



La sintesi perfetta

Disciplina sportiva in forte crescita, il triathlon non è - come talvolta si crede - un'attività riservata solo a super-atleti: tutti possono beneficiare dei salutari effetti che si ottengono combinando nuoto, ciclismo e podismo.

Con l'arrivo dell'estate entrano nel vivo le competizioni dedicate ad una disciplina sportiva estremamente affascinante, che nella sua versione più prestigiosa e 'antica' - chiamata 'Ironman' - è praticata per l'appunto da uomini e donne 'di ferro'. Ma il triathlon - che consiste nella sequenza, senza soluzione di continuità, di nuoto, ciclismo e podismo - non è assolutamente da considerare uno sport riservato solo a super-atleti. «Basandosi su tre discipline sportive tra le più diffuse - che tra l'altro possono essere prati-

cate in qualsiasi stagione e senza spendere cifre 'da capogiro' - il triathlon è sicuramente un'attività sportiva alla portata di tutti, adatta a qualsiasi fascia di età, a condizione che si inizi per gradi, senza forzare, e che ovviamente si goda di buona salute e si sia verificata la propria idoneità allo sforzo fisico», spiega Nicola Pfund, triathleta dal 1988, tra i precursori di questo sport a livello cantonale e che nel 2003 ha dato alle stampe un'opera davvero completa (*Triathleta per passione*, Fontana edizioni) che svela tutti i segreti di que-

sta disciplina.

Il triathlon è una disciplina giovane, nata per caso a metà degli anni Settanta negli Stati Uniti per una scommessa tra marinai, ma che in pochi anni è cresciuta in maniera esponenziale, diventando un movimento sportivo su scala mondiale, un evento olimpico, e che anche in Svizzera ha espresso diversi buoni atleti di livello internazionale. Si tratta di un'attività sportiva praticabile su diverse distanze (vedi box), che permette di raggiungere un grado elevato di benessere fisico e psichico. «Secondo l'Istituto di Scienza dello sport di Vienna, che qualche anno fa ha condotto una ricerca nella quale sono stati messe a confronto 50 tra le discipline più diffuse al mondo, il triathlon sarebbe addirittura lo sport più salutare in assoluto, poiché rie-

I diversi volti del triathlon

Le prove di triathlon consistono nel percorrere in sequenza una tratta a nuoto, una in bicicletta e una a corsa: il cronometro non viene arrestato nelle fasi di transizione da una frazione all'altra, per le quali sono previste delle apposite zone cambio. I concorrenti sono suddivisi per classi di età nei diversi tipi di prove, che dipendono dalle diverse distanze percorse (che per i ragazzi e i bambini sono raccorciate):

Distanze	
Promo	500 m a nuoto, 20 km in bici, 5 km a corsa
Sprint	750 m a nuoto, 20 km in bici, 5 km a corsa
Olimpica (o distanza classica)	1500 m a nuoto, 40 km in bici, 10 km a corsa
Media	2500 m a nuoto, 80 km in bici, 20 km a corsa
Lunga	4 km a nuoto, 120 km in bici, 30 km a corsa
Ironman	3,8 km a nuoto, 180 km in bici, 42,2 km a corsa

sce a conciliare in modo ottimale la salute fisica e mentale con l'aspetto ecologico e sociale», spiega Pfund, che svolge la professione di insegnante

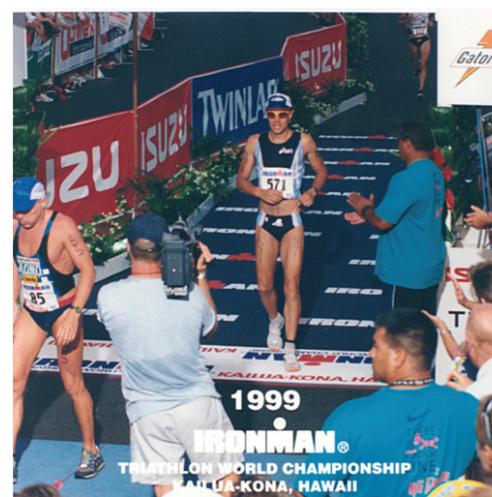
e bibliotecario, «il grande merito del triathlon è quello di essere una disciplina a carattere prevalentemente aerobico: e sono proprio le specia-

