

PESI

In palestra alla Barriera dove sollevano Milano

L'Alex è l'unica in città dove si pratica il sollevamento pesi: 50 praticanti, 30 agonisti e tanti atleti anche dagli altri sport

FRANCESCO VELLUZZI

Siamo in via Mottarone, zona Mac Mahon. Qui, sotto il ponte, dove le tante auto procedono spedite nel grande traffico lavorativo, c'è una palestra, l'Alex Club, che Alessandro Brunello gestisce, dal '92 (ma è nata dieci anni prima), con amore. Al pian terreno macchine, tapis roulant, cyclette e boxe, al piano di sotto si alzano i pesi: 50 iscritti, 30 agonisti. Sabato a Gallarate saranno impegnati nelle qualificazioni ai campionati italiani. In tutto parteciperanno 107 atleti.

Palestra L'Alex è l'unica palestra di Milano in cui si pratica il sollevamento pesi. Perché? «Innanzitutto perché si fa fatica. E poi perché servono i bilancieri olimpici che girano all'interno. Non li hanno in tanti. Costano 1200 euro». Risponde secco e preciso Brunello, 37 anni, che alle 9.30 entra qui ed esce dopo le 22. Oggi è direttore tecnico della Fipe in Lombardia e «Maestro». Non si stanca di insegnare. Con i suoi iscritti ha un rapporto pazzesco: «Si portano pure in giro le mie figlie di 4 e 6 anni, Greta e Carlotta». Una di loro, Ilaria Ordesi, 23 anni, viso e corpo da miss, è la



La pesista Ilaria Beltrami, atleta di punta dell'Alex. In alto a destra il «Maestro» Alessandro Brunello. Sotto la canoista milanese Ilaria Ordesi

regina italiana del K1, kayak, forse il futuro dopo l'inarrivabile Josefa Idem. «Sabato in gara ci sarò pure io. Vengo qui un paio di mattine a settimana, poi mangio un panino in viaggio tra la palestra e l'Idroscalo, e scendo in acqua con i miei compagni». La bella Ilaria solleva 47 kg a strappo e 65 a slancio. Tutti i big del kayak, anche i bravi Cecchini, Di Maria e la Legnani, si allenano da Brunello, come quelli dell'atletica Riccardi, dello skeleton, del bob, dell'apnea, del football americano. «Perché sollevare i pesi non fa male, basta seguire i

programmi - spiega ancora Brunello —. I pesi sono la disciplina che ha un maggiore beneficio per lo sviluppo armonico del fisico ed è la base della preparazione della forza per qualsiasi disciplina sportiva. In più, gli atleti di altri sport, gareggiando qui, migliorano la condizione psicologica. Per fare bene nei pesi basta imparare lo schema motorio del sollevare. Si impara a sollevare con le gambe e in questo modo si preven- gono anche gli infortuni. La media della traumatologia è tra le più basse in assoluto».



Pesi L'attività si può cominciare a 8-9 anni, a 13 si diventa agonisti. La pratica costa circa 70 euro al mese. Ma comprende pure l'abbonamento Open alla palestra. La Sicilia è la regione più forte e meglio impostata. La Lombardia segue a ruota. Brunello, che domenica ha fatto anche «l'impresa» di tuffarsi nel Naviglio nel Cimento 2013, si coccola i suoi ragazzi. «In regione abbiamo tra i 130 e i 150 agonisti». Che da sabato si daranno battaglia a Gallarate. Per un posto al sole e un pizzico di gloria in più.