

TRIATHLON Una disciplina sempre più popolare anche in Ticino

Nuotano, corrono, pedalano Sono gli "uomini di ferro"

Cosa succede se unisci tre sport in una sola disciplina? Nasce il Triathlon: nuoto, bici e corsa in un'unica passione. Questo sport esiste in diverse varianti: lo Sprint che comprende 0,5 km di nuoto, 20 km di bici e 5 km di corsa; l'Olimpico, 1,5 km di nuoto, 40 km di bici e 10 km di corsa; il Medio, 2,5 km di nuoto, 80 km di bici e 20 km di corsa; ed infine il Lungo, 4 km di nuoto, 120 km di bici e 30 km di corsa. Sembra già incredibile così ma ci sono ancora due categorie da aggiungere alla lista, e coloro che le praticano vengono denominati IRONMAN ("uomo di ferro"). La prima, denominata Ironman 70.3, comprende 1.9 km di nuoto, 90

km di bici e 21 km di corsa, mentre la seconda, Ironman, è suddivisa in 3,8 km di nuoto, 180 km di bici ed infine 42 km corsa. Da notare che gli ultimi 42 km di corsa corrispondono ad una maratona intera. Fino all'inserimento di tale sport come disciplina olimpica da Sidney 2000, non era molto conosciuto, ma oggi conquista sempre più persone. Attualmente è molto praticato soprattutto negli Usa, in Australia e nel Nord Europa, ma essendo uno sport per tutte le età e adatto ad ogni tipo di preparazione, coinvolge una fascia di popolazione molto alta. L'allenamento fisico quotidiano per un triatleta è da considerarsi la

norma. Inoltre è fondamentale anche prevedere una preparazione mentale: in effetti questo tipo di competizione richiede una grande forza di volontà unita a costanza e pazienza, di cui spesso i giovani sono un po' carenti, ma in compenso i benefici sono presto visibili poiché unendo tre discipline così diverse si condiziona positivamente tutto il corpo e i requisiti mentali necessarie agevolano la forma psichica. Non da sottovalutare è inoltre la componente soddisfazione: il Triathlon infatti è sì uno sport salutare e completo, ma soprattutto appagante.

un po' di storia

La disciplina dell'Ironman (uomini di ferro) nasce in tempi recenti, 1978, alle Hawaii quando il comandante della Marina Americana, John Collins, in seguito ad una scommessa tra amici decise di combinare le discipline del nuoto, del ciclismo e della corsa in un circuito. Quindici partecipanti cominciarono la prova e dodici sportivi finirono la competizione. Il primo vincitore della storia fu Gordon Haller con un tempo di 11 ore, 46 minuti e 58 secondi. Oggi la gara disputata alle Hawaii è rimasta uno degli eventi sportivi più attesi della stagione. La gara comprendeva, come tutt'oggi, 3,8 km a nuoto, 180 km in bici e una maratona (42,195 km) di corsa a piedi. Nel 2008 l'australiano Craig Alexander ha vinto con un tempo di 8 ore, 17 minuti e 45 secondi. Per poter partecipare a questa corsa alle Hawaii, gli sportivi devono essere selezionati attraverso le eliminatorie che si tengono in 29 paesi. Quest'anno una ventina di ticinesi sono già iscritti per la competizione nazionale a Zurigo, luogo di selezione per la Svizzera.

pagina a cura di
STÉPHANIE BIOLLAZ - MARTINA BOERNER
ISABEL INDINO - SILVIA PRATI

weekend a Locarno

Questo fine settimana (il 5 e il 6) gli appassionati di triathlon potranno vivere l'evento della stagione ticinese, con il tradizionale appuntamento di Locarno. Sabato gare per i piccoli e gara aperta a tutti; domenica gara per attivi e staffette. Sul sito www.3locarno.ch troverete tutte le informazioni.



Cosa vuol dire impegnarsi in questa disciplina? Quali sono le rinunce e quali le gratificazioni a cui porta? Abbiamo intervistato Mary Torre, che dal 2002 pratica questo sport ed è responsabile delle relazioni pubbliche e dello sponsoring del Triathlon Team Ticino.

Sono ormai 7 anni che pratica questa disciplina. Come l'ha conosciuta?

