

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 12 (2010)
Heft: 3

Artikel: Un vento di follia in poppa
Autor: Aeberhard, Christin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001153>

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: 11.02.2026

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



Un vento di follia in poppa

Il pubblico ha scoperto il triathlon all'incirca 30 anni fa grazie a una trasmissione televisiva. Da allora questo sport si è eretto a prova di resistenza per eccellenza contribuendo all'esplosione di eventi sportivi orientati sulle gare multiple.

Christin Aeberhard; foto: Bakke-Svensson/Ironman

1 982, Kailua-Kona, Hawaii: quinta edizione dell'Ironman, 580 atleti iscritti per percorrere 3,8 km a nuoto, 180 km in bicicletta e 42 km a corsa. L'idea di creare questo formato spuntò durante la cerimonia di premiazione di una gara di corsa. Alcuni partecipanti iniziarono a discutere su quali sportivi avessero il livello di resistenza maggiore: i nuotatori, i ciclisti o i corridori? John Collins, un comandante della marina degli Stati Uniti, propose di combinare le gare locali delle tre discipline in una sola. Il vincitore sarebbe stato eletto «Ironman», ovvero l'uomo di ferro.

Una storia memorabile

Nei primi cinque anni di vita, il numero di partecipanti all'appuntamento crebbe da 15 ai 580 atleti citati in precedenza. Fra questi figurava anche la studentessa Julie Moss. Affascinata dalle immagini

dell'ultima edizione trasmesse alla televisione, la ragazza decise di dedicare la sua tesi di laurea all'Ironman. Julie Moss fu fra le prime donne a uscire dall'acqua e quando inforcò la bicicletta prese la testa del gruppo. Giunta all'ultima prova, la corsa, aveva una media di 20 minuti di vantaggio. Fu allora che si accorse metro dopo metro che le forze venivano meno a causa delle temperature elevate. Avanzava fermanosi a ogni stazione di rifornimento, ma l'avvicinarsi delle altre concorrenti la incitava a non mollare. Mezzo chilometro prima del traguardo la seconda concorrente femminile era ancora a sei minuti di distanza da lei.

Una questione di testa

Un centinaio di metri prima dell'arrivo, la giovane studentessa perse il controllo del proprio corpo e si accasciò a terra. Con le ultime forze



rimastele si rialzò ma dopo pochi passi cadde nuovamente a terra. Spettatori e aiutanti accorrevano per aiutarla a rimettersi in piedi e sostenerla fino al traguardo ma, consapevole che un aiuto esterno avrebbe portato automaticamente alla squalifica, respingeva sistematicamente ogni offerta. Dopo un ennesimo capitolombolo, la ragazza vide un paio di gambe snelle superarla. Erano quelle della sua rivale Kathleen McCartney. Julie Moss voleva portare a termine ad ogni costo la gara e così, incapace di restare in piedi, percorse carponi gli ultimi metri che la separavano dall'arrivo dove si accasciò al suolo, dopo 11 ore e 10 minuti e soltanto 29 secondi dopo la vincitrice.

Assistere alla sofferenza altrui

Queste immagini memorabili fecero il giro del mondo e suscitarono vivo interesse nei confronti della nuova disciplina. In seguito a questo episodio furono organizzate le prime gare di triathlon furono in Europa. La storia di Julie Moss non contribuì soltanto a risvegliare l'interesse dell'opinione pubblica. La sua incontenibile volontà ispirò e stimolò anche centinaia di triatleti. Il suo motto «vincere significa raggiungere il traguardo; raggiungere il traguardo significa vincere» è ancora un'espressione molto utilizzata per le lunghe distanze. Ma l'immagine di una Julie Moss strisciante sull'asfalto ha

anche consolidato il pregiudizio secondo cui i triatleti sono dei «pazzi».

Origini francesi

L'Ironman di Hawaii ha regalato popolarità alla disciplina permettendole anche di diventare uno sport vero e proprio. Le sue radici risalgono però a molto tempo prima. Il quotidiano francese «L'Auto» parlava già nel 1920 di una gara, denominata «Les Trois Sports», che riuniva le tre discipline. La prova consisteva in una corsa di tre chilometri seguita da altri 12 in bicicletta ed infine dalla traversata a nuoto del fiume Marne. Questa e altre competizioni analoghe, quali «La Course des Débrouillards» (la corsa degli intraprendenti) o «La

Le distanze delle gare di triathlon

Nome	Distanza (nuoto – bicicletta – corsa)
Ironman/lunga distanza	3,8 km – 180 km – 42,195 km
Half-Ironman (Ironman 70,3)/ distanza media	1,9 km – 90 km – 21 km
Distanza olimpica/ corta distanza	1,5 km – 40 km – 10 km
Distanza sprint	0,75 km – 20 – 5 km (o simili)

Course des Touche à Tout» (la corsa dei tuttofare), si svolgevano ogni anno ma restavano nell'anonimato poiché frequentate da dilettanti. All'epoca queste gare non riuscirono ad affermarsi in territorio francese. La storia ci insegna infatti che dopo gli anni Venti e Trenta la gente fu costretta a combattere contro ben altri avversari che non contro i propri demoni. Fu così che l'antenato del triathlon finì nel dimenticatoio.

