A Rogoredo si va in "centro"

Scoccare 144 frecce in una gara e sbagliarne poche non è da tutti, ma se volete provare a diventare un campione in grado di farlo, ecco gli arcieri di San Bernardo

Il personaggio della canzone di Jannacci andava a Rogoredo a cercare i "so danèe", noi siamo andati a scoprire una realtà sportiva interessante, come ci illustra Giuseppe "Pippo" Ciliberto, fondatore, direttore e tecnico degli Arcieri di San Bernardo «un'associazione nata nel 1995 da un piccolo gruppo di amici di Chiaravalle che mi chiesero se potevo aiutarli a costituire una società di tiro con l'arco», disciplina che al contrario di quanto si crede, vanta in Italia un considerevole numero di appassionati oltre che di atleti. Il primo campo "societario" fu uno spazio vicino al mulino dell'Abbazia di Chiaravalle che padre Bernardo mise loro a disposizione e dove iniziarono i corsi e si svolsero le prime gare. Quando dopo quattro anni il numero degli atleti e degli appassionati salì a 60 - le manifestazioni un po' rumorose non erano del tutto gradite ai frati - fu ancora padre Bernardo a trovare lo spazio attuale, proprietà del Consorzio canale navigabile e poi del Comune nel 2004, tra la tangenziale e Santa Giulia.

La Arcieri di San Bernardo da lì non si è più mossa ed è cresciuta d'importanza divenendo ben presto una delle società emergenti per il numero di atleti ma anche conosciuta per le sue iniziative volte alla diffusione di questo sport. Numerose le collaborazioni con i consigli di zona, le scuole o quartieri come Ponte Lambro dove la risposta della gente è stata positiva. La San Bernardo si è inoltre fatta promotrice di un'ammirevole iniziativa in collaborazione con il centro di Unità spinale di Niguarda: dar modo ai giovani costretti su una carrozzella per gravi incidenti, di praticare uno sport come tutti e il tiro con l'arco è forse il solo dove un disabile può gareggiare alla pari con un normodotato.

Oggi sono circa 70 i soci che frequentano il campo e partecipano alle gare sociali, «adottando le regole Fita e le quattro distanze canoniche del tiro con l'arco», precisa Pippo (90, 70, 50, e 30 metri con 6 voleè da 6 frecce per bersaglio per un totale di 144 frecce, ndr), senza dimenticare gli atleti della San Bernardo che "mettono in faretra" medaglie e lusinghieri risultati.

Cosa vuol dire tirare con l'arco?

«Vuol dire concentrazione, coordinamento, conoscenza del proprio corpo. Sembra facile, ma ci sono certi muscoli che bisogna sforzare e altri che devono restare rilassati. Da un altro lato, libera la mente: un arciere ad alto livello che fa cinque centri eseguendo in scioltezza, se al sesto tiro fa un movimento diverso o s'irrigidisce o addirittura si sofferma sulla mira, sbaglia! Nell'evoluzione dell'arciere c'è poi il controllo della respirazione perché calma, tranquillizza, toglie tensione e dà forza, crea armonia; il ritmo è basato sul movimento e la respirazione».

Si presto a dire arco: un pezzo di legno, una corda, una freccia. Oggi i materiali sono sofisticati e specifici per i tre archi usati: il ricurvo olimpico, il nudo, o di campagna usato all'aperto con i bersagli racchiusi in uno spazio delimitato, e il *compound*, nato come arco da caccia per la sua precisione, e oggi usato nelle gare di indoor ma a volte anche all'esterno. «Mi diverto sempre a fare un paragone nautico tra archi – sorride Pippo -. L'arco olimpico è una barca vela, perché bisogna saper tener conto di tante variabili per poter tirare, il *compound* è un motoscafo molto potente, l'arco nudo è una canoa: si rema molto, bisogna avere forza, volontà e spirito avventuristico».

Come in tutti gli sport l'allenamento è basilare.

«Certamente, il minimo è due volte settimana, tre l'ideale, giusto per tenere il tono per un dilettante, e tra un allenamento e l'altro non devono passare 72 ore. Chi invece lo fa per agonismo si allena anche quattro volte».

Nel corso base di otto lezioni, costo 80 euro incluso il materiale fornito dalla società, si apprendono la tecnica, il saper tirare, l'impostazione, la postura e se poi si decide di proseguire l'allenatore sa consigliare il tipo di arco adatto in base ad età, forza, altezza. Non esiste arco da donna o arco da uomo; è solo la potenza dell'arco che influisce in relazione al sesso dell'atleta. L'associazione costa 190 euro, ingresso quotidiano illimitato, include l'iscrizione alla federazione a copertura di eventuali infortuni e consente di partecipare alle gare sociali che sono anche un momento d'incontro tra soci "soprattutto alla fine, quando ci si ritrova davanti ad una grigliata" – precisa Pippo.

