

Atletica/L'altista del GAB pensa ai Giochi di Londra del 2012 'passando' dai Mondiali di Daegu

# Bea Lundmark, sogno a 5 cerchi

'Lo scorso anno ho fatto il salto di qualità e il 10° posto agli Europei di Barcellona mi ha rafforzata'

di Mariano Botta

Gli occhi sono fissi sulla sottile asticella che è posta ad oltre un metro e novanta centimetri d'altezza. Diventa ostacolo da superare, ma non barriera invalicabile. Un passaggio, importante, ma resta un passaggio. Con la consapevolezza di poter volare in alto e di avere a disposizione un potenziale che permette di avere delle ambizioni. A 31 anni appena compiuti, Bea Lundmark sta vivendo la migliore stagione della sua carriera. Una maturazione lenta, poi un periodo di stasi con molte domande e poche risposte, quindi un 2010 che finalmente ha regalato quelle prestazioni che cercava da tempo.

«Un notevole salto di qualità frutto di tanto lavoro e altrettanto impegno. Se faccio due calcoli, in 15 anni di allenamenti con una media di 10 ore settimanali fanno un totale di 7'000 ore (con un bel contorno di sacrifici, anche economici, ndr). Con Beniamino (Poserina, fidanzato e allenatore, ndr) abbiamo fatto un cammino di crescita. Prima mi facevo condizionare troppo dalle misure che volevo raggiungere, non ero sicura quando entravo in gara. Adesso lavorando tanto anche sull'aspetto mentale e curando ogni minimo particolare, ho fatto un grande passo avanti. Lo scorso anno ho concluso al 10° posto gli Europei di Barcellona con la misura di 1,92 (un risultato di partenza, non d'arrivo) e ad inizio marzo ho preso parte anche agli Europei indoor a Parigi (ventunesima)».

Adesso ci sono altri traguardi da raggiungere. «Per farlo ho deciso, grazie alla comprensione del Dicastero Sport della Città di Lugano (che mi sostiene sempre) di ridurre il mio impegno professionale al 56%,



Progetto olimpico per Bea Lundmark e Beniamino Poserina

come dire che ho il pomeriggio a disposizione per l'atletica. Allenamento e tanto altro come il riposo, il recupero, la condizione fisica, l'aspetto mentale, l'alimentazione (è importante arrivare in pedana con un peso forma di 62/63 kg). Molte cose che devono collimare. Questo pensando dapprima alla quali-

ficazione per i Mondiali di Daegu in Corea del Sud (1,92 limite B, 1,95 A, da ottenere entro il 14 agosto), agli Europei del prossimo anno a Helsinki e poi alle Olimpiadi di Londra 2012».

Il sogno. «Se la mente guida le nostre azioni, i sogni guidano il percorso della nostra vita. Ai Giochi olimpici ci penso dal

1996 quando ho cominciato a fare atletica. Uno stimolo a non mollare mai anche nei momenti difficili, che non sono mancati. Ma giorno dopo giorno ho costruito la base su cui lavorare e adesso ce la metterò tutta per arrivare a Londra. C'è ancora tanto da fare, ma con Ben siamo pronti. Ci crediamo».

Ed è giusto farlo, come capire che Bea (e il discorso vale anche per Irene Pusterla) è entrata fra le top internazionali. Fra quelle atlete che contano e possono salire molto in alto in ogni sfida. «So che adesso c'è maggiore attesa e più pressione, ma so pure quali sono le mie possibilità. Un punto im-

portante è stato trovare il migliore equilibrio senza lasciarmi prendere dai centimetri. Riesco ad avvicinarmi al momento topico isolandomi dal resto del mondo pensando positivo. A Barcellona ad esempio sapevo che dovevo superare 1,90 per passare in finale e mi dicevo che era alla mia portata immaginando di avere un personale di... 1,95. Piccole cose che aiutano».

Le prossime competizioni. «Sabato con la mia società, il GABellinzona, disputerò i ticinesi di staffetta 4x100, un buon allenamento come lo sarà il 25 maggio il Trofeo Milano dove oltre all'alto correrò i 100 hs. Dal primo giugno la musica cambierà e penserò solo all'alto con il meeting in Germania a Dessau. In forse il Premio Nebiolo a Torino (potrebbero cancellare la mia specialità), il 17/19 giugno Coppa Europa a Izmir in Turchia e il 30 giugno Athletissima a Losanna. In base ai risultati penserò poi alla Diamond League di Birmingham il 10 luglio, Lucerna il 21 e poi gli svizzeri a Basilea il 5 e 6 agosto, sperando poi di volare in Corea per la sfida iridata».