Il fascino della sfida solitaria

«Malgrado il triathlon abbia mutato pelle nell'ultimo decennio, proponendo gare più corte che si risolvono anche in meno di due ore, il sogno di moltissimi triathleti rimane sempre lo stesso: misurarsi almeno una volta in un Ironman», dice Nicola Pfund, che ha portato a termine per sei volte un gara di questo tipo, con una partecipazione all'Ironman delle Hawaii nel 1999, dove ha fatto registrare il tempo di 9 ore e 47 minuti (il primato per questa gara è quello stabilito nel 1996 da Luc van Lierde con 8 ore e 4 minuti). «L'Ironman delle Hawaii è una prova molto esigente, che 'prosciuga' ogni energia. Il percorso in sé non presenta grandi dislivelli, ma il caldo, l'umidità, che può raggiungere anche un tasso del 90%, e il leggendario (ma famigerato) 'Mumuku', il vento di Big Island che a volte soffia anche a 70-80 km/h, rendono la prova in bici un vero e proprio calvario, non lasciano scampo. Per potere superare con successo la prova delle Hawaii è quindi necessario, oltre che disporre di buone potenzialità fisiche, avere la capacità di saper gestire questo rapporto con un ambiente di gara decisamente difficile: favoriti sono pertanto quegli atleti che 'sanno pensare' e che sono capaci di affrontare con la dovuta umiltà l'impresa che li vede coinvolti», nota Pfund, 45 anni, che si allena ancora regolarmente e che quest'anno prenderà parte ad alcune gare Master del circuito ufficiale svizzero, con l'obiettivo di partecipare ai Mondiali di Losanna di fine agosto. Ogni anno sono almeno cinquantamila gli atleti di tutto il mondo che si cimentano in una delle 24 prove - tra le quali quella di Zurigo, organizzata di regola nel mese di luglio - del circuito ufficiale su distanza Ironman. Molti di questi atleti partecipano con la speranza di riuscire a strappare la qualifica per la gara delle Hawaii, che si tiene ogni anno in ottobre e alla quale possono prendere parte solo 1500 fortunati.

lità aerobiche ad essere ritenute maggiormente salutari, perché aiutano a prevenire le malattie dell'apparato circolatorio, ad abbassare il tasso di colesterolo, a combattere il diabete. I benefici del triathlon si estendono poi a livello psichico, aiutando a prevenire l'ansia e le depressione, combattendo lo stress e aiutando ad acquistare fiducia in se stessi. Il fatto poi di praticare tre discipline diverse rende questo sport variato e stimolante; senza dimenticare i benefici derivanti dal cross-training (l'allenamento incrociato) che riduce in maniera significativa la possibilità di accusare gli infortuni e i microtraumi dovuti alla ripetitività del gesto. Insomma, nuotare, pedalare e correre con regolarità sono dei veri e propri toccasana per combattere i mali derivanti dalla sedentarietà». Ma queste ragioni, pur validissime, non spiegano per intero il fascino che questo sport esercita sui suoi praticanti. «C'è infatti qualcosa d'altro e di più profondo in questa disciplina, qualcosa che la avvicina, più che ad altre pratiche sportive, allo spirito che può animare, ad esempio, l'esploratore o l'alpinista. Il triathlon, soprattutto nelle sue versioni più impegnative (Ironman), implica infatti un totale coinvolgimento di se stessi, nel confronto con la natura e nella ricerca dei propri limiti, che porta un grande arricchimento spirituale. È quindi uno sport salutare, ma anche una 'filosofia di vita'», sottolinea Pfund.

Anche se si è soliti ritenere che questo sport nasca con il primo Ironman delle Hawaii, quindi nel 1978, in realtà la prima competizione di triathlon di cui si ha notizia si svolse 4 anni prima nel sud della California, a San Diego. Venne organizzata, in forma spontanea e del tutto informale, dai membri del San Diego Track Club allo scopo di proporre un diversivo al solito programma di allenamento per i maratoneti e i podisti. Il 25 settembre del 1974 si disputò così la prima edizione del 'Mission Bay Triathlon', gara che consisteva in 6 miglia (circa 9,6 km) di corsa a piedi, 5 miglia (circa 8 km) in bicicletta e 500 yards (circa 460 metri) a nuoto. Vinse la gara un cer-



Qui a fianco, il triathleta ticinese Nicola Pfund - autore della pubblicazione *Triathleta per passione* (Fontana edizioni, 2003) - ritratto nel 1999 mentre porta a termine l'Ironman, la più prestigiosa gara di questa disciplina sportiva che si disputa ogni anno alle isole Hawaii.

