



‘Questa è la competizione alla quale penso da quando ho iniziato a fare atletica’

Un sogno a cinque cerchi

Oggi Irene Pusterla in lizza nel lungo. Il limite di qualificazione fissato a 6,70 metri

di Giorgio Rondelli

Londra – «Io ci credo. È la gara che ho sognato di disputare da quando ho iniziato a fare atletica. Mi sento pronta a onorare la mia partecipazione olimpica». Oggi scatta l'ora tanto attesa da Irene Pusterla, impegnata alle 19.05 locali (in Svizzera le 20.05) nella gara di qualificazione del salto in lungo dei Giochi olimpici di Londra. La saltatrice rossocrociata scenderà in pedana come sesta atleta nel gruppo B che vede in gara 16 ragazze, esattamente lo stesso numero di quelle nel Gruppo A. La misura di qualificazione è stata fissata a 6,70 metri, oppure estesa alle prime dodici classificate nel caso ci fossero meno di una dozzina di atlete capaci di realizzare questa misura.

Un compito non facile per Irene che ha un primato personale di 6,84 m ottenuto nel 2011, ma che in questa stagione, complice anche qualche fastidioso problema fisico, non è andata oltre i 6,66 m, misura realizzata a Chiasso il 20 giugno che però le ha permesso di staccare il tanto sospirato pass olimpico. La qualificazione le ha ridato fiducia tanto che poi è arrivato il buon settimo posto con 6,53 m agli Europei di Helsinki di fine giugno.

Tornando alla qualificazione odierna, cifre alla mano, ci



Irene Pusterla posa davanti al London Bridge. Oggi alle 20.05 (ora svizzera) sarà in pedana allo Stadio olimpico

sono 20 atlete in gara che hanno personali stagionali migliori di Irene e ben sette saltatrici volate oltre i 7 m. Ma queste sono solo cifre statistiche: se Irene trova la giusta ritmica di rincorsa e di stacco i 6 e 70 sono alla sua portata.

Per prepararsi al meglio e restare concentrata al massimo, la portacolori della Vigor Ligornetto si è allenata nelle settimane scorse a St. Moritz arrivando a Londra soltanto tre giorni fa insieme al suo allenatore Andrea Salvadè, che potrà seguirla anche in pedana.

«A St. Moritz ho trovato buone condizioni climatiche per rifinire la forma – ha dichiarato la ticinese –. Nei primi giorni ho dovuto modulare gli allenamenti per evitare di peggiorare un leggero infortunio muscolare, poi, sparito il fastidio fisico, ho potuto forzare del tutto».

Irene, che nelle ultime ore ha cercato di riposare ed estraniarsi da tutto e da tutti per trovare la massima concentrazione, ha provato la pedana che sembra essere di suo gradimento, anche se nel lungo maschile non si sono avuti grandi risultati... «Pedana o non pedana veloce, so che dovrò dare il meglio di me per superare il turno. Comunque ho la coscienza tranquilla. Di più proprio non potevo fare per affrontare la mia prima Olimpiade».

L'allenatore
Andrea Salvadè:
‘Siamo qui per provarci’

«Irene c'è. Fiduciosa e pronta a raccogliere la sfida olimpica». A parlare così è Andrea Salvadè, il suo allenatore, che in questi giorni ha fatto di tutto affinché la ticinese si presentasse nella miglior condizione possibile all'appuntamento odierno. «È il coronamento di un programma quadriennale. Il sogno sta per realizzarsi. Avevamo posto come obiettivo la partecipazione ai Giochi, e ora ci sia-

mo!». Dunque adesso si può pure alzare il tiro... «Il primo traguardo, quello più importante, lo abbiamo tagliato. Ora Irene non ha più nulla da perdere e anzi, tutto ciò che verrà in più sarà un extra. L'obiettivo di ogni atleta che deve passare dalle qualificazioni è ovviamente la finale, e altrettanto logicamente cercheremo un posto per il gran finale di domani. Siamo del resto consapevoli che non sarà

facile, anche perché negli ultimi anni il livello delle saltatrici si è sensibilmente elevato».

Come avete trascorso la marcia d'avvicinamento a Londra? «Lo stage a St. Moritz è stato l'ideale per l'approccio alla competizione. Domenica ho sottoposto Irene a un allenamento qualitativo. Ieri seduta dedicata alla corsa accorciata».

M.I. © Riproduzione riservata

Il cubano Sanchez campione nei 400 hs otto anni dopo l'oro di Atene

A 35 anni si ‘mangia’ ancora gli ostacoli

Continua il dominio caraibico nelle discipline veloci delle gare di atletica. Kirani James (Grenada) e Felix Sanchez (Repubblica Dominicana) hanno infatti conquistato i due ori in palio nel giro di pista, rispettivamente nei 400 metri piani il primo e nei 400 m ostacoli il secondo. Noto l'impresa di Sanchez, che a quasi 35 anni (il 30 agosto) è stato in grado di riconquistare l'oro olimpico otto anni dopo esserci già riuscito in quel di Atene. Per il 19enne James – campione del mondo a Daegu l'anno scorso – si tratta invece del primo successo ai Giochi, in una finale che per la prima

volta non vedeva al via atleti statunitensi. Curioso notare come nelle ultime tredici edizioni dei Giochi in cui erano presenti sprinter a stelle e strisce nella finale dei 400 m, gli americani avevano vinto ben dodici volte l'oro, venendo sconfitti solo nel '76 a Montreal, quando si era imposto il cubano Alberto Juantorena. Nel salto con l'asta la Isinbayeva non è riuscita a diventare la prima donna a conquistare tre titoli olimpici nella stessa disciplina. La russa si è dovuta accontentare del 3° posto (4,70 m), dietro all'americana Suhr (oro) e la cubana Silva, entrambe con 4,75).