Un bel programma. «Sì, e questo è possibile grazie a chi mi sostiene e mi permette di dare un po' più di spazio allo sport. Detto del Dicastero sport e del GAB, gli sponsor sono AIL, Villa Sassa e Pini associati, oltre all'aiuto di Swiss Athletics». Ieri alla presentazione del progetto olimpico, la federazione elvetica era rappresentata da Peter Haas, direttore tecnico, e dal ticinese Francesco Bernasconi, responsabile di salti e lanci, la Ftal dal presidente Michel Tricarico.

Lo sguardo ora torna a fissarsi sull'asticella. Sembra altissima, non per Bea, che è già pronta per la rincorsa.

## Il tecnico

Beniamino Poserina: 'Potenziale e fiducia non mancano'

Beniamino Poserina nel mondo dell'atletica ci sta da sempre. Prima atleta, poi allenatore. È stato un decatleta di punta tanto da disputare le Olimpiadi di Atlanta nel 1996 (30°), al suo attivo anche 5 titoli italiani, l'argento ai Giochi del Mediterraneo del '97 e gli 8'169 punti che sono ancora oggi primato nazionale. Preparatore e fidanzato di Bea. «Ma quando siamo allo stadio sono il tecnico, anche se a volte mi accorgo di essere troppo esigente e allora faccio un passo indietro. Il fatto di essere anche una coppia permette di avere maggiore flessibilità adattando il lavoro da fare alle esigenze del momento. Va detto che Bea abbinando la professione allo sport ha sempre dovuto trovare delle soluzioni per fare tutto e bene, ma nel contempo sapevo che non potevo caricare troppo. Adesso con il "progetto olimpico" e il fatto che ha ridotto il suo impegno lavorativo, mi permette di aumentare l'intensità passando da 4/5 sedute settimanali a

5/6 di circa due ore e mezza ognuna. Ma non solo tecnica, rincorsa e salti, ma anche quello che deve esserci per permettere all'atleta di raggiungere il miglior rendimento».

Cambierà qualcosa nella tabella di marcia? «No, sostanzialmente manteniamo lo stesso canovaccio. Cerco di non focalizzare tutto sull'alto, preferisco variare anche per evitare la noia della routine e questo mi viene facile arrivando dal decathlon. Il potenziale c'è e lo vedo in allenamento unendo tante cose. Poi è vero che la gara dice il resto, non guardo solo i centimetri, ma anche il gesto atletico. Molto importante è l'aspetto mentale. L'approccio. Se nel riscaldamento supera 1,85 so che durante la competizione può passare 1,90. Alla base deve però restare la passione, quello che le chiedo è che affronti il tutto con gioia, come quando aveva cominciato. L'atletica è una componente, ma la via propone anche altre sfide importanti».

M.B.



KEYSTONE

I suoi record: 1,92 all'aperto e 1,88 indoor

### C'è anche Apollo

Beatrice Lundmark (26 aprile 1980) portacolori del GABellinzona, è allenata da Beniamino Poserina, ha vinto 5 titoli svizzeri nel salto in alto all'aperto e 4 al coperto (con 7 medaglie d'argento). Il suo primato outdoor è di 1,92 stabilito ai campionati d'Europa di Barcellona nel 2010, il suo limite indoor lo ha migliorato due volte ad inizio 2011, dapprima 1,87 poi 1,88 ai CS di San Gallo (21° ai CE indoor di Parigi). Nel 2010 10° agli Europei in Spagna. Nel suo palmarès figurano anche i due undicesimi posti alle Universiadi di Bangkok nel 2007 e di Izmir nel 2009. Ai Giochi della Francofonia 3° nel 2005 a Niamey e 2° a Beirut nel 2009. 3° in Coppa Europa a Belgrado (2010). // mio staff? Ben e Apollo, il mio cagnolino-mascotte...'. Per saperne di più: [www.bealundmark.ch](http://www.bealundmark.ch).