Il triathlon in Ticino

A sud delle Alpi il triathlon è arrivato nel 1984, per iniziativa dell'allora responsabile dell'Ufficio dello sport della città di Locarno Marco Sasselli, con l' 'Ironman triathlon Locarno'. «La gara venne chiamata in questo modo riprendendo una denominazione diffusa a quell'epoca, ma il carattere che gli organizzatori diedero a questa manifestazione fu di tipo 'popolare'», racconta Nicola Pfund. Venne infatti subito scartata la possibilità di prevedere delle distanze 'Ironman'; furono invece concepiti dei percorsi ridotti, anche se comunque impegnativi. I concorrenti della categoria A avrebbero dovuto coprire rispettivamente 2, 90 e 21 km, mentre quelli della categoria B 1, 45 e 10,5 km. Il 30 settembre 1984 furono più di 140 i partecipanti, tra cui diverse donne. Negli anni seguenti il Triathlon internazionale di Locarno (così venne chiamato in seguito) diventò un appuntamento fisso del calendario nazionale, apprezzato anche da atleti provenienti dall'estero. Il numero di partecipanti aumentò di anno in anno toccando anche punte di 700/800 atleti. Nel 1995 Sasselli lasciò il timone dell'organizzazione e per un anno il Triathlon di Locarno non venne disputato. «La manifestazione rinacque nel 1997 grazie al lavoro di un nuovo comitato presieduto da André Engelhardt, che rilanciò la manifestazione, portandola in poco tempo ad uno standard organizzativo all'altezza delle migliori manifestazioni svizzere e registrando un successo tale da costringere gli organizzatori a imporre il numero chiuso», ricorda Pfund. L'appuntamento di Locarno - nella sua versione attuale, sempre prevista, di regola, il primo week-end di settembre - piace anche e soprattutto per la sua varietà, poiché si rivolge sia agli sportivi di punta sia a chi vuole solamente divertirsi. Per i primi il programma prevede una prova sulla medium distance, mentre per i 'popolari' viene organizzato un 'Mini-Tri' sulla distanza promo. «Altri due appuntamenti sono ricordati con piacere dagli appassionati ticinesi, anche se oggi non esistono più: si tratta del 'Triathlon dei Castelli' di Bellinzona (disputato nel 1990 e 1991) e del 'Triathlon del Ceresio' di Melide (svoltosi tra il 1996 e il 2000). Purtroppo non è semplice organizzare gare di triathlon, perché lo sforzo (soprattutto per garantire la sicurezza sulle strade) è veramente notevole: la speranza però è quella che il panorama cantonale possa in futuro arricchirsi di nuove manifestazioni», sottolinea Pfund.

In Ticino oggi è attiva in pratica una sola società, il Triathlon Team Ticino di Losone (www.triteamticino.ch), fondato nel 1992, che riunisce oltre 120 soci, una settantina dei quali attivi a livello agonistico. «L'auspicio, vivendo a Lugano, è che possa sorgere una società di triathlon anche nel Luganese: ci sono già state iniziative nel passato, ma che hanno sempre avuto vita breve ed in ogni caso non hanno attecchito veramente. Sarebbe bello poter creare un punto di riferimento per i molti triatleti amatori che spesso si allenano singolarmente e soprattutto per i giovani, in particolare quelli provenienti dal nuoto: in quest'ottica la presenza del nuovo Centro sportivo Atlantide di Savosa potrebbe senz'altro costituire un ottimo punto di partenza per dare vita a questo progetto».

