

Speciale

In viaggio verso Londra

a cura di Mariano Botta

foto Ti-Press
Carlo Reguzzi

Irene Pusterla è pronta per la grande avventura a cinque cerchi. A Londra ci andrà con la consapevolezza di poter

battersi al meglio nel salto in lungo e con la voglia di vivere una grande esperienza sportiva e umana. La preparazione

continua dopo un lieve acciaccio fisico (risentimento muscolare). In pedana arriverà al massimo della forma

I cinque cerchi disegnati nella sabbia della fossa del salto in lungo raccontano una storia bellissima. Un simbolo, forte, unico e un messaggio che parte dal Comunale di Chiasso e arriva fino a Londra. Il viaggio olimpico di Irene Pusterla e di Andrea Salvadè. Atleta e allenatore della Vigor Ligorretto. Un salto infinito per raggiungere un obiettivo cercato e sognato per quattro anni. Adesso ci siamo. Si contano i giorni per arrivare al Villaggio olimpico, allo stadio e in pedana. Davanti agli occhi scorrono mesi e mesi di lavoro, di gioie e di dolori, di sorrisi e di lacrime. Speranza e delusione. Il limite A (6,75) la campionessa momo l'aveva ottenuto tre volte nel 2011 (con tanto di primato svizzero con la misura di 6,84), poi nel 2012 era chiamata a confermarsi con il B, vale a dire 6,65. Non è stato facile raggiungerlo. Alti e bassi e un percorso tortuoso, poi nella magica serata di Chiasso (un'altra) il 20 giugno, ecco il 6,66 e il biglietto per i Giochi messo in tasca.

«Manca ancora un po' di tempo al grande momento e la tensione è sotto controllo. Certo, all'appuntamento ci penso, ma tutto cambierà quando arriverò a Londra e vivrò in... diretta l'Olimpiade. Ci saranno mille emozioni che si mescoleranno. Non potrò esserci per la cerimonia inaugurale (mi spiace, ma sarò concentrata sulla fase finale della preparazione a St. Moritz), ma resterò per quella di chiusura. Sono curiosa di vedere cosa mi aspetta. Qualcosa comunque ho già capito lo scorso anno ai Mondiali di Daegu, anche in Corea avevamo il villaggio degli atleti, adesso sarà tutta un'altra cosa e molto, ma molto più grande. Marie Polli, che nel 2004 ad Atene aveva disputato la 20 km di marcia, mi ha spiegato un po' cosa vuol dire vivere questa esperienza. Mi spiace che non ci siano altre atlete ticinesi con me. Sarebbe stato ancora più bello».

Le ultime settimane hanno portato anche un po' di preoccupazione. «Nella seconda settimana di carico in allenamento ho avvertito un risentimento muscolare al bicipite femorale. Niente di grave per fortuna, ma con Andrea abbiamo modificato la tabella di marcia per permettere un rapido recupero. Adesso sto molto meglio e tutto



La cavalletta olimpica

si sta risolvendo. Anche l'ecografia che ho fatto ieri ha dato l'esito che speravo. Non è stato facile accettare questo... rallentamento quando sapevo di essere in forma. Avevo voglia di correre, di saltare. Ma ho dovuto avere pazienza e fare le cose con cautela per non peggiorare la situazione. Ancora un paio di giorni poi potrò lavorare come ho sempre fatto per arrivare alla gara più importante al massimo della condizione».

Partenza sabato 4 agosto, gara di qualifica martedì 7. L'obiettivo? «Dare il meglio di me stessa, cioè fare dei salti che sono nelle mie possibilità. Non dico di migliorare il mio primato svizzero, ma di essere a ottimi livelli. Le esperienze ai Mondiali e agli ultimi Europei di Helsinki saranno utili, come il fatto che vicino a me ci sarà Andrea. È molto importante in una disciplina come il salto in lungo avere il contatto con il proprio allenatore, per restare tranquilli, per correggere eventuali errori, per avere i consigli giusti e non perdere la bussola...».

Ti stai pure abituando a vari tipi di pedane. «Anche se quella di Chiasso resta la "mia" pedana. È un po' come per una squadra di calcio giocare in casa. È adattissima alle mie caratteristiche e del resto i risultati lo stanno a dimostrare. Ma chiaramente partecipando a competizioni in campo internazionale gareggio su diversi modelli di pedana e riesco anche a raggiungere buone misure».