## Freestyle Katrin Müller in nazionale

Gli ottimi risultati ottenuti in stagione nello skicross hanno permesso a Katrin Müller (SC Airole) di passare dal quadro A alla nazionale. Gioele Fiori (SC Monte Lema) fa invece parte dei quadri C. Per quanto riguarda le gobbe ticinesi presenti in gran numero nei quadri B e C, al momento non ci sono sciatori nelle selezioni maggiori (nazionale e quadro A). Nel B troviamo con i confermati Pablo Lafranchi (SC Tamaro) e Lorenz Hilpert i nuovi arrivati Fabio Gasparini (SC Airole) e Tristano Martini (SC Pianturina). Nel quadro C ci sono Ana Maria Grasi (SC Airole), Marco Tadé (SC Airole) e la new entry Simone Filippini (SC Airole). Hanno invece deciso di chiudere con l'agonismo la promettente Samantha Gobbi (SC Airole) presente in stagione in CdM e ai Mondiali e Nadir Lafranchi (SC Tamaro).

## Triathlon/A Candia Guglielmetti nel mezzo Ironman. A Mallorca vince Invernizzi Igor Nastic firma il campionato italiano del 'lungo'

di Christophe Pellandini

Candia, Mallorca e Frauenfeld, tre appuntamenti che hanno permesso ai ticinesi di firmare importanti vittorie. Igor Nastic si è imposto nella categoria Élite a Candia in Piemonte, vicino a Torino, nel triathlon lungo, 4 km di nuoto, 120 km in bicicletta e 30 km di corsa, prova valida per l'assegnazione dei titoli italiani e per le selezioni in vista degli appuntamenti internazionali. Una gara quella di Candia fatta per chi ama lo sforzo fisico principalmente di resistenza aerobica, un terreno questo prediletto da Igor Nastic, qualcuno se lo ricorderà anche come eccellente nuotatore negli '90 con i colori della SN Bellinzona, specialista delle Long Distance in acque "libere" e dei 1'500 stile libero in vasca.

Nastic, che ha gareggiato per il Forhans Team squadra italiana (è sostenuto anche dal suo sponsor tecnico il Dream Bikes Bel-



Exploit a Candia

linzona) ha dominato la sfida sin dalle prime "bracciate".

Gara praticamente perfetta. È uscito 1° dall'acqua percorrendo i 4 km in 46'44", ha continuato la

sua azione solitaria con una straordinaria prova di forza anche nella frazione in bicicletta. 120 km pianeggianti con alcuni tratti "valloniati" in 2h59'54" tem-

po di assoluto valore, 2° solo a quello del compagno di squadra Domenico Passuello, ma con un distacco di oltre 10' su Matteo Annovazzi, campione italiano Ironman 2010. Ha poi chiuso con la frazione podistica di 30 km in 1h51'02" ed un tempo complessivo di 5h39'45". Determinante la prova di Igor che ha così contribuito alla vittoria nella speciale classifica a squadre per il Forhans Team davanti al Team Pepperoncino. Sempre a Candia, ma questa volta al femminile, degna di nota la vittoria di Barbara Guglielmetti del Tri Team Ticino di Locarno nel mezzo Ironman chiuso in 4h28'.

A Mallorca in un contesto idilliaco si è distinto un altro portacolori del Tri Team Ticino, val a dire Bruno Invernizzi, in una prova che lo ha visto impegnato su un tracciato di 1,9 km a nuoto, 90,1 in bicicletta e 21,1 a corsa. Bruno ha dimostrato grandi qualità di polivalenza vittorioso in

4h18'58". Impressionanti i suoi ritmi nel ciclismo 38,6 km/h di media e soprattutto la parte podistica in 3'47" al chilometro.

Invernizzi si trovava a Mallorca per un campo d'allenamento insieme ad altri suoi compagni del TTT e ha così potuto concludere brillantemente la sua settimana in terra spagnola. Per concludere vogliamo annotare anche la vittoria del giovane Ivan Minini classe 1992 al Triathlon di Frauenfeld. Nella short distance ha ottenuto un'importante vittoria. Sarà sicuramente della "partita" sul circuito Juniori 2011 dove proprio l'anno scorso fu Nils Anderlind del Team Triathlon Capriasca ad aggiudicarsi il trofeo.

La stagione del triathlon è entrata nel vivo, i prossimi appuntamenti di rilievo saranno l'acquathlon di Basilea nel weekend e il triathlon giovanile di Tesse- rete al 28 maggio organizzato dalla locale società.