

Testo e Photo
Giuseppe Repetto



MATTI Workaholic per la fatica



Il triatleta è fatto così: deve raggiungere lo sfinimento fisico per sentirsi vivo, non riesce a stare lontano dallo sforzo prolungato quasi fosse una dipendenza. Non è una punizione. È soltanto Triathlon.

The triathlete must be dead-tired in order to feel alive; this athlete can't stay away from prolonged physical exertion, it's as if it were an addiction for him. We are not talking about punishment, but about the Triathlon.

Tornare a casa dopo una lunga e dura giornata di lavoro. Verrebbe voglia di sdraiarsi sul divano sorvegliando una bella birra gelata, ma invece si indossa la tuta e le scarpe da jogging e via, a correre per più di due ore con ritmo veloce, sino allo stremo delle forze. Il giorno dopo si va in piscina per fare almeno 30 vasche; anche qua con un ritmo veloce, portando allo stremo la resistenza fisica. Il terzo giorno, invece, lo si dedica alla bicicletta per compiere almeno una cinquantina di chilometri. Il tutto fatto sempre nel tempo libero di chi lavora regolarmente le sue otto ore giornaliere. Nel weekend si approfitta del tempo disponibile per combinare le tre discipline, cercando di raggiungere e superare il limite massimo della resistenza fisica, provando una sorta di godimento. Il triatleta è fatto così: deve raggiungere lo sfinimento fisico per sentirsi vivo; non riesce a stare lontano dallo sforzo prolungato quasi fosse una dipendenza. Qua si va oltre al classico gesto atletico che procura una dose di adrenalina in grado di eccitare tutti i sensi. La corsa il nuoto la bicicletta sono tre discipline completamente differenti ma con un comune denominatore: la resistenza. Combinarli in un'unica sessione sportiva vuole dire andare oltre la comune resistenza che una persona mediamente allenata

Coming home after a long, hard day's work: most people might like to lay down on the sofa with an icy cold beer, instead the triathlete puts on a sweat suit and jogging shoes and goes running for more than two hours at a fast clip, until exhausted. The next day is dedicated to the pool and at least 30 laps, at a fast clip, pushing physical stamina to the limit. Day three is dedicated to bicycling, at least fifty kilometres. All this in free time, after having worked a normal eight hour day. During the week-end, the triathlete uses spare time to combine the three disciplines, trying to reach and surpass the maximum limit of his/her physical stamina which brings a sort of pleasure. That's how a triathlete is made: he/she must feel dead-tired to feel alive; he/she can't stay away from prolonged physical exertion, it's as if it were an addiction. We are not talking about the classic athletic exertion which brings a shot of adrenaline to excite all of the senses. Running, swimming, cycling are three completely different sports but with one common denominator: stamina. Combining them into a single sports event means going beyond the normal stamina that an athlete with average training can reach. The triathlete is never satisfied and always pushes his/her body to

può raggiungere. Il triatleta non si accontenta e cerca sempre il massimo allungando le distanze da percorrere ed è soddisfatto solo quando raggiunge lo sfinito fisico, quando sa che non è più in grado di compiere un ulteriore passo. Vengono organizzate in tutto il mondo competizioni di Triathlon. Si inizia con la prova in mare, quindi si indossa la muta e la cuffia con il numero dell'atleta che gli viene assegnato in base alla classifica generale, si percorre la distanza di 1500 metri seguendo il percorso indicato dalle boe, una volta arrivato sulla spiaggia si corre verso il parco chiuso per prendere la bicicletta; nel tragitto si deve togliere la muta e la cuffia. Una volta dentro al parco chiuso deve indossare il casco protettivo ed uscire a piedi spingendo la bicicletta, una volta fuori può montare in sella ed indossare le scarpe per la pedalata di 40 chilometri, ritornare nel parco chiuso, posare la bicicletta nelle apposite rastrelliere, levarsi il casco, indossare le scarpe da corsa ed iniziare l'ultima prova di altri 10 chilometri. Solamente dopo avere percorso completamente tutte e tre le prove, l'atleta può presentarsi all'arrivo. Lo sforzo è tale che non si ha neanche la forza di esultare quando finalmente si taglia la linea di traguardo.

the limit by increasing the distance to cover; he/she is only satisfied when he/she reaches physical exhaustion, when he/she knows that he/she cannot take one more step.

