Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 5

Artikel: Triathlon, triathlon e ancora triathlon : passione o follia?

Autor: Pedrazzoli Genasci, Ivana

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999288

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Triathlon, triathlon e ancora triathlon

Passione o follia?

Intervista di Ivana Pedrazzoli Genasci

foto Ivana Pedrazzoli Genasci

Forse si può proprio parlare di un pizzico di follia nell'attività di Silvia.
Penso vi ricordiate (rivista 11/95) di Silvia Wieneke, 44 anni, la «Iron woman» ticinese , che ha partecipato a diversi Iron Man tra i quali anche il prestigioso Iron Man Gatorade delle Hawaii, sogno di ogni triathleta. Nel 1995 Silvia sapeva già che un giorno avrebbe tentato un doppio triathlon ma non ha mai voluto parlarcene...

L'anno scorso si è cimentata in un doppio triathlon, ad Huntsville (USA) dove ha ottenuto il 6° rango assoluto su 27 partecipanti e dove era l'unica donna. Dal 1985 questa è la 3ª miglior prestazione in campo femminile.
Per chi non si intende di questa disciplina, potrebbe sembrare un impresa qualsiasi, ma se si pensa alle distanze da percorrere, allo sforzo fisico, ma anche all'enorme forza mentale necessaria, ci si può rendere conto che al di là del risultato il solo fatto di avere la forza di partecipare a tali gare, e di riuscire a portarle a termine, non è cosa alla portata di tutti.
Diamo ora la parola a Silvia che ci racconta come si è svolta la gara.

Abbiamo iniziato verso le 07.00 nuotando in un fiume, ogni atleta era accompagnato da una canoa con commissari che erano sempre pronti in caso di necessità e che durante il percorso si sono anche occupati di tenere lontani i serpenti, che abbondano nel Tenessee River... Dopo 1 ora e 53 minuti sono uscita per salire sulla bicicletta ed affrontare i 365 km, costituiti da un circuito di ca. 30 km da percorrere 12 volte. Seguiva poi la doppia maratona, percorsa lungo un marciapiede di 3,2 km da percorrere avanti e indietro per 26 volte. Ho terminato il tutto in 26 ore, alle 09.00 del mattino seguente, senza dormire o riposare.

Silvia con la bici nuova di zecca.

foto Ivana Pedrazzoli Genasci

Come si svolge un doppio a livello organizzativo?

Innanzi tutto ci vuole un proprio team che si occupi del rifornimento di ogni atleta perché l'organizzazione non prevede posti di rifornimento come avviene per altri tipi di triathlon. È importante che questo team ti segua durante tutte le fasi, alternandosi nelle varie discipline.
Per il resto si potrebbe dire che lo svolgimento è come in una gara normale, tranne che qui si gareggia giorno e notte senza interruzione. Data l'intensità dello sforzo, al termine di ogni disciplina ogni atleta viene visitato da un medico che controlla la frequenza cardiaca, il peso e decide poi se l'atleta può continuare la gara o meno.
Un' altra differenza rispetto ad un triathlon più corto è che il percorso in bici e la maratona si svolgono su un circuito. Questo è un po' noioso... Però, a differenza dei triathlon più corti, qui non esiste lo spirito di competizione dove ognuno corre per proprio conto e dove sei portato a dare il massimo e a guardare unicamente il tempo. A questi livelli, esiste uno spirito di collaborazione. Ad esempio nella maratona, ho percorso diversi km assieme ad un altro atleta, con il quale si chiacchierava, ci si raccontava la storia della propria vita, se poi uno andava più lentamente, l'altro lo aspettava e così via. Da questo punto di vista è un esperienza completamente diversa perché ciò che conta è veramente arrivare al traguardo; se poi si ottiene un buon risultato tanto meglio. Ci

sono anche atleti che di notte si fermano per alcune ore per riposare... In un Iron man nessuno si ferma per riposare!

Quale differenza esiste per quanto riguarda la preparazione fisica e mentale?

