

## ATLETICA

**Beatrice Lundmark, obiettivo "mondiale" ma sogno olimpionico**

La brava portacolori del GAB si sta preparando in modo molto intenso in vista degli appuntamenti stagionali più importanti e prestigiosi, ma il suo pensiero è rivolto soprattutto ai Giochi di Londra

Articolo

Blog 0

Foto 19

A-A+



LUGANO - Beatrice Lundmark appare sorridente e motivatissima alla conferenza stampa di Villa Sassa dove ha presentato ufficialmente il suo "progetto olimpico". È il sogno di ogni atleta approdare, almeno una volta, ai Giochi. La brava portacolori del GAB ci sta pensando da tempo e ora sembra che ci siano tutti i presupposti (visti i risultati del 2010) per centrare il prestigioso obiettivo. Per riuscirci ha programmato una tabella di marcia che prevede una preparazione tecnica e fisica più mirata e dettagliata, con partecipazioni a gare differenti (lungo, 100 ostacoli e altro). Per fare questo "Bea" ha dovuto ridurre il suo lavoro (Dicastero Sport di Lugano) del 56 per cento, seguita come un'ombra dal suo preparatore e fidanzato Beniamino Poserina, ex specialista del decathlon.

Alle spalle della Lundmark ci sono ben 15 anni di duro lavoro, oltre 7'000 ore di allenamenti (circa dieci a settimana), ora si entra nel giro che conta dopo le prodezze del 2010 (l'ultimo dei quali la qualifica alla finale degli Europei di Barcellona con 1,92). "Bea" ha detto di essere "pronta ad ogni sacrificio per riuscire ad agganciare le Olimpiadi di Londra. Per staccare il biglietto occorrerà però passare per tappe precise, la prima delle quali sono i Mondiali coreani a Daegu (27 agosto-4 settembre, ndr)".

Il periodo valido per la qualifica agli iridati va dal 2 maggio al 14 agosto, le gare "clou" sono il meeting di Dessau in Germania (1 giugno), gli Europei di Izmir (Turchia, 17-19 giugno), Athletissima di Losanna e Avvia Birmingham Gran Prix (30 giugno rispettivamente 10 luglio) valide per la Diamond League, ed i CS di Basilea (5-6 agosto). Il limite richiesto per i Mondiali è di 1,95 (A) e 1,92 (B), traguardi fattibili visti i recenti progressi.

La Lundmark è convinta di potercela fare "ma tutto dovrà andare perfettamente, partendo ovviamente da un'ottima preparazione mentale". Beniamino Poserina punta "ad allenamenti di qualità, cercando ovviamente di rispettare tutte le fasi di recupero. Bea prima aveva l'assillo della misura, ora ha migliorato questo aspetto e questo ci permette di arrivare ad ottimi risultati".

Alla Lundmark (sostenuta da AIL, Villa Sassa per la preparazione fisica, Pini Associati, GAB, Federatletica ticinese e svizzera), attesa ad un vero tour de force, il classico "in bocca al lupo".

**Marco Galli**

*Foto d'apertura: Ti-Press/Samuel Golay*

19 foto on-line, tra cui queste:

