

## OSPITI

Irene Pusterla e gli allievi delle Vª elementari di Novazzano con i loro docenti

## Una lezione di salti con una docente d'eccezione

Nella pagina di oggi accogliamo la campionessa del salto in lungo Irene Pusterla e i ragazzi di Vª elementare delle scuole di Novazzano, che hanno vinto il concorso "Allenati con Irene! Lascia la tua impronta!". Una mattinata all'aria aperta, per

imparare, anche fuori dall'aula, con una maestra del salto in lungo di classe mondiale. Per tutti coloro che desiderano assistere alle prodezze d'Irene Pusterla dal vivo: **appuntamento a questa sera, venerdì 7 giugno 2013, dalle 20.40**

**in poi al Piazzale alla Valle a Mendrisio con la manifestazione Saltin Piazza.**

Buona lettura

# Salti di gioia con Irene Pusterla

## Tante domande...

### A quanti anni hai iniziato l'atletica leggera?

Ho cominciato quando avevo 6 anni... sono quasi vent'anni che faccio atletica.

### Quante medaglie d'oro hai vinto?

Non so, non le ho mai contate, ma penso almeno 50.

### È impegnativo fare atletica?

Più vai avanti, più diventa impegnativo perché ci sono più allenamenti ed è più difficile conciliare lo sport e le altre cose come la scuola.

### Perché hai scelto questo sport?

Prima ho giocato anche a calcio fino a 13 anni.

### Ti ricordi come si chiamava il tuo allenatore di calcio?

Ce n'erano diversi, mi ricordo di uno che si chiamava Christian Portolani.

### Com'è stato alle Olimpiadi?

Ero molto contenta d'andarci ed è stata una bellissima esperienza.

### A che età hai cominciato il salto in lungo?

Ho cominciato a 18 anni.

### Quanti allenamenti fa?

Mi alleno sei giorni su sette.

### Quante ore dura il tuo allenamento?

2-3 ore.

### I tuoi allenamenti sono sempre uguali?

Sono molto diversi. Per il salto in lungo devo infatti allenare il salto con tutte le sue varie fasi, ma anche la velocità, la forza e la tecnica.

### Quante gare hai fatto durante questa stagione?

In tutto ne ho fatte tre e Saltin Piazza, venerdì 7 giugno sarà la mia 4ª gara.



### Dove ti alleni?

A Losanna (quando sono via per studi), a Ligornetto e a Chiasso se ho bisogno della pista.

### Qual è stata la tua trasferta preferita?

Le Olimpiadi.

### Cosa ti piace del tuo sport?

Mi piace saltare quando c'è tanta gente e mi piace anche il fatto che quando si salta ti sembra di volare e infine sono motivata dalla voglia di saltare sempre più lontano.

### Che cosa studi?

Psicologia a Losanna

### Quanto sei alta?

1.77

### Che lavoro vuoi fare?

La psicologa per gli sportivi

## PER INFO

# Saltin PIAZZA

## PROGRAMMA

18.30	Campionati ticinesi di salto in lungo U 18 M
19.45	Sfilata Majorettes
20.00	Saluto delle Autorità
20.40	Gara internazionale di salto in lungo
22.00	Premiazioni, Rinfresco offerto a tutti i presenti, Disco-music fino alle 23.00

**Saluto a Marie e Laura Polli, che parteciperanno ai mondiali di Mosca**

**INGRESSO LIBERO E GRATUITO**

## Concorso aperto a tutti i lettori

Potete vincere 5 gadget de laRegioneTicino

### Domanda 1

A quanti anni Irene ha iniziato la disciplina del Salto in Lungo?

### Risposta 1

### Domanda 2

In che città ticinese salterà Irene Pusterla il 7 giugno 2013?

### Risposta 2

Risposte da inviare a laRegioneTicino, Pagina dei ragazzi, via Ghiringhelli 9, 6500 Bellinzona, entro martedì 11 giugno 2013.

Cognome

Nome

Via

Località

Telefono

Data di nascita

Le risposte esatte dell'ultima pagina sono: 1) Consorzio Servizio raccolta rifiuti Sud Bellinzona; 2) matite colorate