



Lo sport secondo me...

Vincere la pigrizia della materia, sfidare la forza di gravità

di Beatrice Lundmark

Lo sport secondo me...

Vincere la pigrizia della materia, sfidare la forza di gravità

di Beatrice Lundmark

Impressum

Concept e testi
Beatrice Lundmark

Progetto grafico e impaginazione
Studio grafico Dave Design / dave-design.ch

Foto copertina e controcopertina
Reuters, TiPress (Gabriele Putzu)

Stampa
Fontana Print SA, Lugano
Finito di stampare il 22 maggio 2015

Volume pubblicato con il prezioso sostegno della Banca dello Stato del Cantone Ticino.

I fondi raccolti con la vendita del libro verranno devoluti al progetto Greenhope a favore di bambini e ragazzi ammalati di cancro.

©Beatrice Lundmark
ISBN 978-88-8191-401-2



Con l'atletica nel cuore



Il salto in alto è stato per me una grande passione, una scuola di vita e un importante ingrediente del mio modo d'essere.

Per circa 18 anni ho dedicato tutte le mie energie, i miei sforzi e il mio tempo libero a questo splendido sport, per un totale di circa 10'000 ore d'allenamento.

Questa dedizione, sommata a tanto impegno e sacrifici quotidiani, mi ha portato ad ottenere dei bei risultati nonostante io non sia mai stata atleta professionista.

Ecco un riassunto dei principali successi: 12 medaglie ai Campionati Svizzeri, la partecipazione a diverse gare internazionali tra cui 2 Campionati Europei, 5 Coppe Europa, alcuni meeting del circuito Diamond League e, ciliegina sulla torta, la finale ai Campionati Europei di Barcellona, dove ho fatto il mio miglior salto di sempre, superando la misura di 1 metro e 92 centimetri. Solo grazie al mio incondizionato amore per lo sport, alla competenza del mio allenatore Beniamino Poserina, al sostegno del Gruppo Atletico Bellinzona e dei miei sponsor, ho potuto ottenere questi risultati per me inizialmente impensabili.

Ora che la mia carriera di atleta è giunta al termine ho voluto riassumere in immagini, aforismi e parole il significato e le emozioni di questi anni.

Il salto in alto



*Coppa Europa Belgrado 2010:
si comincia a saltare alto.
La scalata verso il metro e 90.*



"La tecnica va superata così che l'appreso diventi un'arte inappresa che sorge dall'inconscio."

- D.T. Suzuki -

Lo sport



Dietro ogni gesto sportivo si cela tanto lavoro e tanta sofferenza, tanti successi e tanti insuccessi.



*"La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai,
ma nel risollevarci ogni volta che cadiamo."*

- Confucio -