

Ha vinto i Campionati italiani con il suo inseparabile ricurvo di Alberti. Ma per conquistare l'oro ha stretto i denti nell'ultima decisiva giornata. A colloquio con una grande dell'arcieria italiana.

L'universo femminile della Fiarc ha messo in luce nuovi pianeti, tutti da esplorare. Adriana Zambon, con il suo arco ricurvo e un'invidiabile determinazione, ha dominato l'ultima edizione dei Campionati italiani, sul Lago di Garda, portandosi a casa una meritissima medaglia d'oro e una impagabile soddisfazione. Friulana, del '55, attualmente vive a Torre Boldone, in provincia di Bergamo e tiro per la 04 Puma. Professoressa di lettere, madre di due figli, Simone di 19 anni e Viviana di 12, è sposata con Luca Marchi, a sua volta arciere attivissimo da tanti anni in Fiarc. Un'altro caso nella quale arco e frecce dominano lo scena e stabiliscono gli equilibri. Ai Campionati Adriana ha partecipato in compagnia della piccola Viviana, che con il suo long bow ha portato a casa la seconda medaglia d'oro di famiglia. Raramente le donne possono rimanere concentrate su un unico obiettivo, c'è sempre qualcuno di cui occuparsi, un figlio nervoso, un marito che non trova i calzini per la gara... invece, loro due da sole erano un'accoppiata perfetta. Le vedevi cercarsi ansiose o fine gara, per poi andare abbracciate verso l'albergo, raccontandosi la giornata di gara, in perfetto sintonia, senza stress. Adriana ha cominciato a tirare nel '97, con una storia comune a molte altre: un marito appassionato di tiro con l'arco da seguire la domenica nelle gare. All'inizio ad Adriana non piaceva l'idea di tirare alle sagome di animali, pensavo che si trattasse di uno sorta di frustrazione, un "vorrei ma non posso", che la faceva quasi sorridere, senza contare che anche il tiro in sé le sembrava abbastanza facile, quasi banale. Poi arriva sempre il giorno in cui qualcuno ti convince o provare malgrado tutte le resistenze e Adriana, che è una combattiva nata, non può fare a meno di raccogliere la sfida... tirare non è poi così facile e le sagome 3D non hanno punti gialli sui quali concentrarsi. Così comincia ad impegnarsi, inizialmente con un arco scuola e poi pian piano ci prende gusto. Nel frattempo anche Viviana cresce tanto da poter gestire il long bow, con il quale tirava il fratello Simo-

Adriana Zambon, il tempo della gioia

ne da piccolo, così anche le difficoltà nel prendere parte alle gare vengono superate e il binomio vincente prende forma. Adriana partecipa ad un numero maggiore di manifestazioni ma soprattutto decide di voler asso-

lutamente capire i meccanismi che regolano il tiro. Così, tre anni fa, comincio ad allenarsi da solo nel campetto vicino casa. Scompono in tanti pezzi la sua azione, la osservo, la correggo, la analizzo nuovamente e quando decide di rimettere insieme tutto è pronta per grandi traguardi. Lo scorso anno, ai Campionati italiani del Corno alle Scale, arrivo secondo dietro la grande Francesca Rossignoli e quest'anno sul Lago di Garda, ha conquistato il titolo italiano. Adriana è intelligente, volitiva e resistente, l'ho vissuta da vicino, durante gli ultimi campionati e posso raccontarvela da cronista. Mentre le altre cedevano, l'ultimo giorno di gara, chi fisicamente, chi emotivamente, lei lottava contro il suo nervosismo da finale; tremava ma stavo lì, non ha mollato mai, neppure una freccia. Sempre corretta e disponibile allo scherzo, è stata un'ottima compagnia per tutti i giorni; eravamo una "piazza di testa" anomala! Risate, schiamazzi, incoraggiamenti reciproci e bat-



Zambon: "Tiro con un ricurvo costruito da Adriano Alberti che si chiama Lontra. Al mio allungo sviluppa 35 libbre. Quanto alle frecce ho utilizzato delle Beman in carbonio ICS 900, con penne da 3 pollici e punte da 70 grani".





Adriano e il marito Luca Marchi, noto cacciatore con l'orco e membro del Bowhunting Club. Sotto: la Zamboni condivide con la figlia Viviana, di 12 anni, la passione per le gare Fiarco.

tute hanno caratterizzato i quattro giorni di gara e non ci sono stati ricorsi, contestazioni o tiri mancini, tipici dei momenti di grande tensione.