Fuori Zbären e Sprunger

Medaglia d'argento ai Mondiali juniores del 2012, Noemi Zbären non è riuscita a qualificarsi per le semifinali dei 100 ostacoli. La 18enne bernese ha fatto segnare il 27° tempo tra le 48 concorrenti in gara. Il suo 13"33 è rimasto a 18 centesimi dal personale e le ha permesso di chiudere al sesto posto della sesta batteria, vinta dalla statunitense Lolo Jones. Sarebbe andata meglio se la Zbären fosse stata inserita nella seconda batteria, dove la rappresentante delle Bahamas, Ivanique Kemp, si è qualificata diretta-

mente con un modesto 13"51. Niente da fare nemmeno per Lea Sprunger (22 anni), eliminata nei 200 m. Il tempo di 23"27 (19 centesimi sopra il suo primato personale) non le ha infatti permesso di andare oltre il 30° posto (su 52). Alla vodese sono mancati 17 centesimi per issarsi in semifinale, traguardo che avrebbe potuto raggiungere visto il 23"08 che ha corso quest'estate. Oggi intanto oltre alla Pusterla, scendono in pista altri due rossocrociati. Nei 200 m piani Alex Wilson sarà al via nella prima batteria (insieme a Bolt), mentre Amaru Schenkel nella quinta.



Un giovanotto

Nona corsia

di Giorgio Rondelli

Usain Bolt,
un lampo folgorante
per agguantare il divino Lewis

Londra – Dopo tre anni di letargo Usain Bolt, l'extraterrestre dello sprint, è ritornato a illuminare la scena mondiale con una prestazione strabiliante. Essendo un cavallo di razza, Usain sapeva che non avrebbe potuto fallire l'occasione offertagli dai Giochi olimpici di Londra se voleva diventare, ancora di più, un campione epocale. Certo è che il 9"63 con cui ha vinto i 100 metri l'altro ieri sera è stato davvero una sorta di lampo folgorante, sia per i 60'000 spettatori presenti sugli spalti dello Stadio olimpico di Londra, sia per i due miliardi di appassionati incollati davanti ai televisori, sia soprattutto per i suoi grandi avversari. Johan Blake 2° con 9"75 (primato personale eguagliato), Justin Gatlin 3° con 9"79 (primato persona-

le), Tyson Gay 4° con 9"80, un tempo che in una grande manifestazione ha sempre regalato almeno una medaglia, hanno tirato fuori il 100% delle proprie risorse, ma nulla hanno potuto quando dai 60 agli 80 metri Bolt ha fatto la differenza con la sua straordinaria falcata, un'arma micidiale con cui Usain, quando è in forma, nello spazio di soli 10-15 metri, riesce a guadagnare anche un metro, un metro e mezzo sui suoi avversari di giornata. D'altronde, che altro è una gara di sprint se non una sorta di equazione biomeccanica? Così, anche il profano può capire che se per arrivare in fondo ai 100 metri un fuoriclasse come Bolt, con tempi di appoggio al suolo assolutamente identici ai suoi avversari, ci riesce con 40-41 passi, ri-

spetto ai 42-45 passi dei suoi rivali, il risultato finale è scontato. Il campione giamaicano, che vincendo il suo secondo titolo olimpico sui 100 metri ha così eguagliato il divino Carl Lewis, ha davvero recuperato la miglior forma proprio all'ultimo. Dopo la doppia sconfitta con Blake ai trials giamaicani di fine giugno, è volato a Monaco dove il dottor Hans Wilhelm Müller Wohlfhart, medico anche del Bayern, ha curato e risolto i suoi congeniti problemi alla schiena, sia utilizzando lo choc ipercalorico con azoto liquido, sia iniettandogli dell'estratto di creste di gallo nel ginocchio. Poi ci ha pensato il tecnico Glenn Mills, coach anche di Blake, a riportarlo alla miglior condizione con un duro ciclo di lavoro in quel di Birmingham.

Così, sano e allenato, si è rivisto il Bolt ragazzo laser dello sprint mondiale capace di volare i 100 metri in 9"63, secondo tempo mondiale di sempre dopo il suo primato del mondo di 9"58 realizzato ai Mondiali di Berlino nel 2009. Da oggi lo attendono le batterie dei 200 metri, una gara in cui partirà da favorito, ma molto più insidiosa per lui visto che ha nelle gambe minor allenamento specifico per questa distanza. Il suo principale avversario sarà ancora il connazionale Yohan Blake e la sfida fra i due sarà davvero sul limite del primato del mondo con esito non scontato. Anzi, il papà di Blake ha già anticipato che a vincere sarà suo figlio. «Yohan è molto più forte sui 200 che non sui 100 metri».

© Riproduzione riservata