

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport |
| Herausgeber: | Scuola federale dello sport di Macolin |
| Band: | 50 (1993) |
| Heft: | 3 |
| Artikel: | Triathlon : benvenuto in G+S! |
| Autor: | Bischoff, Marcel |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-999652 |

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

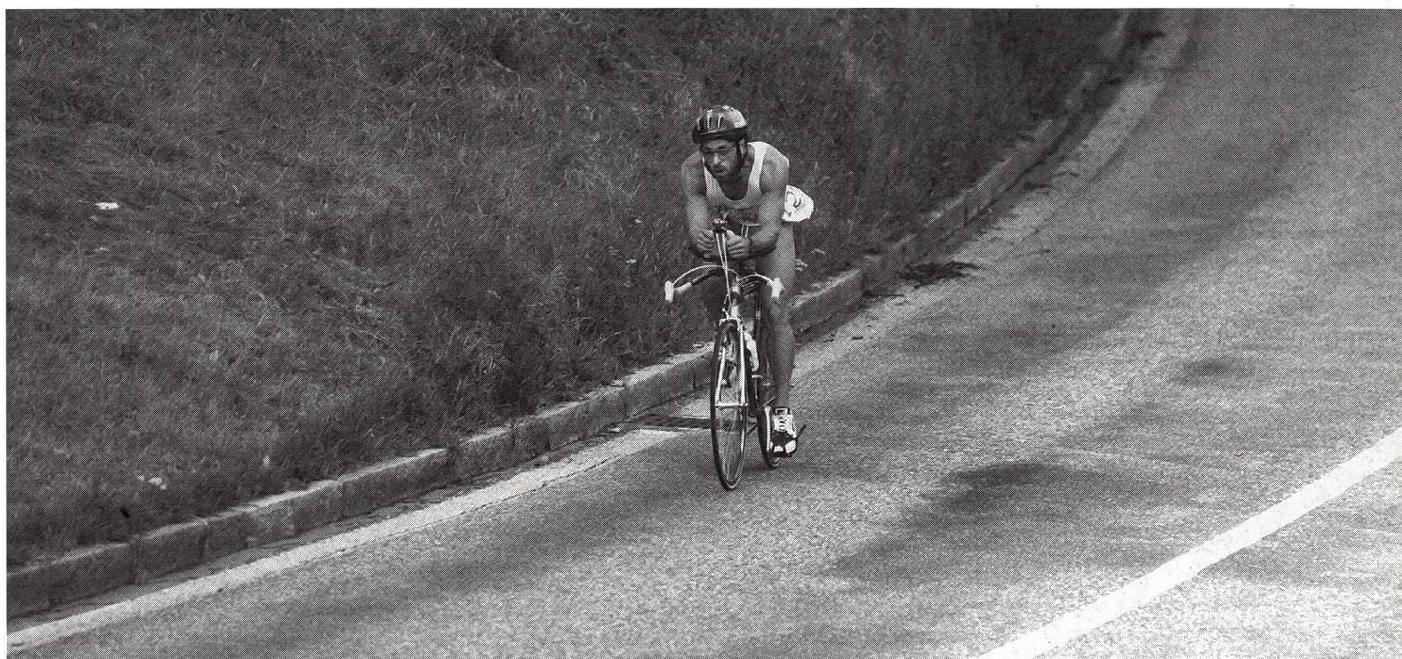
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.12.2025

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

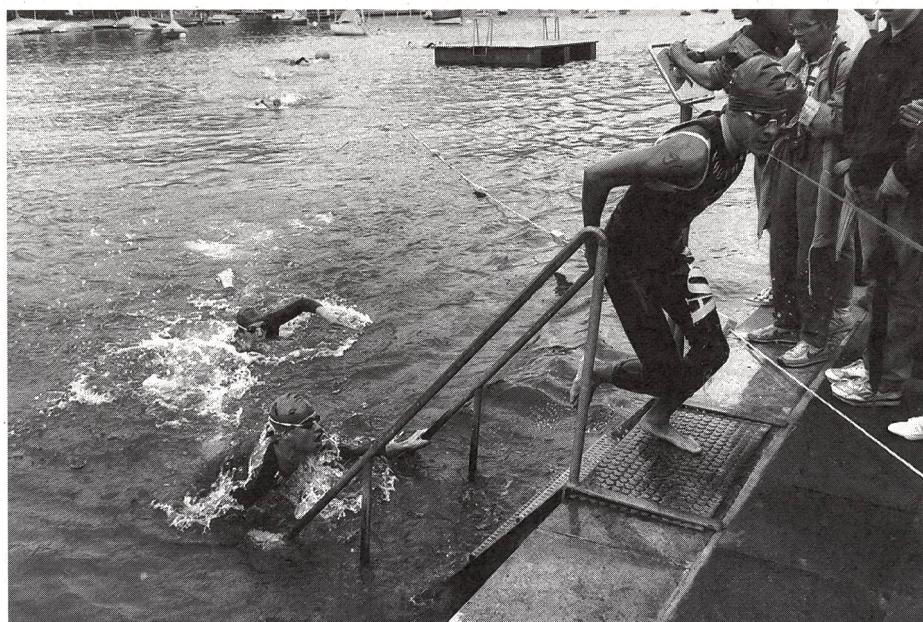


Triathlon: benvenuto in G+S!

