla entrerà in lizza martedì 7 agosto alle 20.05 allo Stadio olimpico nelle qualificazioni del salto in lungo. La finale è prevista mercoledì 8 agosto dalle 21.05.

# Olimpiadi Irene, un salto nel sogno

A Londra la Pusterla terrà alto il nome del Ticino nel lungo: «Solo una volta al villaggio mi renderò conto dell'atmosfera di magia che circonda i Giochi. La finale? Perché no»

PARIDE PELLI

Un grande sogno e un piccolo rammarico: non poter partecipare alla cerimonia d'apertura, un evento che gli atleti vivono con enorme partecipazione sfilando sotto gli occhi del mondo. Ma venerdì, mentre lo stadio olimpico di Londra sarà accecato dai flash, la nostra Irene Pusterla si troverà a oltre mille chilometri di distanza in un contesto decisamente diverso, nella buca di St. Moritz per la precisione, dove sarà affinando la preparazione in altura per quello che è l'appuntamento più importante della sua brillante carriera. «Avrei voluto tanto partecipare alla cerimonia d'apertura e all'inizio ho anche provato a convincere il mio allenatore Andrea Salvadé, ma lui è stato irremovibile: non ho insistito, perché le motivazioni del suo "niet" erano più che legittime».

Già, il programma di avvicinamento a Londra avrebbe dovuto essere stravolto - con un ravvicinato e dispendioso viaggio andata-ritorno - perché in fin dei conti la ticinese e primatista nazionale del salto in lungo (e del triplo) entrerà in scena alle Olimpiadi soltanto martedì 7 agosto. Una delusione, quella di non essere presente questo venerdì con il resto della delegazione rossocrociata, mitigata dalla presenza, sicura, alla cerimonia di chiusura. «Marie Polli mi ha detto che ad Atene 2004 ha avuto la fortuna di sfilare praticamente al fianco di Roger Federer, che fungeva da portabandiera: mi ha detto che quello è stato per lei un momento di grande intensità ed emozione e in tutta onestà una sensazione del genere l'avrei provata volentieri anch'io».

Le Olimpiadi sono realtà ormai dallo scorso 20 giugno, quando a Chiasso Irene certifica la sua presenza grazie ad un balzo a 6,66 metri, un centimetro oltre la misura necessaria. «Un salto che mi ha come liberata, mi sono tolta un macigno di dosso». E prosegue: «Le Olimpiadi sono ormai vicine, ma ancora non riesco a realizzare esattamente la portata della mia impresa: quello che mi attende è solo una volta entrata al villaggio olimpico e poi nello stadio che ospita le competizioni dell'atletica mi renderò conto dell'atmosfera di magia che circonda questo appuntamento straordinario. Edovrà essere brava a gestire le emozioni meglio di quanto abbia fatto per esempio ai Mondiali dello scorso anno a Daegu: ma in ogni caso anche quella in Corea del Sud è stata un'esperienza importante ed arricchente, utile per la mia crescita».



Ho un rammarico, non poter partecipare alla cerimonia d'apertura: ma avrei dovuto stravolgere i miei programmi per essere venerdì in Inghilterra

Senza Lisa Urech, che ha rinunciato per infortunio, Irene Pusterla diventa l'unica atleta svizzera potenzialmente da finale. Avverte maggiore pressione a questo punto?

«Lisa non ha passato momenti facili e mi auguro che torni presto ad alti livelli, quanto a me non avverto pressioni particolari ma solo tanto orgoglio per il fatto di rappresentare la Vigor Ligornetto il Ticino e la Svizzera in quella che viene definita la disciplina regina dei Giochi Olimpici. Quanto alla finale, beh, raggiungerla sarebbe qualcosa di fantastico, e partendo effettivamente tutte da zero chissà che non ci possa scappare la sorpresa, fermo restando che le atlete che saltano abitualmente sette metri saranno favorite rispetto a me e ad altre. Il mio vero obiettivo è quello di saltare come sono capace, e quindi di ottenere un risultato importante: che non vuole per forza dire un nuovo primato svizzero».