Ci sarà l'incognita meteo. «Già in Finlandia abbiamo disputato la qualificazione alle nove del mattino con una temperatura di 12 gradi e la finale fra scrosci di pioggia e il vento ballerino. Meglio il bel tempo, ma l'unica consolazione è che sarà così per tutte le concorrenti, dunque...».

A Londra ci saranno anche i tuoi tifosi con la cavalletta verde stampata sulla maglietta? Sorride. «Si ci saranno i miei genitori, il fidanzato altri familiari, la mia migliore amica e anche Manu (Manuela Maffongelli, atleta Vigor e valida responsabile stampa del club, ndr)».

E Irene allo stadio olimpico londinese ha voglia di fare vedere al mondo intero che le cavallette rossocrociate sanno arrivare molto lontano!

© Riproduzione riservata

La scheda

Irene Pusterla è nata il 21 giugno del 1988 a Mendrisio. Abita a Ligorretto, studia all'Università di Losanna (psicologia). Da sempre difende i colori della Vigor Ligorretto, è allenata da Andrea Salvadè. Sponsor: Raiffeisen.

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

Primati svizzeri: lungo 6,84 outdoor, 6,71 indoor. Triplo: 13,42.

‘Non è stato facile, ma ci siamo’

Andrea Salvadè tecnico della Vigor e guida di Ire

Nessuno meglio di Andrea Salvadè conosce Irene e sa dove può arrivare. Le Olimpiadi rappresentano un grande traguardo anche per l'allenatore che da quattro anni con la sua atleta sta lavorando per realizzare un progetto. «Non è stato semplice, abbiamo sgobbato. Ci sono state delle difficoltà, ma adesso raccogliamo i frutti. Irene va ai Giochi olimpici!». Gli ultimi mesi non sono stati semplici. «Anzi. Per molti il limite B, cioè 6,65, era una formalità, ma Ire e io sapevamo che non era così. Il percorso è stato complicato. Abbiamo fatto una pianificazione che avrebbe dovuto portarci in... zona limite in certi tempi. Abbiamo dovuto cambiare diverse volte strategia cammin facendo per vari problemi. All'inizio per un acciaccio erano saltate le prime due gare della stagione (Chiasso e Pavia), poi quella di Nottwil per un'influenza. Hanno fatto seguito su e giù. Un disastro a Savona e la rinuncia alla Diamond League di Oslo. Poi a Monaco di Baviera ha piazzato un 6,40 incoraggiante, tre giorni dopo a Villafranca peggio che peggio. A quel punto abbiamo analizzato la situazione, discusso e cercato il motivo di questo rendimento scarso. Ottimo in allenamento, pessimo in gara. Un confronto utile visto che poi è arrivato il 6,66 a Chiasso con una serie notevole sopra il 6,50».

A quel punto via libera verso gli Europei. «Ire ha

realizzato una grande prestazione. Il traguardo minimo era la finale, è andata oltre arrivando 7ª e disputando anche i tre salti della finalissima in condizioni ambientali avverse. Al ritorno in aereo abbiamo programmato l'avvicinamento ai Giochi. Tutto bene, tranne l'inghippo dell'infortunio muscolare. Ma adesso si sta risolvendo. Abbiamo continuato a lavorare, evitando certe sollecitazioni. Non volevamo correre rischi. Per questo motivo niente meeting di Lucerna e di Pergine. Dal 28 luglio al 2 agosto saremo a St. Moritz per un breve periodo di quota prima del volo verso Londra e la gara».

Come vi muoverete oltre Manica. «Il secondo giorno ci alleneremo, poi cercheremo di capire come "girerà" il tutto all'interno dello stadio olimpico. Il lunedì una leggera messa in moto e il giorno dopo le qualifiche. Sarà importante che Ire resti concentrata sulla gara non lasciandosi distrarre dal Villaggio. Ma siamo pronti anche a questo».

Andrea è fiducioso ed entusiasta. «Del fatto di poter andare con Ire ai Giochi e pure di far parte dello staff tecnico rossocrociato con tanto di accredito in modo da poter esserle vicino nel giorno della gara. Mi spiace per la non qualifica di Marie e Laura Polli e di Bea Lundmark come del fatto che Clarissa Crotta sia riserva nell'ippica...».

© Riproduzione riservata



L'atleta e l'allenatore, un binomio di successo