Quanto costa proseguire?

«In complesso tra arco, frecce, faretra, mirino, stabilizzatori e valigetta per una donna siamo attorno ai 350 euro. Per un uomo sui quattrocento. Un arco che comunque permette di gareggiare a ottimo livello. Per la scelta siamo qui a consigliare il socio a seconda delle sue caratteristiche».

So di toccare un dente scoperto ma la domanda è: quali contributi oltre alle quote?

«La nota dolente di questo sport, come quelli considerati minori, ma che spesso riservano la sorpresa di una medaglia d'oro, ma sono dimenticati quando la fiamma olimpica si spegne, è che ha pochi contributi. Mentre in provincia o nei piccoli comuni ci sono fondi anche per il tiro con l'arco a Milano noi non vediamo, come si diceva un tempo, una lira. Non sanno nemmeno che esistiamo, con tutte le società che ci sono. Il Comune, al quale pur paghiamo un affitto, raramente ci dà una coppa di rappresentanza o medaglie».

Stesso discorso vale per la visibilità a livello nazionale: non ci sono trasmissioni che se occupano, solo quando ci sono le Olimpiadi c'è interesse, ma a onor del vero la Federazione si sta battendo con i media per far vedere qualche gara. Fa eccezione il Trentino, la regione dove il tiro con l'arco è più diffuso. Si è attrezzato: provincia e comuni hanno messo in piedi una struttura fissa anche perché c'è dietro una società che importa articoli da arceria.

Ci sono segnali di un interesse?

«In Italia no, non per ora, forse i giovani tra anni. Tutto si basa sulla passione, sull'individuo, non sulla società. La federazione dovrebbe aiutare a crescere soprattutto i comuni».

Manca la scuola, una tradizione, uno stile italiano. I russi sono stati i nostri primi maestri poi abbiamo sempre copiato gli stili: un tempo degli americani adesso dei coreani. C'è un fatto: rispetto ai Paesi con un numero elevato di praticanti, noi, pur pochi, riusciamo ad avere la punta di diamante che dà la "birra" agli altri.

La giusta filosofia degli Arcieri San Bernardo è quella di puntare sui giovani: ecco allora che il figlio, se s'iscrive il padre, non paga, ecco spiegate le manifestazioni per promuoverlo, far capire che lo sport non è solo quello dove girano i soldi, ma esistono anche altri, come il tiro con l'arco, che possono farti arrivare in finale alle Olimpiadi. In tema giovani oltre ai tre piccoli campioni raccontati nella pagina a fianco, dal cilindro della San Bernardo è uscita *Roberta Branchi* seconda classificata ai campionati italiani di arco nudo, ma in gamba anche in quello olimpico, e inclusa nel ranking delle prime 15 in Italia.

Auguri alla San Bernardo di "centrare" i suoi obiettivi.

Sergio Biagini

Arcieri di San Bernardo
Via Feltrinelli 12
Milano Rogoredo
Segreteria: 3474077786
Direttore tecnico: 3386960092
segreteria@arcierisanbernardo.org
www.arcierisanbernardo.org

Barbara Contini: quando l'handicap non è un handicap

Nata a Robecco, ma abitante della Zona 4, Barbara Contini è una campionessa. Due volte, perché ha saputo combattere contro il suo handicap e perché ha raggiunto risultati di eccellenza. Trentasette anni, ha iniziato a tirare "solo" nel 2008 e nel breve giro di tre anni è salita sul gradino più alto della competizione che metteva in palio il titolo italiano categoria non vedenti in Sicilia.
Grande forza di volontà, passione, impegno ne hanno fatto in breve una campionessa. Si allena diverse volte la settimana non trascurando il suo lavoro e, soprattutto, mentre si avvicinava a questa disciplina ha proseguito negli studi arrivando alla laurea con 110 e lode e bacio accademico, un vero exploit, in lettere.
"Quando è venuta qui da me per iniziare – racconta Ciliberto il suo trainer della San Bernardo – le ho detto che l'avrei fatta

tirare come i normodotati e non sono stato deluso". Con particolari accorgimenti in pedana e consigli sulla postura, Barbara tira le 72 frecce regolamentari da gara, anche se ad una distanza di 30 metri anziché 70, ma il bersaglio viene mancato poche volte. Quest'anno a Losanna ci sono gli europei e Barbara sicuramente sarà pronta per far salire il tricolore sul pennone più alto. Intanto pensa a Rio 2016: devono però esserci nazioni dei quattro continenti perché questa disciplina per non vedenti possa essere inclusa nel programma: Barbara salirà in pedana a centrare l'oro. Glielo auguriamo.

S.B.