Ho conosciuto questo sport per caso nel 2001: sono stata invitata da uno sponsor del Triathlon di Locarno. Ero sul battello a vedere la partenza del nuoto e mi affascinava il fatto che fossero presenti tutte e 3 le discipline e che si partisse al via tutti insieme. Per questo mi sono detta: l'anno prossimo lo faccio anch'io. Nel 2002 mi sono iscritta al mio primo Triathlon a Locarno. Sono arrivata quarta su sette partecipanti nella mia categoria: una grande soddisfazione! Mi sentivo autograticata, mi sembrava di aver fatto qualcosa di impossibile. Per i primi 3 anni ho continuato così a gareggiare a Locarno, e nel frattempo mi sono iscritta nel Triathlon Team Ticino, iniziando poi ad allenarmi con loro. All'inizio mi dicevo che alla mia età non sarei riuscita a fare molto, poi quelli del team mi hanno dato la "carica" invogliandomi a partecipare a qualche gara in Svizzera interna. L'entusiasmo poi cresce, il gruppo è affiatato e la voglia di raggiungere obiettivi sempre più importanti è molta. Un sogno, chissà forse in futuro realizzabile, sarebbe quello di partecipare all'Ironman.

Nuotare per 1,5 km, montare sulla bici e farne altri 40 per poi cominciare a correre per gli ultimi 10 km: una grande impresa che bisogna affrontare con una certa preparazione. In cosa consistono i suoi allenamenti? Praticare con costanza questo sport porta a delle rinunce? Il mio allenamento consiste in: due volte alla settimana nuoto, due volte corsa e due volte bici. Mi piace farlo per tenermi in forma, più per me stessa che per le gare quindi: la sfida è naturalmente quella di migliorare, giorno dopo giorno, per se stessi e in gara far sempre meglio. Ci sono rinunce, certo, ma la soddisfazione è enorme. Bisogna fissarsi degli obiettivi, essere costanti e organizzati e il fisico si abitua a poco poco a qualsiasi età.

Cosa conta di più in questo sport? Quali sono gli aspetti che più la affascinano?

La caratteristica più importante è quella di essere aperta a tutte le età: all'Ironman partecipano persone di più di settant'anni. È una soddisfazione raggiungere buoni risultati, dando del filo da torcere anche ai più giovani. Il Triathlon è sicuramente uno sport impegnativo ma ciò che affascina è il fatto di essere qualcosa che devi costruire, passo dopo passo, giorno dopo giorno. Non puoi decidere di fa-

re il Triathlon dall'oggi al domani, ma devi seguire un percorso in cui ti vedi migliorare, in cui ti poni degli obiettivi e con grande soddisfazione li raggiungi, puntando sempre più in alto e mettendoti alla prova.

Il Triathlon Team Ticino è ora costituito da più di 100 soci appassionati. Com'è

la vita all'interno dell'associazione? Mi sono fatta socia da subito, dopo il primo Triathlon e ora sono due anni che faccio parte del comitato occupandomi delle PR e del marketing. Ho conosciuto molte persone attraverso l'associazione sono molto contenta dell'atmosfera che si è creata. Il Triathlon è qualcosa che mi piace e quan-

do ne parlo lo faccio con entusiasmo che riesco così a trasmettere. È uno sport che ha sempre più fans: qui in Ticino sono oltre 100 i soci. Il Tri Team è nato nel locarnese ma abbiamo sempre più nuovi soci anche nel sottoceneri e quindi ci stiamo organizzando per coinvolgere membri su tutto il territorio.

PARLA UN TRIATLETA Un aspirante "ironman" deve saper stringere i denti

«Una sfida che lanci solo a te stesso»

di DANIELE ZANINI

Ho cominciato con il Triathlon nel 2005 e dopo qualche sprint mi sono cimentato con la distanza olimpica e ho provato due medi. L'anno scorso ho fatto il salto internazionale partecipando a delle gare di Xterra (triathlon con distanze più o meno olimpiche ma con Mountain Bike e cross). Mi sono tolto diverse soddisfazioni, qualificandomi per la finale alle Hawaii. Anche a Maui discutendo con altri atleti si sentiva comunque sempre parlare del famoso Ironman. Pur avendo nella squadra dei compagni con molta esperienza, ognuno deve farsi le proprie e provare sulla sua pelle certe "fatiche", quindi si cer-

ca sempre di aumentare la distanza, fino ad arrivare al mitico Ironman! Prima o poi bisogna provarlo, allora a fine luglio mi sono iscritto all'Ironman di Zurigo. La preparazione per un Ironman è impegnativissima per gente che comunque durante la giornata lavora: praticamente negli ultimi mesi prima della gara le giornate si riducono a lavoro-allenamento-mangiare e dormire. Un'amica mi ha preparato un piano d'allenamento per la corsa, con il nuoto ci si trova sempre con la squadra e in bici si esce in gruppo nel fine settimana. Per l'alimentazione non faccio una dieta specifica visto che al momento mangio quello che trovo sul piatto e se sono al ristorante prendo quello che più

mi piace, senza rinunciare! Mi sono comunque allenato per ottenere un risultato soddisfacente e vivere bene l'esperienza, però senza troppe aspettative. Viste le distanze l'Ironman è una sfida con se stessi, non bisogna guardare quello davanti che si allontana o quello dietro che ti sta raggiungendo. Bisogna ascoltare le proprie sensazioni e riuscire a gestirle nel migliore dei modi fino alla fine. Tagliare il traguardo è stata sicuramente una grande soddisfazione!



