

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 11

Artikel: Triathlon,... che passione!!

Autor: Pedrazzoli Genasci, Ivana

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999471>

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: 11.01.2026

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

Triathlon,... che passione!!

intervista di Ivana Pedrazzoli Genasci

Cos' è il triathlon e chi lo pratica, sono alcune domande che forse anche voi vi sarete posti, e allora vediamo di trovare una risposta. Nelle prossime pagine vi propongo la «chiacchierata» avuta con qualcuno che di triathlon se ne intende, sperando così di fornire informazioni utili riguardanti uno sport che affascina sempre di più; alla fine chissà che anche voi non sarete tentati di praticarlo.

Giornalmente la incontravo nella piscina del Centro sportivo, qui a Tenero oppure la vedevo in sella alla sua bicicletta e pochi istanti dopo via di corsa. Ma chi sarà questa ragazza che quotidianamente si allena così intensamente. La mia curiosità sportiva mi ha portato a saperne di più.

Questa sportivissima ragazza è Silvia Wieneke, 42 anni, nata a Thun, da 2 anni residente in Ticino, a Orse-

rina. Dal 1992 pratica il triathlon ed è già stata selezionata 2 volte (1993 a Roth e quest'anno a Zurigo) per il GATORADE IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP DELLE HAWAII.

Innanzitutto dimmi come hai conosciuto il Centro e cosa ne pensi.

Nel 1992 sono venuta a Tenero per fare una maratona, così ho avuto l'occasione di vedere il CST, e ho su-

bito pensato che questo sarebbe stato il posto ideale per allenarsi. Nella primavera del 93 mio marito ed io abbiamo deciso di venire ad abitare in Ticino perché in Germania, dove abbiamo vissuto per 20 anni, fa sempre brutto tempo e quindi è difficile allenarsi regolarmente. Ho chiesto di potermi allenare qui; e dato che la mia è una preparazione seria, hanno accettato la mia richiesta.

Come trovi le infrastrutture del CST?

L'unico elemento che manca è la piscina coperta e questo è un problema per l'inverno, perché non è facile trovarne una. Visto che a Locarno non esiste più, devo andare ad allenarmi a Lugano ed è un inconveniente. Per il resto trovo che qui è bellissimo, la piscina olimpica, la pista finlandese, la sala pesi, c'è proprio tutto. Qui è anche ideale per iniziare l'allenamento con la bicicletta, dopo il nuoto perché è un posto centrale e si può partire in tutte le direzioni.

Tabella riassuntiva dei vari tipi di triathlon

Triathlon internazionali					
nuoto	km	bici	km	corsa	km
distanza corta	1.5		45		10
dist. media	2		90		21
dist. lunga	3.8		180		42
2x ultra	7.6		360		84
3x ultra	11.4		540		126
distanze speciali					
Nizza	4		130		30
Bodensee	5		90		30
Transarlberg	3		130		10
Ironman triathlon					
(Gare valide per le qualificazioni al Gatorade Ironman triathlon world Championship delle Hawaii)					
Nuova Zelanda					
Australia					
Giappone					
Lanzarote					
Germania (Roth)					
Canada					
Svizzera (Zurigo per la prima volta quest'anno)					
Le distanze per queste gare sono fissate a:					
nuoto 3.8 km - bici 180 km - corsa 42 km					
Qualificarsi in uno dei sopraccitati Ironman apre la porta per l'ambito Ironman delle Hawaii, sogno di ogni triatleta; ogni anno infatti qualcosa come 20'000 triatleti di tutto il mondo tentano di qualificarsi in una di queste gare, ma solo 1'500 potranno realizzare il loro «sogno hawaiano».					
N.B. La partecipazione alle gare internazionali o Ironman sopra elencate è aperta ad ogni singolo e non necessita, al contrario di altri sport, l'appartenenza ad una federazione.					

Sono proprio stata fortunata ad aver trovato un posto così.

Quando e come hai iniziato a praticare il triathlon?

Devo dire che ho sempre praticato sport sin dall'infanzia: ho fatto ballo, pattinaggio sci, tennis. A 34 anni ho iniziato a correre la maratona e dopo qualche anno che correvo con successo, (1° posto di categoria nel 1989 a Norinberga e nel 1990 e 91 a Regesburg, 2° posto nel 1991 e 92 a Bonn e ancora nel '92 a Regesburg sono alcuni dei successi ottenuti da Silvia) ho capito che mi occorrevano nuove sfide perché la maratona era diventata monotona e quindi ho deciso di provare con il triathlon, sport che mi ha sempre affascinato molto.