In passato, con la federazione svizzera, i rapporti non sono sempre stati idilliaci: ora però Irene è considerata a tutti gli effetti un'atleta di punta e non è un caso che a Londra possa contare sulla presenza del proprio allenatore personale Andrea Salvadé, selezionato ufficialmente da Swiss



Si tratterà di gestire le emozioni meglio di quanto abbia fatto per esempio un anno fa ai Mondiali di Daegu: ma anche quella è stata un'esperienza utile per crescere

Olympic: un privilegio non per tutte... «I rapporti con la federazione attualmente sono buoni, non ci sono assolutamente problemi: in effetti in passato non è sempre stato così, diciamo che soprattutto dopo il record nazionale del lungo le cose sono migliorate. Quanto alla presenza di Andrea, beh, non posso che rallegrammi della scelta di Swiss Olympic: non ci sarà nulla da stravolgere rispetto alla nostra prassi consolidata di avvicinamento ad un appuntamento e questo per me è di sicuro un vantaggio».

Un pensiero infine per le altre atlete ticinesi che hanno visto sfumare il sogno olimpico, pensiamo alle sorelle Marie e Laura Polli oppure ancora a Beatrice Lundmark: «Sono dispiaciuta per loro, sarei stata contenta se qualcuna tra Marie, Laura e Bea mi avesse accompagnato a Londra. Il fatto che malgrado tanti sacrifici non possano prendere parte all'avventura mi rammarica». Martedì 7 agosto nel prestigioso stadio olimpico, davanti ai suoi tifosi («A Londra ci saranno mamma, papà, fidanzato e amici»), Irene Pusterla tenterà un altro exploit, per dimostrare che il suo soprannome, «La cavalletta», non le è stato affibbiato per caso.

L'INTERVISTA ■ ANDREA SALVADÉ

## «Dovrà essere brava a non farsi distrarre dal Vil

Nessuno conosce Irene Pusterla meglio di lui: e nessuno è stato più prezioso di lui nella crescita tecnica, davvero entusiasmante, della «cavalletta» della Vigor Ligornetto. Siamo parlando naturalmente di Andrea Salvadé, l'allenatore che accompagnerà Irene nell'avventura olimpica essendo stato selezionato pure lui ufficialmente da Swiss Olympic.

Salvadé è stato pure lui selezionato da Swiss Olympic e potrà seguire Irene Pusterla a Londra. «Ho appreso la notizia con soddisfazione, indubbiamente: far parte di una delegazione così importante mi riempie d'orgoglio e soprattutto mi permette di star vicino a Irene in un momento così importante della sua carriera. L'Olimpiade è qualcosa di talmente speciale che subentrano nella testa dell'atleta componenti emotive e



ALLENATORE Salvadé è stato pure lui selezionato da Swiss Olympic e potrà seguire Irene Pusterla a Londra. (Foto Maffi)

nervose che vanno evidentemente gestite nella maniera corretta. Se non fossi stato a Londra avremmo dovuto completamente rivedere quella che è di fatto una prassi consolidata e che ha dato diversi buoni frutti, come attestano i risultati: sarebbe stato un peccato». Cosa prevede il programma di avvicinamento a Londra e quando è previsto il vostro arrivo? «Negli ultimi giorni ci siamo purtroppo allenati col freno a mano tirato perché come noto Irene ha subito un leggero infortunio (n.d.r.: un risentimento tendineo al bicipite femorale) ormai comunque praticamente dimenticato. Abbiamo saltato due meeting che avevamo in programma di svolgere, a Lucerna e in Valsugana, per minimizzare i rischi, ma d'ora in poi si tratterà di salire costantemente di livello durante gli allenamenti. Normalmente una tabella di avvi-

cinamento prevede una fase di carico e una successiva di scarico: noi invece aumenteremo via l'intensità sfruttando in particolare il soggiorno in altura, a St. Moritz, dal 28 luglio al 2 agosto. Salto 4 agosto ci presenteremo poi a Londra, domenica ci alleneremo e visiteremo le strutture e lo stac olimpico in particolare per capirci meglio che cosa ci attende, i nedì faremo una breve messa moto e martedì 7 agosto Irene sarà in pedana per le qualificazioni. Non vogliamo lasciare nulla al caso, anche perché non ci presentiamo a Londra così tanto per gareggiare, ma per cercare di ottenere un risultato importante». Un'Olimpiade è qualcosa di speciale e unico, soprattutto per atleti che rischiano però di farsi distrarre da tutto quello che ruota attorno ad una «kermesse» ganteca. Questo la preoccupa.



onta a vivere un grande sogno a cinque cerchi.

(Foto Maffi)

## LA SCHEDE

## DATI PERSONALI

Irene Pusterla è nata il 21 giugno 1988 a Mendrisio. Abita a Ligornetto. Studia psicologia all'Università di Losanna. È tesserata per la Vigor Ligornetto e allenata da Andrea Salvadé. È tifosa dell'Inter.