Altri tre giovani campioni

Dopo i protagonisti del pezzo dello scorso numero, abbiamo scoperto altri tre ragazzi che hanno dato lustro in campo sportivo alla Zona 4. Si tratta di tre giovanissimi, Andrea e Riccardo Gottardini e Pietro Nardòn (14, 12 e 12 anni, che riescono a conciliare studio e sport allenandosi 3-4 volte la settimana), che lo scorso anno da Rimini hanno portato "in Zona" il titolo italiano classe ragazzi in una disciplina, considerata a torto minore, quella del tiro con l'arco.
I ragazzi fanno parte della squadra agonistica di arco olimpico della società Arcieri di San Bernardo (un ritratto della società lo trovate nella pagina a fianco) che ha sede a Rogoredo.
Sempre nel 2012 gli arcieri San Bernardo hanno ottenuto ottimi risultati riuscendo a piazzare quattro atleti nella rappresentativa della Lombardia, accaparrandosi il secondo posto nei Giochi della gioventù con la squadra maschile, e conquistando il titolo regionale con la squadra Seniores femminile.
Altri campioni bollono in pentola: "Ricordati di questo nome – mi dice Giuseppe "Pippo" Ciliberto il loro allenatore -. Agnese Girardi, giovanissima, una vera promessa. Si è classificata tra le prime tre alle regionali. Obiettivo è andare ai nazionali. Ne sentiremo ancora parlare".

Il trasporto pubblico locale in zona 4 - XVI

A cura della Fondazione Milano Policroma - Testo di Riccardo Tammaro

Spostandoci un poco più a nord della direttrice Emilia, la linea 23 nel 1948 arrivava fino in piazzale Cuoco, percorrendo nella nostra zona le vie Bergamo, Comelico, Friuli, Maj, Umbria, Tito Livio e Carabelli, proprio come tuttora fa il tram 16, il cui capolinea non è, infatti, distante da piazzale Cuoco.
Dall'altro lato, dopo essere transitato per il centro, il 23 percorreva ancora strade della nostra zona, in quanto l'altro capolinea era sito all'Ortica, ed era raggiunto passando per i corsi Concordia, Indipendenza e Plebisciti indi, superato piazzale Susa, tramite le vie Argonne, Aselli e Amadeo, fino all'anello ricavato nello slargo antistante al sottopasso ferroviario, che in seguito, dopo la costruzione di un isolato al suo interno, avrebbe preso il nome di via Tajani (dove ora fa capolinea il tram 5).
Risalendo ancora un po' s'incontra la direttrice di Porta Vittoria, che in quegli anni era percorsa, oltre che dal 13 nella parte da piazza 5 Giornate a piazza Emilia, anche dalle linee 21 e 35. La prima congiungeva la Stazione di Lambrate con il viale Corsica (all'angolo con via Battistotti Sassi) transitando per il centro (via Bixio, corso Venezia, via Battisti), mentre la seconda partiva da piazza Fontana, indi per via Battisti, corso Porta Vittoria e la direttrice di corso XXII Marzo e viale Corsica giungeva ai Tre Ponti della Ferrovia (tuttora visibili e porta d'ingresso per chi arriva dall'aeroporto), dove svoltava a destra in via Repetti, via Marco Bruto e via Mecenate, in cui aveva il suo capolinea all'altezza della Caproni di Taliedo.
Questa importantissima fabbrica era anche servita dall'autobus T, che partiva dal capolinea del 21 in viale Corsica, indi percorreva viale Corsica, via Repetti e via Marco Bruto: giunto in piazza Ovidio, all'andata percorreva via Attilio Regolo, via Numidia, via Zama e via Bonfadini, per poi giungere a Ponte Lambro; al ritorno, invece, transitava per via Mecenate.
Due altre linee di autobus, una extraurbana e una periodica, percorrevano la direttrice di Porta Vittoria: la prima era l'autolinea per Bettola di Pechiera Borromeo che, giunta ai Tre Ponti, proseguiva diritta lungo il viale Forlanini per poi uscire dalla città; la seconda, attiva solo durante l'estate, era la ID, che partiva da via Longhi, girava in viale Mugello e, percorsi i viali Corsica e Forlanini transitava per la "Stazione delle Avio-linee italiane", indi circumnavigava l'Idroscalo (non diversamente da come avrebbe fatto per decenni) per poi farvi il capolinea; va notato che il fatto di avere istituito una linea per il tempo libero indicava un impulso a ritornare alla normalità nel periodo post-bellico, di cui tutti avvertivano la necessità.
Un'importante funzione la svolgeva senz'altro la Circolare Esterna (o CE), che collegava la zona alla Stazione Centrale; essa aveva il capolinea sud in piazzale Lodi, mentre quello nord era in piazzale Lugano. Nella nostra zona percorreva le vie/viali Umbria, Tertulliano, Carabelli, Molise, Monte Ortigara, Umbria, XXII Marzo, Mugello e Campania.
Il motivo per la deviazione era che il sottopasso di viale Mugello non era ancora stato costruito.

Il 23 in viale Argonne (foto tratta dal libro In Tram)