Daniele Zanini



Bruno Invernizzi, 91° all'Ironman delle Hawaii

PARLA UN IRONMAN Un campione di casa nostra giunto ai massimi livelli

«Alle Hawaii ci sfioravano i delfini»

di BRUNO INVERNIZZI

Ho iniziato a praticare il Triathlon nel 1995 con un gruppo di amici. L'Ironman in quel momento non rientrava nei miei piani e tanto meno ci pensavo perché la vedevo come una gara troppo massacrante e lunga. Le prime gare che ho disputato erano sulla distanza Sprint e Olimpica. Su queste ho continuato per ben 10 anni, migliorandomi di anno in anno. Durante i numerosi allenamenti in compagnia, si è cominciato a parlare di Ironman e delle Hawaii e col tempo è cresciuta la voglia di una nuova esperienza: nasceva così l'idea di affrontare quest'affascinante sfida. Il passaggio tra la distanza Olimpica e l'Ironman non è stato così drastico e per mia sorpresa ho ben sopportato questo cambiamento dato che le ore di allenamento set-

timanali (ca. 15-20 ore) non sono aumentate di molto. Nel 2005 a Zurigo ho affrontato con ottimo successo (13° assoluto e 2° di categoria) il mio primo Ironman, qualificandomi per i Campionati del mondo alle Hawaii. Ero molto motivato e il mio motto è «dai sempre il massimo di te stesso». La prima volta alle Hawaii è stata un'esperienza indimenticabile. Ricordo con emozione quando centinaia di atleti alle 7:00 si trovarono per un allenamento di nuoto nella baia e branchi di delfini curiosi vennero ad accompagnarci, passando sotto di noi a grande velocità. Il giorno della gara la sveglia è alle 3:45 ma, vista la tensione, non si riuscirebbe comunque a dormire molto! Dopo i vari preparativi si passa al pre-gara dove ognuno vive nel suo mondo: c'è chi non sta fermo dal ner-

vosismo, chi ascolta musica per caricarsi, chi ha i suoi riti abituali e chi dà gli ultimi ritocchi al suo "bolide" a 2 ruote. La tensione è alle stelle e in una frazione di secondo 2000 triatleti si mettono in moto: uno spettacolo da fuori, un marasma generale da dentro. La soddisfazione quando si percorrono gli ultimi metri della maratona tra le ali di folla incitante è immensa. Superando calura, vento, umidità e fatica, ti senti forte e felice malgrado la stanchezza e per un istante pensi a tutte le ore di allenamento passate da solo o in compagnia, ai sacrifici fatti durante la lunga preparazione, per arrivare infine all'atteso traguardo. Questi bellissimi ricordi sono così indelebili che ti fanno dimenticare le fatiche della gara e degli allenamenti, la voglia di riprovarci ritorna in pochissimi giorni. Quest'anno sarà la mia quarta volta alle Hawaii!

a chi rivolgersi

Il Triathlon Team Ticino ha lo scopo di promuovere la disciplina del triathlon a livello cantonale. Attualmente è composta da 120 iscritti di cui una settantina attivi a livello agonistico.

Triathlon Team Ticino
casella postale 616
CH-6616 Losone
info@triteamticino.ch,
www.triteamticino.ch



Mary Torre, una donna di ferro. E' responsabile delle relazioni pubbliche e dello sponsoring del Triathlon Team Ticino

curiosità

Paula Newby-Fraser, degli USA, ha vinto per ben 8 volte l'IRONMAN delle Hawaii, di cui 6 consecutive. È stata definita la "Greatest All-Around Female Athlete in the World", stabilendo con 8 h 55 min 28 sec il record femminile delle Hawaii.

Luca Van Lierde, del Belgio, con 8 h 04 min 08 sec si aggiudica il record delle Hawaii nel 1996 e nel '97, con 7 h 50 min 27 sec, quello in Germania.

Marc Allen e Dave Scott hanno vinto 6 volte l'IRONMAN delle Hawaii stabilendo entrambi il record maschile. Marc vinse per ben 5 volte consecutive e venne soprannominato "The Grip"; Dave è invece conosciuto come "The man".