Quale è stata la tua prima gara di triathlon?

Nel 1992, ho fatto la prima gara, una distanza lunga, la «Ironman Europe», a Roth, in Germania, questa è la gara più importante d'Europa e vale quale qualificazione per l'Ironman delle Hawaii.

Quali aspetti ti piacciono del triathlon e quali elementi importanti esistono oltre alla preparazione fisica?

Devo proprio dire che del triathlon mi piace tutto: la combinazione «corpo-mente», le tre discipline combinate e gli allenamenti. Il triathlon è veramente qualcosa di speciale che non tutti fanno.

Oltre a un buon allenamento, è importante seguire una dieta sana e variata specialmente durante le settimane che precedono una gara è indispensabile alimentarsi con molti carboidrati (pasta, riso, pane, ecc.), pochi grassi, ed inoltre è molto importante dormire abbastanza.

Secondo te esiste un altro sport che si avvicina al triathlon per la durezza?

Non credo, il decathlon gli assomiglia perché anche lì sono più discipline però queste non sono basate sulla resistenza. Il Tour de France ad es. è molto duro, la maratona anche, però nel triathlon ci sono 3 discipline di resistenza combinate in un solo giorno.

Cosa consigliresti a qualcuno che volesse fare il triathlon lungo?

Innanzitutto direi di non iniziare troppo giovane con le distanze lunghe perché è troppo duro e se si inizia troppo presto c'è il rischio che con il passare degli anni l'atleta si «bruci» e poi non ci siano più risultati e questo è un punto che un giovane fa fatica a capire. E' importante essere forti anche nella testa. Una persona più «vecchia» sa accettare e capire meglio che non sempre si può essere in forma come si vorrebbe, ed esistono degli alti e dei bassi che bisogna accettare in quanto non siamo dei robot. Bisogna essere in grado di ascoltare e capire il proprio corpo, e in certi casi saper dire basta.

Pensi che per qualcuno che non abbia mai praticato molto sport da giovane sia possibile provare a fare un triathlon lungo?

Credo che tutte le persone in buona salute possano arrivarci, naturalmente questo significa un cambiamento di vita non indifferente è quindi bisogna essere convinti al

100 %. Credo comunque che chi veramente vuole, dopo 3, 4 anni di allenamento intenso, possa fare una gara di triathlon lungo.

Ti è già successo durante una gara di pensare di non farcela più e di voler smettere?

Sì, questo succede sempre, è normale. Quando esci dall'acqua sei ancora fresca, poi prendi la bicicletta e dopo 100-120 km le gambe sono un po' stanche e la testa pure. Nei momenti in cui vorresti abbandonare tutto è la forza della mente che ti dice: no, non devi smettere perché le tue gambe possono ancora andare; ecco perché è importante avere una gran forza di volontà.

A cosa pensi durante una gara?

Dipende dalla gara. Se si tratta delle qualificazioni per le Hawaii allora penso che voglio e devo dare il meglio, penso quanto posso «sfruttare» il mio corpo, quanto posso dare, come sono preparati i miei avversari. Durante le altre gare, come ad es. il Trans Swiss, è diverso, mi permetto



di ammirare la natura, il paesaggio, di lasciar vagare la mente senza concentrarmi su qualcosa in particolare.

Quante gare fai in un anno?

Normalmente faccio 2 distanze lunghe, 2 medie e magari 1 o 2 maratone. Quest'anno però ho fatto 4 distanze lunghe, magari è un po' troppo ma... chi non vorrebbe andare alle Hawaii!?

Quanto tempo ti occorre per riprenderti fisicamente dopo una gara di distanza lunga?

Per alcuni giorni non faccio quasi niente, a parte qualche camminata e un po' di nuoto. Poi la settimana successiva inizio ad allenarmi in modo leggero, senza però tener conto del tempo che ci impiego, nuoto per 1-1,5 km, faccio una trentina di km in bici e poi corro per ca. 5 km. Comincio ad aumentare progressivamente dopo ca. 10 giorni, fino ad arrivare al livello normale di allenamento.

C'è qualcuno che ti aiuta e ti segue negli allenamenti?