Il cerchio si chiude

Circa mezzo secolo dopo, la gara multipla moderna tornò a far parlare di sé negli Stati Uniti. I promotori di una gara di corsa e di nuoto decisero infatti di armonizzare meglio le lunghezze dei tracciati e nell'ambito di questi cambiamenti fu introdotta anche la prova di ciclismo. E dietro la linea di partenza di questa prima edizione del Mission Bay Triathlon di San Diego (1974) c'era anche un certo John Collins...

Un'evoluzione rapida

A partire dal 1983, le gare di triathlon si moltiplicarono nel mondo. Oltre al famoso Ironman, si cominciò anche a proporre delle competizioni più corte e facilmente accessibili ai dilettanti (v. riquadro). Da quel momento in poi le gare di triathlon si susseguirono. Nel 1985 fu fondata la Federazione svizzera di triathlon e nello stesso anno si svolsero i primi campionati europei della disciplina. Quattro anni più tardi, nacque l'International Triathlon Union (ITU) e i migliori at-

Le gare multiple in Svizzera

Biennathlon (19 giugno 2010 a Bienne: www.biennathlon.ch)
Thurathlon (20 giugno 2010 a Weinfelden: www.thurathlon.ch)
Gigathlon (dal 9 all'11 luglio 2010 a Thun: www.gigathlon.ch)
Megathlon (1° agosto 2010 a Singen-Radolfzell: www.bodensee-megathlon.de)
Inferno (21 agosto 2010 a Thun: www.inferno.ch)
S-Challenge (28 agosto 2010 a Langnau: www.s2-challenge.ch)

leti del mondo parteciparono ai campionati del mondo sulla corta distanza. Venticinque anni dopo l'avvento del triathlon, i suoi adepti parteciparono per la prima volta ai Giochi olimpici di Sydney 2000. Oggi, gare sulla distanza dell'Ironman si tengono un po' in tutto il pianeta e permettono ai partecipanti di qualificarsi per il campionato del mondo ad Hawaii. ■

Fonti:

www.swisstriathlon.ch
Müller, M. (2008): *17 Stunden zum Ruhm. Mythos Ironman Hawaii*. Bielefeld: Delius Klasing.

Da sapere

La corsa

Chi vuole partecipare ad una gara Ironman deve decidersi all'incirca un anno prima del giorno X. Da un lato questo periodo è necessario per prepararsi in modo serio e dall'altro iscriversi tempestivamente è assolutamente indispensabile per riuscire a figurare fra i concorrenti. Anche i posti a disposizione di molte competizioni in Europa e in America si esauriscono in poche settimane o addirittura in pochi giorni. Già prima di prendere parte all'evento, dunque, gli atleti devono accelerare per assicurarsi un posto agli starting block. Per quanto riguarda le gare di triathlon organizzate in Svizzera (distanze più ridotte), il tasso di partecipazione è in leggera crescita. Dal 2003 la crescita è però minima e perfino la distanza sprint, presa spesso d'assalto in passato per provare i primi brividi del triathlon, espone delle cifre al ribasso. C'è da chiedersi se ci siano sempre meno persone interessate al triathlon, oppure se gli interessati preferiscano gareggiare subito sulla lunga distanza.

Un'attività variata ma esigente

Nonostante la sua rapida evoluzione, il triathlon è ancora ben lontano dal diventare uno sport di massa come la corsa. Nelle zone cambio delle gare di triathlon, si vedono ben pochi mountainbike o biciclette di persone che partecipano solo perché l'evento si svolge a pochi passi dal loro domicilio e hanno voglia di raccogliere una sfida sulla corta distanza. Allenarsi per tre discipline è un esercizio molto variato ma anche molto esigente. Correre, nuotare e pedalare una volta a settimana equivale a tre unità di allenamento, che potrebbero rivelarsi sufficienti a disputare senza problemi un triathlon olimpico, nella misura in cui non si attribuisca importanza a classifica e tempo. Ma molti corridori infilano le loro scarpette da corsa solo una o due volte a settimana. Anche per i dilettanti dunque non biso-

gna sottovalutare l'investimento necessario per un allenamento efficace. E a queste condizioni non è facile diventare uno sport di massa.

Un investimento considerevole

Quando un'attività del tempo libero impegna così tanto – generalmente i triatleti si allenano più di una volta a settimana nelle varie discipline – si punta subito ad una distanza di competizione più lunga rispetto allo sprint. E questo spiega il numero crescente di partecipanti sulla distanza olimpica e soprattutto su quelle Half-Ironman e Ironman. Definire pazzo chi pratica il proprio sport quasi quotidianamente è eccessivo, si dovrebbe piuttosto definirlo un fanatico.

In costante evoluzione

In passato, quando si voleva dimostrare qualcosa, si partecipava ad una maratona. Oggi la referenza è diventata l'Ironman. Durante un gigathlon o altre prove multiple i partecipanti non devono solo nuotare, pedalare e correre, ma anche infilarsi dei pattini inline e salire su un mountainbike. E, possibilmente, non tutto va fatto in una sola giornata ma sull'arco di una settimana. La tendenza al «più variato, più lungo» ha un effetto collaterale positivo sullo sport di massa. Le prove multiple comportano così tante discipline e i vari percorsi sono talmente lunghi che, se vengono suddivisi fra i vari componenti di una squadra, rappresentano ancora una sfida per gli atleti «un po' meno svitati». Sebbene ognuno debba percorrere in solitaria la distanza assegnata, la prova di resistenza forgia lo spirito di squadra. La lotta in completa solitudine che caratterizza in generale gli sport di resistenza diventa meno dura e la disciplina si arricchisce.