

È la campionessa in carica nel long bow. Ha fondato la 09 Topa, è istruttrice e Capocaccia. Crede nell'allenamento e nella preparazione fisica, ma il suo vero punto di forza è la passione.

## Paola Storai: "Preferisco il tracciato"

**T**ra le file della Fiarc si possono scovare donne davvero speciali, determinate, sportive, battagliere, offuscanti, volitive e molto, molto...passionate. Di nuovo un panorama al femminile, vista attraverso le lenti di una degna rappresentante del variegato "emisfero donna". È venuto il tempo di incontrare Paola Storai, una campionessa in prima linea.

Presidente di compagnia, Capocaccia e detentrica del titolo italiano long bow, Paola, classe 65', vive in provincia di Prato e tira per la 09 Topa, compagnia da lei stesso fondata nel '98. Inizia a tirare nel '97, compra il suo primo long bow, ed è subito passione. Comincia da autodidatta, supportata da amici più o meno esperti, ma soprattutto da una grande determinazione. Tira qualche miliardo di frecce, si corregge, affina la sua tecnica e già nel '98 dimostro tutta la sua grinta di campionessa conquistando la medaglia di bronzo agli Italiani di Scarlino e fondando la sua compagnia, la 09 Topa.

Nel '99 si aggiudica il suo primo titolo italiano, divenendo anche Capocaccia ed istruttrice. Nel 2002 si aggiudica il secondo posto agli Europei in Inghilterra. Nel 2003 è terza agli Europei e ai Mondiali di Castione e di nuovo prima ai Campionati italiani di Salerno con una prova davvero bella.

**Qual è a tuo parere la formula vincente del nostro sport?**

"Direi senz'altro l'aspetto ludico, che agisce da collante tra gli atleti di vertice e quelli che vogliono solo partecipare. Da noi si divertono tutti, anche chi non vince ed è una cosa importante. Inoltre la Fiarc ti permette di passare molto tempo all'aria aperta in mezzo alla natura ed anche questo non è un fatto secondario".

**Come è stata l'esperienza di fondare una compagnia?**

"Senza altro positivo. All'inizio c'era un grandissimo entusiasmo che, come spesso acca-



Storai: "Il mio long bow è un Pegaso di Valerio Russo di 41 libbre al mio allungo. Le frecce sono 5/16 in cedro con punte da 60 grani e penne da 4 pollici".

bilitazione, ma volevo farcela lo stesso e così mi sono impegnata a fondo... ottenendo il risultato sperato".

**A proposito di impegno, quanto conta l'allenamento nella tua vita di arciera?**

"Moltissimo. È come quando devi fare un esame. Se hai studiato sei relativamente tranquillo, se invece non lo hai fatto ti preoccupi. L'allenamento porta all'automatismo del gesto, accresce la sicurezza, la fiducia in te stesso. È fondamentale".

**Quanto ti alleni?**

"Due volte alla settimana, intensificando in vista dei campionati. Curo anche l'allenamento fisico generale andando spesso in palestra. Naturalmente cerco anche di prendere parte al maggior numero possibile di gare durante l'anno".

**Con che attrezzatura tira la campionessa italiana di long bow?**

"L'arco è un Pegaso costruito da Valerio Russo; 41 libbre al mio allungo. Le frecce sono 5/16 in cedro con punte da 60 grani e penne da 4 pollici".

**Qual è la tua gara preferita?**

"Decisamente il tracciato".

de, è andato affievolendosi col tempo. Adesso la compagnia è un po' smantellata, ma sono stati anni molto divertenti. Si è trattato di un'esperienza felice".

**Qual è la vittoria che ricordi con più piacere?**

"L'ultima, il titolo italiano di Salerno. Uscivo da un brutto momento personale, mi ero rotta una mano e ho seguito una lunga ria-



**Un ricordo spiacevole?**

"Ai Campionati italiani del '99, un brutto episodio che ritengo di anti-sportività da parte di una mia avversaria mi ha lasciato 'l'amaro in bocca' per molto tempo".

**Qualche suggerimento.**

"Farei regolamenti più semplici, la cui applicazione fosse davvero verificabile".

**Sei emotiva in gara?**

"Non più di tanto. Baso le mie sicurezze sull'allenamento e poi cerco di stare tranquillo".

**Non ti è mai venuta voglia di cambiare tipo di arco?**

"Sono molto affezionata al long bow. Talvolta sono tentata di passare al ricurvo solo per rompere meno frecce, ma per ora non cambio di certo".

**Influisce sul tuo rendimento il tipo di squadra nella quale ti trovi a disputare la gara?**

"Non particolarmente. Quando vado sul picchetto riesco comunque ad isolarmi e a pensare solo al bersaglio".

**C'è un tiro che preferisci?**

"No, non particolarmente".

**Prenderai parte ai prossimi Campionati?**

"Sì, quest'anno farò sia gli italiani che gli europei".

In bocca al lupo, allora, perché anche se l'allenamento è fondamentale, un po' di fortuna non guasto mai. E le altre sono avvertite...allenatevi perché Paola ci sarà e la gara sarà dura!

**Francesca Capretta**

47



**Valerio Russo**

**Il fascino del tradizionale**

[www.valeriorussoarchery.com](http://www.valeriorussoarchery.com)

Per informazioni: Tel. 0522 996803 - Cell. 328 3383503 - E-mail: [lvlus@valeriorussoarchery.com](mailto:lvlus@valeriorussoarchery.com)

**L'evoluzione continua**

I modelli di Valerio Russo possono essere realizzati su indicazione del cliente con la raffinata lavorazione della grip a chequering