Faccio sempre da sola, mio marito però mi aiuta tantissimo, soprattutto perché è molto comprensivo nei miei confronti. Quando decido di fare un lungo giro, succede che sono fuori casa per 10 ore e se per es. decido di andare fino a Lucerna in bici, lui viene a riprendermi o se voglio fare una corsa, dopo la bici, lui viene a prenderla e così io posso continuare l'allenamento senza dover tornare da dove sono partita. Da soli è difficile organizzarsi in questo senso, quindi per me è molto importante la sua presenza.

Paragoneresti il tuo allenamento quotidiano ad un lavoro? Quanti giorni e quante ore alla settimana ti allenai?

Sì, a un lavoro che mi piace, Mi allenai tutti i giorni, ma non sempre con la stessa intensità, durante il periodo estivo faccio ca. 30 ore di allenamento durante l'inverno però sono di meno. Ogni tanto devo fare un «Interval training».

Come è questo Interval training?

E' un allenamento dove si alternano dei tratti percorsi in modo sciolto a

dei tratti percorsi il più velocemente possibile. Questo è molto duro e non mi piace.

Ecco vedi che c'è anche qualche cosa che non ti piace del triathlon...

Il modo con il quale ti allenavi viene dalla tua esperienza oppure ti è stato consigliato o l'hai letto da qualche parte?

Un po' tutto, ho letto molti libri, ho ricevuto consigli da un medico che pratica anche il triathlon, ma soprattutto è l'esperienza, cerco sempre di ascoltare il mio corpo, di capire cosa devo fare, se devo aumentare o diminuire l'intensità dell'allenamento o se devo cambiare qualcosa.

Quindi è grazie all'esperienza che si riesce a personalizzare l'allenamento?

Sì, per me è così perché non potrei seguire un programma stabilito che mi obbliga a fare questo o quello. È importante essere liberi di fare quello che più ci si sente in quel momento, senza troppi schemi.



Puoi spiegarmi come si svolge un allenamento, le settimane precedenti una gara?

A partire da circa 7/8 settimane prima, mi allenai con la progressione seguente: durante una settimana continuo ad aumentare poi mantengo questo livello per circa 4 settimane per poi aumentare ancora durante una settimana e diminuire l'intensità durante le due settimane che precedono la gara. Questo è un tipo di allenamento standard e credo che tutti i triatleti si allenino più o meno in questo modo.

Cosa vuol dire per te aver passato nuovamente le selezioni per le Hawaii?

Vuol dire un sogno che si è nuovamente avverato perché le Hawaii rappresentano per tutti i triatleti la gara più importante. E' qualcosa che non si può spiegare e per me non c'è niente di paragonabile.

Ci sono molte donne che fanno le distanze lunghe e che sono presenti alle Hawaii?

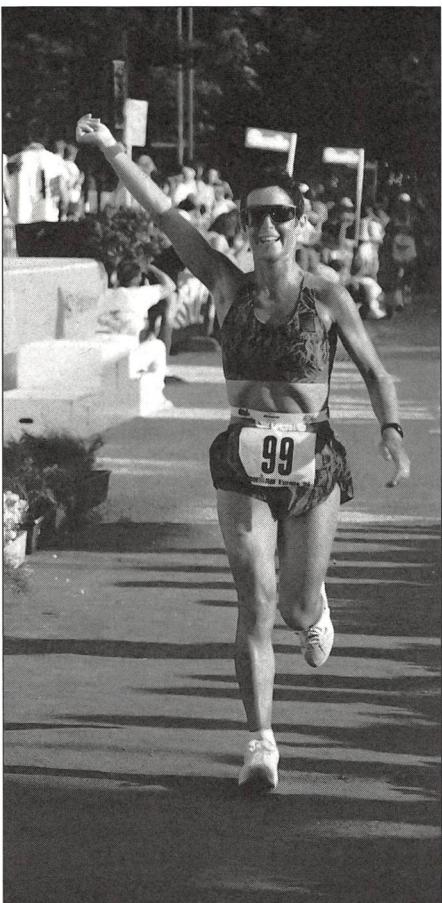
Purtroppo bisogna dire che non ci sono molte ragazze che fanno le distanze lunghe, in Svizzera credo siano una decina o poco più e tra gli atleti selezionati per le Hawaii solo il 10% sono donne.

Come avvengono le selezioni e come sono le categorie?