di Marcel Bischoff

All'inizio del mese di gennaio, il Dipartimento federale dell'interno ha ammesso il triathlon nella grande famiglia di G+S come 36a disciplina sportiva. Ciò accade in un periodo di recessione economica e insicurezza generale che si manifesta ad esempio nella rimessa in discussione dei programmi annessi di G+S per i ragazzi dai 10 ai 13 anni. L'introduzione di una nuova disciplina è un fatto positivo se si pensa anche che le capacità strutturali stanno ormai raggiungendo il loro limite massimo.

... e usciti dall'acqua, subito in sella alla bicicletta ...



Perchè proprio il triathlon se già il nuoto, il ciclismo e la corsa a piedi sono inseriti nel programma G+S come discipline singole? Il triathlon non è un prodotto artificiale, segno dei nostri tempi sempre alla ricerca di sensazioni estreme? E i giovani, perchè dovrebbero praticare proprio il triathlon? Ecco alcune domande poste ripetutamente alla Federazione svizzera di triathlon.

La storia

Il triathlon è nato ufficialmente ad Hawaii nel 1978, dove vennero riunite tre competizioni ben distinte per eleggere il "re della resistenza": i 3.8 km di nuoto in acque marittime, i 180 km di ciclismo e la maratona di Honolulu. In seguito, il triathlon ebbe uno sviluppo repentino in America e in Europa. Sebbene nel frattempo venne introdotto il triathlon olimpico, con 1.5 km di nuoto, 40 km di ciclismo e 10 km di corsa a piedi, l'etichetta di "disciplina estrema" diventò la caratteristica principale di questo sport. Molto popolare divenne anche il duathlon che dà la possibilità ai concorrenti di scegliere due discipline tra le tre proposte. Il duathlon è integrato in Gioventù+Sport anche se l'idea di base è quella di proporre un allenamento multilaterale di tutte le tre discipline.

Il fascino del triathlon

I triatleti descrivono il loro sport come una disciplina divertente ed

La storia del triathlon

| | |
|------|--|
| 1978 | 1° triathlon "Ironman" ad Hawaii |
| 1984 | Fondazione Federazione europea di triathlon con 30 federazioni nazionali |
| 1985 | Fondazione Federazione svizzera di triathlon |
| 1989 | Fondazione Federazione internazionale di triathlon |
| 1991 | Introduzione del triathlon nel programma olimpico |

Il triathlon in Svizzera

Federazione: Fondata nel 1985.
Primo triathlon in Svizzera: 1983

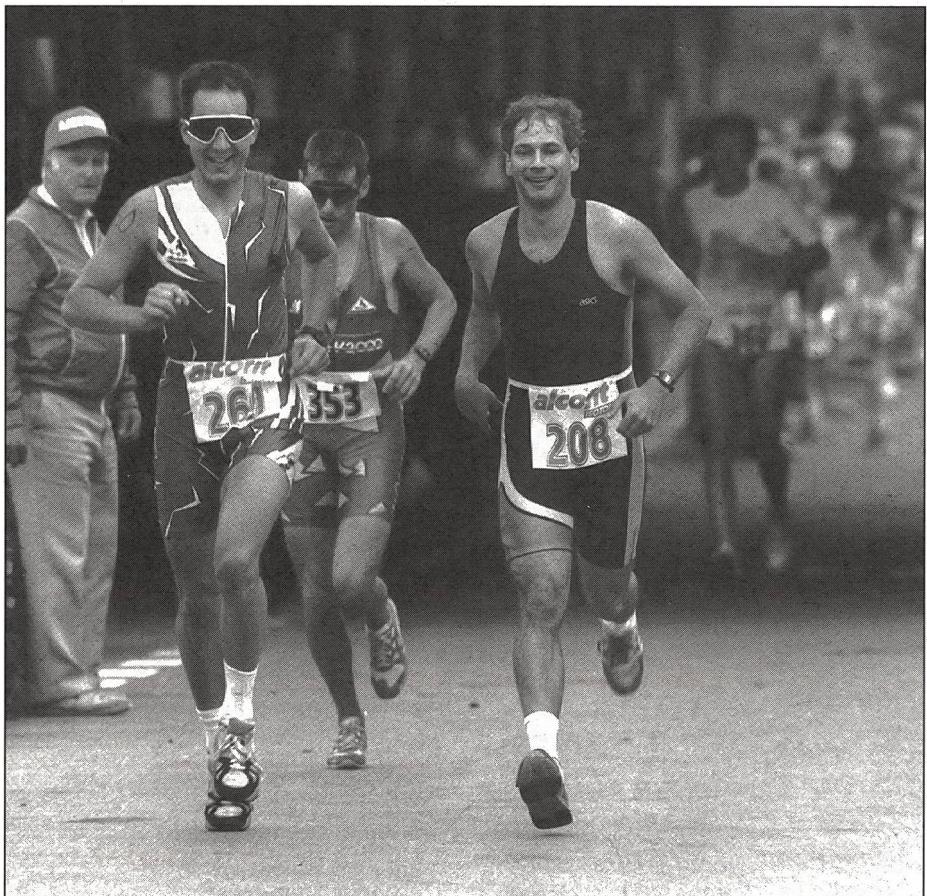
Membri attivi: 2200
Club: 45
Organizzatori: 43