Per ulteriori informazioni sull'attività a livello nazionale si può consultare il sito internet all'indirizzo www.trisuisse.ch

to Bill Phillips, nel tempo di 55 minuti e 44 secondi: Phillips fu dunque il primo atleta ad entrare nella storia per essersi imposto in una pro-

va di triathlon. «Tutto si sarebbe potuto concludere su questa spiaggia californiana, ma le cose, come sappiamo, non andarono così. Tra i con-



Sopra, un'immagine scattata durante il Triathlon di Locarno.

correnti che parteciparono alla gara vi era anche un certo John Collins, giunto al 35esimo rango, che qualche tempo dopo concepì l'evento che avrebbe fatto conoscere in tutto il mondo questo sport: l'Ironman delle Hawaii», racconta Pfund, «nel 1977 un gruppo di amici discuteva su quale fosse, tra le prove di resistenza che si tengono alle Hawaii, la più dura in assoluto: la Waikiki Rough Water Swim, gara di nuoto di 3,8 km, oppure i 180 km in bicicletta della Around Oahu Bike Race, oppure ancora la Honolulu Marathon di 42,195 km. Non trovando un accordo, uno di essi, un capitano di marina di stanza alle Hawaii, propose allora di inventare una supergara che unisse le tre discipline. Chi avesse concluso per primo la gara sarebbe stato soprannominato 'Ironman'. Quel marinaio era appunto John Collins». La prima edizione, disputata nel febbraio dell'anno successivo, vide la partecipazione di 15 atleti, 12 dei quali terminarono la gara. Si impose Gordon Haller nel tempo di 11 ore e 46 minuti. Nel 1980 in Cecoslovacchia si disputò il primo triathlon su suolo europeo e anche in Svizzera la disciplina fece i suoi primi proseliti. Nel 1982 René Friedli sarà il primo atleta con passaporto rossocrociato a partecipare all'Ironman delle Hawaii e l'anno dopo figurerà tra i promotori della prima competizione su suolo elvetico, che ebbe luogo a Zurigo sulla distanza Ironman. Nel 1989 si tenne il primo

Campionato del mondo su distanza olimpica ad Avignone, che segnò un momento importante nell'evoluzione della disciplina. «Da allora alcune cose cambiarono: si fece strada sempre di più l'idea che nel mondo del triathlon ci fosse posto anche per qualcosa di diverso, da affiancare a quel carattere originario di sfida individuale e di sforzo solitario che fino ad allora aveva caratterizzato la disciplina. L'obiettivo era quello di rendere più spettacolari e avvincenti le gare, perché divenissero più interessanti anche dal punto di vista mediatico, risolvendo nel contempo il problema dato dalla possibilità di restare in scia nella tratta in bici», continua Pfund. Nel 1992 venne così decisa ufficialmente l'introduzione del 'drafting' nelle prove su distanza classica, che ha determinato un cambiamento significativo nell'approccio alle gare: dallo sforzo solitario dell'atleta - che continua a restare la caratteristica principale delle gare su distanza Ironman, dove

non è possibile restare in scia - si è infatti giunti a concedere la possibilità di formare, nella tratta in bici, dei gruppi, attribuendo così di fatto minore importanza alla parte ciclistica a favore di quella natatoria e di quella podistica. «Da allora si è assistito ad una sorta di specializzazione tra gli atleti - che in genere raggiungono il massimo delle performance tra i 32 e i 36 anni - con da un lato quelli che si preparavano per gli Ironman e, dall'altro, quelli che si dedicavano invece alle prove su distanza olimpica (ex distanza classica) in vista anche dell'appuntamento con Sydney 2000, in cui la disciplina avrebbe fatto il suo debutto olimpico», ricorda Pfund.

La grande differenza nella lunghezza delle prove di triathlon comporta che vi siano aspetti fisiologici, traumatologici e tecnici differenti tra gara e gara. «Un conto è la preparazione per gareggiare in un Olimpico, un altro sulla distanza Ironman. Se in quest'ultimo caso il metabolismo

energetico è quasi esclusivamente aerobico, diverso è il discorso per la distanza olimpica, dove il meccanismo anaerobico assume non di rado parecchia importanza, in quanto si deve essere capaci di produrre sforzi massimali, come nelle concitate partenze a nuoto, nei cambi e nei rilanci in bicicletta, ma soprattutto nei dieci chilometri conclusivi a corsa, dove le andature sono tali da innescare frequentemente nell'atleta la glicolisi anaerobica», conclude Pfund, che ha dedicato l'ultimo capitolo del suo libro proprio all'ABC delle tecniche di allenamento, «il triathlon è un sfida che non riguarda solo le capacità fisiche, ma che coinvolge profondamente chi la pratica anche dal punto di vista della metodica di preparazione e della conoscenza del funzionamento del nostro corpo: e questo è indubbiamente un ulteriore aspetto che accresce il fascino di questo sport».

Marzio Molinari