

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: 7

Artikel: Intervista con Patrick Sang : campione per caso...
Autor: Pedrazzoli Genasci, Ivana
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999303>

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: 16.01.2026

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

Intervista con Patrick Sang

Campione per caso...

foto-testo: Ivana Pedrazzoli Genasci

Durante la primavera, il CST ha nuovamente ospitato un campione. Il personaggio della settimana era, questa volta, nientepopodimeno che il fuoriclasse Patrick Sang. Sang ha infatti trascorso una settimana di allenamento, in compagnia del connazionale Geoffrey Tanui e dei compagni Michael Bruggmann e Urs Käppeli, tutti appartenenti al Leichtathletik club Zurigo (LCZ).

Naturalmente non potevamo lasciarci sfuggire l'occasione di porgli alcune domande! Innanzitutto mi interessava sapere come mai Sang ha deciso di venire ad abitare in Svizzera.

Già quando ero negli Stati Uniti, come studente, venivo spesso in Europa, e ogni volta mi dicevo che mi sarebbe piaciuto venire ad abitarvi. Ho scelto la Svizzera perché, oltre ad essere un bel paese, si trova proprio al centro dell'Europa e da qui è facile spostarsi ovunque.

E come mai avete scelto di venire ad allenarvi qui a Tenero?

Quando sono venuto in Ticino per il meeting di Bellinzona, Urs mi ha detto che c'era la possibilità di fare un campo d'allenamento qui e quindi ho detto subito di sì perché questo posto è veramente magnifico. Marco Rapp si è poi occupato dell'organizzazione. Posso già dire che l'anno prossimo tonerò di sicuro.

Mi sembrava quasi inutile chiedere a Sang come avesse trovato la passione per la corsa e come fosse riuscito a raggiungere certi livelli dato che per molti atleti di colore, la corsa fa praticamente parte di un allenamento obbligatorio per compiere il sovente lungo tragitto casa-scuola-casa. Però anche se questo è vero, come mi ha confermato Patrick, è anche pur vero che non tutti i ragazzi di colore diventano dei campioni! Allora quale è il segreto? Non può trattarsi unicamente di assiduo allenamento...

Infatti, come probabilmente per gli altri sport, occorre anche avere del

talento, perché così si riesce ad ottenere migliori risultati con minor sacrificio.

Per ciò che concerne l'inizio della mia carriera di corridore, devo proprio dire che è stato un caso o «un incidente» come lo definisce lui. Quando frequentavo il liceo, sono stati organizzati dei campionati interni con 6 classi, la classe che vinceva aveva il diritto di organizzare un party gratuito. La mia classe ha vinto. La scuola selezionava poi una squadra per i campionati nazionali. Sono stato selezionato per i 3000 m. Dopo queste

selezioni ho sempre migliorato; mi sono reso conto a questo punto che correre mi risultava facile e riuscivo molto bene e questo fu l'inizio della mia carriera di corridore.

Più tardi ha provato a correre i 3000 siepi che gli risultarono subito congeniali, infatti nel 1987 vinse la prova dei 3000 siepi, in occasione degli «African Games», nel 1989, a Stoccolma, segnò gli 8'06"03 sulla distanza, il che equivale la sua miglior prestazione cronometrica.

Come ti alleni durante l'anno?

In gennaio/febbraio svolgo allenamento di base, durante marzo/aprile aumento, per poi intensificare durante il mese di maggio, in previsione delle gare o dei meeting, che si svolgeranno durante l'estate. Da ottobre a dicembre, infine, c'è il periodo di «riposo» e quindi si fa molto poco

I prossimi obiettivi?

Sicuramente voglio dare il massimo per i Campionati del Mondo di Atene anche perché voglio chiudere la mia carriera di corridore alla fine del prossimo anno, e sarebbe bello poter concludere vincendo magari questi campionati...

Il dopo carriera come sarà?

Tornerò in Kenya a praticare la mia professione di urbanista o forse rimarrò nello sport per occuparmi delle questioni amministrative.

Grazie Patrick e auguri per i tuoi futuri appuntamenti sportivi. ■

Nome: Patrick
Cognome: Sang
Nato: 11.04.64 a Kapslsywa, Kenya
Stato civile: sposato - 1 figlio di 6 anni
Professione: urbanista ora corridore professionista (3000 siepi)
Domicilio: Zurigo (dal 1991)

Successi sportivi:
2° ai campionati mondiali di Tokyo, 1991,
2° ai Giochi olimpici di Barcellona, 1992,
2° ai campionati mondiali di Stoccarda, 1993.