| Età: | Categorie: | Distanze: | | |
|-------------|----------------------|-------------------|----------|---------|
| | | nuoto | ciclismo | corsa |
| < 12 anni | Scolari 1 | 200 m | 5 km | 1,5 km |
| 12-13 anni | Scolari 2 | 400 m | 10 km | 3 km |
| 14-16 anni | Giovani | 750 m | 20 km | 5 km |
| 17-19 anni | Juniori | 1500 m | 40 km | 10 km |
| 20-34 anni | Attivi | | | |
| | - dist. olimpica | 1500 m | 40 km | 10 km |
| | - dist. media | 2500 m | 80 km | 20 km |
| | - dist. lunga | 3800 m | 180 km | 42,2 km |
| dai 35 anni | diverse classi d'età | tutte le distanze | | |

Campionati svizzeri:

ogni anno vengono assegnati titoli nelle categorie Juniori e Attivi sulla distanza olimpica (1.5-40-10 km) e ogni due anni sulla distanza media (2.5-80-20 km) e lunga (3.8-180-42.2 km, solamente per gli attivi).

... per poi terminare con la corsa a piedi.



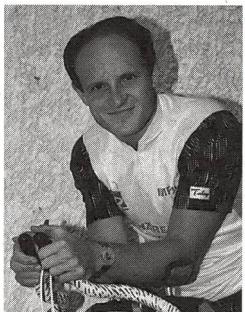
emozionante: la partenza di massa nel nuoto, dove circa 200 atleti si tuffano nell'acqua contemporaneamente, ne è un esempio; ma anche in seguito vi sono momenti emozionanti: il passaggio dall'elemento "acqua" alla bicicletta, l'ebbrezza della velocità provata sulla bicicletta grazie soprattutto al "manubrio da triatleta", il cambio di scarpe e le prime falcate impacciate a corsa.

Emozioni, tattica, variazione sono degli elementi che affascinano soprattutto i giovani. Il triathlon è la disciplina ideale che permette di sviluppare in modo multilaterale le capacità motorie. Inoltre, dato che l'allenamento della resistenza avviene quasi sempre in ambiente naturale, l'educazione al rispetto della natura assume un ruolo preponderante. Ciò presuppone la presenza di monitori qualificati: quest'anno verranno formati 12 esperti e 50 monitori che si occuperanno dell'avviamento dei giovani alla disciplina.

Il primo corso monitori G+S 1 avrà luogo al CST di Tenero dal 17 al 22 maggio 1993. Tutti gli interessati sono pregati di annunciarsi presso gli uffici cantonali G+S. In autunno è previsto l'eventuale svolgimento di un secondo corso di formazione nella Svizzera Romanda. ■

Il nuovo capodisciplina triathlon

Marcel Bischoff



Indirizzo:
Ottostrasse 8,
8005 Zurigo
tel. 01 273 24 82

Data di nascita: 14 dicembre 1961

Nazionalità: svizzera

Professione: docente di educazione fisica

Attività principale: terapeuta sportivo

Attività nel tempo libero: triathlon, lettura, valutazione diagnostica della prestazione

Triathlon: responsabile della formazione nella Federazione di triathlon, allenatore nel club di triathlon Impuls, allenatore di atleti juniori. Nel 1990, triathlon Ironman Roth in 9 ore 36 min.