## PRINCIPALI RISULTATI

2004: Mondiali juniores a Grosseto (16. nella 4x100 m). 2005: Olimpiadi giovanili (12. nei 100 m). 2007: Europei U20 a Hengelo: 12. nel salto in lungo. 2009: Europei U23 a Kaunas: 7. nel salto in lungo. Europei indoor a Torino: 12. nel salto in lungo. 2010: Europei a Barcellona: 13. nel salto in lungo. 2011: Europei indoor a Parigi: 8. nel salto in lungo. Mondiali a Daegu: 10. nel salto in lungo (qualificazioni). 2012: Mondiali indoor a Istanbul: 12. nel salto in lungo. Europei a Helsinki: 7. nel salto in lungo.

## RECORD SVIZZERI

Salto in lungo 6,84 m (outdoor) e 6,71 m (indoor). Salto triplo 13,42 m.

## PROGRAMMA A LONDRA

Irene Pusterla entrerà in lizza martedì 7 agosto alle 20.05 allo Stadio olimpico nelle qualificazioni del salto in lungo. La finale è prevista mercoledì 8 agosto dalle 21.05.

## DICONO DI LEI



## GIAN GILLI

Capo delegazione Swiss Olympic ai Giochi di Londra

Irene ha compiuto grandi progressi negli ultimi anni: noi crediamo nelle sue possibilità a Londra e riteniamo giusto che atlete del suo club vadano ai Giochi con il proprio allenatore personale, così che possano beneficiare della miglior preparazione possibile per un avvenimento così importante



## MICHEL TRICARICO

Presidente federazione ticinese di atletica (FTAL)

Se penso che Irene si è qualificata per i Giochi - impresa a me sfuggita per quattro decimi nel 1992 a Barcellona - beh, mi viene la pelle d'oca: con lei e Andrea Salvadé saremo rappresentati da un duo di altissima qualità ai Giochi e terremo tutti i pugni per loro



## MICHELE BATTAGLIA

Presidente della Società Vigor Ligornetto

Ancora fatico a percepire la portata dell'exploit di Irene e sono orgoglioso che il nostro club sia rappresentato ai Giochi. Ricordo quando superò per la prima volta la barriera dei 5 metri: corse ad abbracciare sua mamma. Nessuno pensava potesse arrivare tanto lontano, addirittura al record svizzero. Brava!

## Irene, un salto nel sogno

a terrà alto il nome del Ticino nel lungo: «Solo una volta al villaggio dell'atmosfera di magia che circonda i Giochi. La finale? Perché no»



Ho un rammarico, non poter partecipare alla cerimonia d'apertura: ma avrei dovuto stravolgere i miei programmi per essere venerdì in Inghilterra

Senza Lisa Urech, che ha rinunciato per infortunio, Irene Pusterla diventa l'unica atleta svizzera potenzialmente da finale. Avverte maggiore pressione a questo punto?

«Lisa non ha passato momenti facili e mi auguro che torni presto ad alti livelli, quanto a me non avverto pressioni particolari ma solo tanto orgoglio per il fatto di rappresentare la Vigor Ligornetto, il Ticino e la Svizzera in quella che viene definita la disciplina regina dei Giochi Olimpici. Quanto alla finale, beh, raggiungerla sarebbe qualcosa di fantastico, e partendo effettivamente tutte da zero chissà che non ci possa scappare la sorpresa, fermo restando che le atlete che saltano abitualmente sette metri saranno favorite rispetto a me e ad altre. Il mio vero obiettivo è quello di saltare come sono capace, e quindi di ottenere un risultato importante: che non vuole per forza dire un nuovo primato svizzero».

In passato, con la federazione svizzera, i rapporti non sono sempre stati idilliaci: ora però Irene è considerata a tutti gli effetti un'atleta di punta e non è un caso che a Londra possa contare sulla presenza del proprio allenatore personale Andrea Salvadé, selezionato ufficialmente da Swiss



Si tratterà di gestire le emozioni meglio di quanto abbia fatto per esempio un anno fa ai Mondiali di Daegu: ma anche quella è stata un'esperienza utile per crescere

Olympic: un privilegio non per tutte... «I rapporti con la federazione attualmente sono buoni, non ci sono assolutamente problemi: in effetti in passato non è sempre stato così, diciamo che soprattutto dopo il record nazionale del lungo le cose sono migliorate. Quanto alla presenza di Andrea, beh, non posso che rallegrarmi della scelta di Swiss Olympic: non ci sarà nulla da stravolgere rispetto alla nostra prassi consolidata di avvicinamento ad un appuntamento e questo per me è di sicuro un vantaggio».