L'allenamento è diverso perché non ci si può basare unicamente sulla diversità ma occorre soprattutto tener conto delle distanze e quindi, ad esempio, un giorno percorro 200-300 km in bici e basta, poi il giorno seguente corro magari per 70-80 km e il terzo giorno faccio solo nuoto. Questo all'inizio della preparazione, poi più avanti integro tutte le discipline in un giorno. Comunque è essenziale essere psicologicamente preparati alle distanze molto lunghe ed arrivare il più possibile vicino alla realtà della gara.
È inoltre indispensabile abituare il corpo all'allenamento notturno perché una gran parte della gara si svolge di notte. Devo dire che c'è una differenza enorme, ad esempio, nell'andare in bici di giorno o di notte.

Una volta mi hai detto che certi triathlon sono troppo corti per te, cosa vuol dire, che non puoi dare il massimo?

Si, è chiaro che potrei partecipare a delle distanze più corte, come quelle olimpiche, medie ecc. ma non potrei mai vincere o ottenere buoni risultati perché le distanze corte si basano oltre che sulla resistenza, sulla velocità, ed io non ho mai veramente allenato la velocità, nemmeno da giovane. Dato che ho iniziato con il triathlon a 38 anni, mi sembrava che fosse troppo tardi per concentrarmi sulla velocità ed inoltre esiste anche un maggior pericolo di lesioni in quanto si richiedono scatti ecc. Per questo motivo ho deciso di orientarmi sulla resistenza che mi piace anche di più.

Controllo medico obbligatorio dopo ogni disciplina.

foto Action Shots

Ora che ci hai svelato la tua intenzione partecipare anche al triplo, e che hai già ricevuto la conferma per la partecipazione, parlacene un po'.

Ho deciso lo scorso anno, dato che sono riuscita bene nel doppio di Huntsville, che mi sarebbe piaciuto provare anche un triplo. Questo si svolgerà il mese prossimo a Grenoble, in Francia, si tratta di una gara che esiste da 10 anni. Possono parteciparvi al massimo 32 persone . Per essere ammessi, occorre inviare un curriculum sportivo che verrà valutato dagli organizzatori i quali decideranno chi potrà prendervi parte. In ogni caso bisogna aver partecipato almeno ad un doppio.
Come per quest'ultimo, si gareggerà giorno e notte, si inizierà nuotando in piscina *(questo il motivo per il quale sono ammessi solo 32 atleti)* dopo di che si sale in sella per percorrere 45 volte un circuito di 12 km, ed infine si correrà per 30 volte su un circuito di 4.2 km .
Vorrei riuscire a fare il tutto senza soste di riposo ma non so se sarà possibile; il mio sogno sarebbe di concludere in meno di 44 ore, il che equivarrebbe al 2° miglior piazzamento femminile da quando si svolge questa gara.
Anche qui come ad Huntsville, sarà molto importante il lavoro del team di supporto che dovrà essere presente in ogni momento per ciò che concerne il rifornimento ed eventuali altre necessità.

Fino a che punto ciò che fai è sforzo fisico e quando diventa un allenamento mentale?

Anche se sei allenato benissimo, quando sei in gara ti capita spesso di pensare di non farcela più. Per que-

	Distanze			Tempo limite
	nuoto	**bici**	**corsa**	
doppio triathlon (Huntsville)	8 km	374 km	84,4 km	32 ore
triplo triathlon (Grenoble)	12 km	540 km	126 km	53 ore
quintuplo	19 km	900 km	210 km	100 ore
esiste inoltre il decuplo!	38 km	1800 km	420 km	15 giorni

Unica donna e sesta assoluto al doppio di Huntsville. foto Action Shots

sto è importantissimo che anche la mente sia allenata a percorrere tutte le distanze. Per quanto mi concerne, penso che per il 50% possa essere considerato un lavoro mentale.

Non credi che sia un po' una follia ciò che chiedi al tuo corpo?