Ti aspettavi questa vittoria?

"Non do mai niente per scontato, specialmente nel tiro con l'arco. Comunque sapevo di essere in testa nelle prove di qualificazione, perciò, conscia delle mie potenziali possibilità, ho cercato di impegnarmi al massimo".

Eri molto tesa l'ultimo giorno, tremavi...

Come sei riuscita a continuare a tirare bene lo stesso?

"Mi verrebbe da dire... con la forza di volontà, ma in realtà non so. Io non avevo affatto la sensazione di tirare bene, ma alla fine le frecce andavano dove dovevano andare. Non è stato comunque un bel momento. I primi tre giorni di gara me li sono goduti, l'ultimo no! L'ho subito, pur riuscendo lo stesso a tenere alto il punteggio, ma non avevo delle belle sensazioni".

Con quale arco hai compiuto l'impresa?

"Si tratta di un ricurvo costruito da Adriano Alberti, si chiama Lontra ed al mio allungo sviluppa 35 libbre. Quanto alle frecce ho utilizzato delle Beman in carbonio ICS 900, con penne da 3 pollici e punte da 70 grani".

Ti occupi personalmente della tua attrezzatura?

"No, fa tutto Luca, mio marito, io mi limito a tirare e la cosa non mi dispiace affatto. Non avrei sicuramente il tempo di fare anche quello, con il lavoro e la famiglia è già complesso così com'è".

Come ti alleni?

"Ho la fortuna di avere un piccolo campo di tiro vicino casa e normalmente ci vado da sola.

Prima dei Campionati ho intensificato molto, forse troppo, tanto che verso la fine non ci prendevo più e tornavo a casa indovolata e depressa. In palestra non vado quasi mai e quindi anche in inverno cerco di fare delle gare per tenermi in forma".

Qual è la cosa che maggiormente ti fa amare la Fiarco e le sue gare?

"Tutto. Adoro stare all'aria aperta in mezzo alla natura, mi piace tantissimo osservare le persone e i loro comportamenti. Da noi puoi trovarti in squadra un ingegnere come un operaio o una casalinga ed è divertente vedere come lo sport avvicina tutti ed in qualche modo livello. Mi piacciono le gare, nella loro formula e non c'è proprio niente che cambierei. Anzi vorrei approfittare di quest'intervista per ringraziare tutti quelli che si danno da fare per permettere agli altri di divertirsi".

Quali tiri preferisci?

"Quelli più difficili, più impegnativi. Il mio difetto è forse quello di sottovalutare e sbagliare proprio quando tutto sembra facile".

Cosa bisogna fare per migliorarsi?

"Tirare da soli, concentrati. Cercando di capire veramente cosa stai facendo. Osservare la tua azione, scomponendola in tante parti e lavorando su quelle più carenti".

Raccontaci il tuo tiro, nelle varie fasi.

"Considero importantissima la posizione e quindi cerco accuratamente la migliore ogni

volta. Come tutti, credo, regolo i miei ritmi con la respirazione, profonda, diaframmatica e costante. Quando tiro bene è perché riesco a focalizzare un piccolissimo punto nello spot. A volte mi sembra di essere un cane da caccia quando si mette 'di punta'. Se svolgo bene tutte queste azioni, anche il rilascio sarà pulito. Spesso utilizzo delle frasi chiave da ripetermi mentalmente ed anche questo credo che mi abbia aiutato molto".

Hai qualche metodo di mira?

"In qualche modo sì. Non collimo due punti,



ma guardo dove si trova la punta della mia freccia rispetto al bersaglio. È una cosa che però avviene quasi in automatico, non è lì che focalizzo la mia attenzione, ma è comunque una cosa che valuto nell'insieme".

Ai Campionati eri con tua figlia... anche alle gare andate voi da sole?

"Poche volte. Alle gare di qualificazione, normalmente, viene anche Luca, anche se lui è molto appassionato di caccia. È stato uno dei fondatori del Bowhunting Club e a volte preferisce una battuta di caccia ad una gara. È il secondo campionato che faccio con Viviana e considero anche questa una splendida esperienza. Ho una figlia dolcissima con la quale sto molto bene, tanto che a volte tende ad invertire i ruoli, coccolandomi ed incoraggiandomi come una mamma".

Programmi per il futuro?

"Farò sicuramente i prossimi Campionati italiani, ma il vero programma per il futuro è quello di migliorare sempre continuando a divertirmi".

Francesca Capretta