Per ogni gara valida per le selezioni il numero di atleti selezionati e prestabilito e varia da un luogo all'altro. Ad es. quest'anno a Zurigo c'erano a disposizione 25 posti in tutto, a Roth i posti erano 190 mentre in Australia 120 e così via. Le categorie sono suddivise in fasce di età di 5 anni, la mia va dai 40 ai 44. A Zurigo vi erano 2 posti nella mia categoria, uno per un uomo e uno per una donna. Naturalmente nelle fasce d'età più giovani ci sono più posti, ad es. dai 25 ai 29 anni erano 50, mentre più si sale con l'età più diminuiscono. Per ogni selezione esiste inoltre una categoria di professionisti.

Nel 1993, a Roth, hai passato per la prima volta le selezioni, come ti sei sentita, cosa ti ha lasciato l'esperienza hawaiana?

Devo dire che ero molto orgogliosa di esser stata selezionata per le



Hawaii E' stata l'esperienza più importante della mia vita. E' stata una gara durissima, soprattutto il giro in bicicletta, a causa del gran caldo, ma arrivare al traguardo è stata una cosa indescrivibile tanto che per diversi giorni non mi sembrava vero di avercela fatta. Ero felicissima, malgrado fossi così stanca che quasi non riuscivo a muovermi.

Quali sono i tuoi obiettivi futuri?

Vorrei praticare questo sport ancora per almeno 3 anni, nei quali vorrei partecipare alle selezioni in Australia, Nuova Zelanda, in Canada oltre ad altre gare importanti come Nizza ecc.

Grazie Silvia per la tua disponibilità e tantissimi auguri per il tuo futuro.

Cari lettori, se anche a voi è venuta voglia di provare, senza necessariamente lanciarvi sulla distanza lunga e pensare alle Hawaii..., non mi rimane che darvi appuntamento all'anno prossimo, al triathlon di Locarno. Vi garantisco che sarà un'emozione unica. Ciao. ■



SFSM Scuola federale dello sport di Macolin Svizzera
ESSM Eidgenössische Sportschule Magglingen Schweiz
EFSM Ecole fédérale de sport de Macolin Suisse
SFSM Scuola federale da sport Magglingen Svizzera

La SFM Macolin cerca

**Formazione maestri/e di sport
SFSM 1996/99***

Con inizio nel settembre del 1996, la SFM organizza la formazione, di nuova concezione, per ottenere il diploma SFM di maestro/a di sport. In questo ciclo di studi di tre anni, i candidati e le candidate vengono formati in teoria, pratica e didattica alla loro futura professione.

Condizioni d'entrata agli esami d'ammissione:

- età minima 20 anni all'inizio del ciclo (maschi astretti al servizio militare a SR compiuta)
 - certificato di buona condotta
 - buonissima formazione generale:
 - maturità professionale o
 - almeno triennio concluso con diploma di scuola media o
 - un'altra formazione equivalente o
 - la riuscita di esami preliminari nelle discipline generali della maturità professionale
- Questi esami preliminari vengono svolti alla SFM prima della procedura d'ammissione. Sono accettati candidati/e con almeno un triennio di formazione al grado secondario II
- padronanza delle lingue tedesca e francese tale da poter seguire con profitto l'insegnamento in queste due lingue (nessuna traduzione) -
 - buonissime qualità fisiche di base; ottime capacità e attitudini nelle discipline: ginnastica agli attrezzi, atletica leggera, nuoto e tuffi, giochi, ginnastica e danza
 - certificato di samaritano della Federazione svizzera dei samaritani
 - brevetto I della Società svizzera di salvataggio
 - riconoscimento quale monitor/trice in una disciplina sportiva o formazione equivalente.

Termine d'iscrizione:

15 gennaio 1996 (consegna della documentazione d'annuncio completa)

Procedura d'ammissione:

- esame preliminare di formazione generale per gli interessati senza maturità professionale o diploma di scuola media 18 - 20 marzo 1996
- esame pratico e delle lingue: 20 - 23 maggio 1996
- chiarimento dell'idoneità: 5 - 7 giugno 1996

Inizio del ciclo / posti di studio:

- fra l'esame d'ammissione e l'inizio del ciclo bisogna assolvere due settimane di pratica.
- il ciclo di studi inizia il 23 settembre 1996
- sono a disposizione al massimo 30 posti (a seconda dei risultati dell'esame)

La documentazione informativa è sempre disponibile. E' ottenibile da novembre 1995 presso la Scuola federale dello sport di Macolin, segreteria della formazione, 2532 Macolin.

**l'entrata in vigore della relativa ordinanza è prevista per il 1° novembre 1995*