Un pensiero infine per le altre atlete ticinesi che hanno visto sfumare il sogno olimpico, pensiamo alle sorelle Marie e Laura Polli oppure ancora a Beatrice Lundmark:

«Sono dispiaciuta per loro, sarei stata contenta se qualcuna tra Marie, Laura e Bea mi avesse accompagnato a Londra. Il fatto che malgrado tanti sacrifici non possano prendere parte all'avventura mi rammarica».

Martedì 7 agosto nel prestigioso stadio olimpico, davanti ai suoi tifosi («A Londra ci saranno mamma, papà, fidanzato e amici»), Irene Pusterla tenterà un altro exploit, per dimostrare che il suo soprannome, «La cavalletta», non le è stato affibbiato per caso.

### L'INTERVISTA ■ ANDREA SALVADÉ

## «Dovrà essere brava a non farsi distrarre dal Villaggio»

■ Nessuno conosce Irene Pusterla meglio di lui: e nessuno è stato più prezioso di lui nella crescita tecnica, davvero entusiasmante, della «cavalletta» della Vigor Ligornetto. Stiamo parlando naturalmente di Andrea Salvadé, l'allenatore che accompagnerà Irene nell'avventura olimpica essendo stato selezionato pure lui ufficialmente da Swiss Olympic.

Salvadé, partiamo proprio da qui: una bella soddisfazione far parte del (limitato) contingente di allenatori selezionati per Londra... «Ho appreso la notizia con soddisfazione, indubbiamente: far parte di una delegazione così importante mi riempie d'orgoglio e soprattutto mi permette di star vicino a Irene in un momento così importante della sua carriera. L'Olimpiade è qualcosa di talmente speciale che subentrano nella testa dell'atleta componenti emotive e



**ALLENATORE**  
Salvadé è stato pure lui selezionato da Swiss Olympic e potrà seguire Irene Pusterla a Londra.  
(Foto Maffi)

nervose che vanno evidentemente gestite nella maniera corretta. Se non fossi stato a Londra avremmo dovuto completamente rivedere quella che è di fatto una prassi consolidata e che ha dato diversi buoni frutti, come attestano i risultati: sarebbe stato un peccato». Cosa prevede il programma di avvicinamento a Londra e quando è previsto il vostro arrivo?

«Negli ultimi giorni ci siamo pur troppo allenati col freno a mano tirato perché come noto Irene ha subito un leggero infortunio (n.d.r.: un risentimento tendineo al bicipite femorale) ormai comunque praticamente dimenticato. Abbiamo saltato due meeting che avevamo in programma di svolgere, a Lucerna e in Valsugana, per minimizzare i rischi, ma d'ora in poi si tratterà di salire costantemente di livello durante gli allenamenti. Normalmente una tabella di avvi-

cinamento prevede una fase di carico e una successiva di scarico, noi invece aumenteremo via via l'intensità sfruttando in particolare il soggiorno in altura, a St. Moritz, dal 28 luglio al 2 agosto. Sabato 4 agosto ci presenteremo poi a Londra, domenica ci alleneremo e visiteremo le strutture e lo stadio olimpico in particolare per capire maggiormente cosa ci attende, lunedì faremo una breve messa in moto e martedì 7 agosto Irene sarà in pedana per le qualificazioni. Non vogliamo lasciare nulla al caso, anche perché non ci presentiamo a Londra così tanto per gareggiare, ma per cercare di ottenere un risultato importante».

Un'Olimpiade è qualcosa di speciale e unico, soprattutto per gli atleti che rischiano però di farsi distrarre da tutto quello che ruota attorno ad una «kermesse» gigantesca. Questo la preoccupa?

«Le esperienze passate, penso soprattutto ai Mondiali di Daegu, sono servite a capire come gestire queste situazioni: evidentemente l'Olimpiade è qualcosa di diverso ma... nemmeno troppo: fondamentale è che Irene mantenga l'obiettivo ben focalizzato sulla gara, sul suo impegno agonistico, senza farsi distrarre troppo dal villaggio olimpico. Ma siamo pronti anche per questo».

L'Olimpiade è un sogno: ha temuto anche solo per un attimo di non poter andare a Londra, quando il benedetto limite B di 6,65 m non arrivava?

«I parametri fatti registrare in allenamento da Irene erano sempre altissimi e questo ci dava fiducia, malgrado in gara non riuscisse a confermarli. Ci sono stati momenti difficili, ci siamo confrontati, ma sono sempre stato convinto che il limite sarebbe arrivato...». ■■