Penso di no. Per me è una questione di come ci si allena e come si vive. Sento che mi alleno in modo giusto per me e se non posso andare oltre mi fermo, non provo a chiedere più di quel che sento che il mio corpo può dare. Naturalmente è difficile dire se fra qualche anno non possa subentrare qualche problema. Per ora sento che tutto va bene anche perché non faccio più "Interval traning" (allenamento velocità) che per me rappresenta un rischio di possibili lesioni in quanto si richiedono scatti, velocità, ecc.

Tu, che pratichi così tanto sport, forse troppo a detta di alcuni, che sentimenti provi di fronte a coloro che non fanno assolutamente nulla per il proprio corpo?

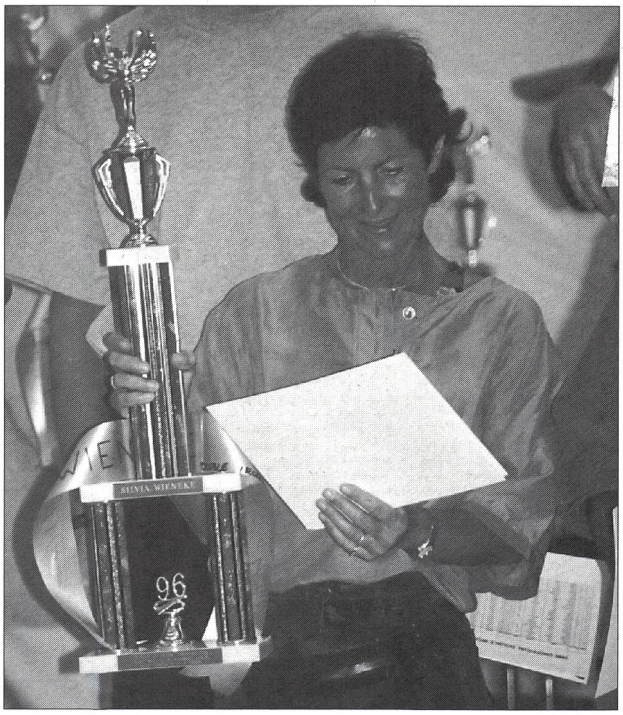
Mi chiedo come sia la qualità della loro vita. Il movimento secondo me è indispensabile, sia per giovani che per anziani. Siamo fatti per muoverci, un tempo quando non c'erano le auto, la gente era abituata a muoversi, a camminare, ad andare in bici, oggi purtroppo con la motorizzazione si è persa anche l'abitudine di camminare. È un gran peccato che tanta gente, non si dia la pena di fare qualcosa per il benessere del proprio corpo anche attraverso lo sport.

Malgrado le tue prestazioni so che non è stato facile trovare degli sponsor che ti dessero una mano, e le spese da affrontare non sono sicuramente indifferenti...

È vero, non è stato facile, forse perché il triathlon è ancora troppo poco considerato e quindi le ditte preferiscono sponsorizzare gli sport che godono di un pubblico più numeroso. Fortunatamente da quest'anno, posso avvalermi di alcuni sponsor, almeno per ciò che concerne il materiale, come Löffler, Polar, e Kestrel, (che mi ha fornito una super bici) inoltre Red Bull, Power bar, Inovit, che mi forniscono degli integratori alimentari.

Fin dove pensi di arrivare, forse ad un quintuplo? Quando pensi di smettere?

Non so ancora, voglio vedere come va a Grenoble, poi ci penserò. A dire il vero mi piacerebbe concludere la carriera con un quintuplo. Di sicuro so che l'anno prossimo parteciperò all'ultraman, alle Hawaii. Questa gara si svolge su tre giorni: il 1° giorno si nuotano 10 km e poi si percorrono 145 km in bici, il 2° giorno si percorrono 275 km in bici, con un dislivello di 5000 m il 3° giorno infine si corre una doppia maratona. La fine della mia carriera? Forse fra 3, 4 anni, sicuramente non fra 10! ■



Meritato trofeo per un'impresa eccezionale.

foto Action Shots