Triathlon competitions are organised all over the world. They begin with an ocean swim, so the athlete puts on a wetsuit and swim cap with number assigned on the basis of the general classification, he/she swims a distance of 1500 metres following a route indicated by the buoys. Once the shore is reached he/she runs towards the closed park to pick up a bike, peeling off the wetsuit and swim cap in the transition. Once in the closed park he/she must put a protective helmet and exit on foot pushing the bike; once out of the park he/she puts on his biking shoes and mounts the bike for a 40 kilometre ride, and then returns to the closed park, leaves the bike in the provided rack, removes the helmet, puts on running shoes and begins the last leg of the race, another 10 kilometres. Only after having completed all three of the races can the athlete go to the finish line. The effort expended leaves no strength for exultation when the finish line is finally crossed.





Uno sport chiamato follia. Ovvero, il Triathlon raccontato da un triatleta

di Vittorio Pontieri

La domanda che sorge spontanea è: perchè?

Potremmo poi, avendone voglia, passare ad altre, tante domande: chi? dove? come? quando? Ma quella, in assoluto, più intrigante è: perchè?

Questo sport nacque negli Stati Uniti alla fine degli anni Settanta e più precisamente nel 1977.

I suoi inizi, come spesso accade, furono del tutto casuali: tre amici, tre sportivi, un nuotatore, un ciclista e un podista dis-

cutevano animatamente su chi fosse il più forte tra loro.

Non era possibile dimostrarlo se non "inventandosi" una gara fra di loro, che dovesse comprendere le tre discipline.

Chi fra i tre fosse arrivato per primo al traguardo, dopo nuoto, bici e corsa, sarebbe stato il migliore. Vinse questa gara di pionieri, Mister Gordon Haller. Le distanze scelte dai tre amici furono: 4 km a nuoto, 180 Km in bici e 42,195 Km. (esat-

tamente la distanza della maratona classica). Probabilmente questi tre ragazzi non immaginavano cosa avevano appena fatto: era nato il Triathlon e la distanza Ironman nello stesso giorno. Dopo queste inevitabili "note storiche", mi sorge l'obbligo di descrivere il triatleta tipo. E non è per niente difficile in quanto non esiste un triatleta tipo. L'unica caratteristica che accomuna ogni triatleta è l'amore per la fatica, per lo sport e, soprattutto, per uno sport diverso. Uno sport che può essere di resistenza ma anche di velocità pura.

A parte gli "elite" (gli atleti professionisti) che sono in definitiva pochini, il parco partenti è prevalentemente composto da "amatori" più o meno evoluti. Da gente che si allena per 7 giorni su 7 anche due volte al giorno; ai "tapascioni" che si buttano nella mischia con dosi di allenamento assolutamente insufficienti.

La filosofia del triathlon è e deve essere sempre e comunque "divertirsi".

Provare piacere nell'attendere la sirena della partenza, piacere a dare e ricevere botte in acqua, piacere nel fare pastrocchi nei cambi, piacere nello spingere a più non posso in bici e nella corsa finale.

Non avete ancora capito un accidente di questo sport?

Allora forse è il caso di annoiarvi ancora un po' con dei dati tecnici?

La Triplice (ndr. così viene definito "confidenzialmente" il Triathlon dai triatleti) è composto in successione da:

1) nuoto, 2) bici, 3) corsa.

Le distanze nel corso degli anni, si sono sviluppate in:

Distanza Sprint: 750 metri a nuoto, 20 Km in bici, 5 km di corsa.

Distanza Olimpica: (da Sydney

inserita nelle gare Olimpiche) 1500 metri a nuoto, 40 km in bici, 10 km di corsa

Distanza Mezzo Ironman: 2000 metri nuoto, 90 Km bici, 21 Km corsa.

Distanza Lunga: 4000 metri nuoto, 120 Km bici, 30 Km corsa.

Insomma: una follia

Si nuota, si pedala, si corre.

Ed ecco che si ripropone la solita domanda: perchè?

Perchè un individuo decide di iniziare a 35 o 40 anni, senza aver mai fatto alcuno sport da ragazzo? Perchè un mollusco di questa età inizia ad allenarsi e decide di arrivare al Triathlon?

È possibile tutto ciò?

È possibile. Eccome se se è possibile. E, salvo il parere dei molti non-salutisti che ci sono in giro, è una decisione che il più delle volte ti cambia la vita.

È assolutamente certo che gli inizi saranno quasi comici, se non grotteschi, con cadute da fermo con la bici da corsa, con traiettorie nel nuoto, come arrivare in zona cambio e metterci un paio di minuti per togliersi la dannata muta, passando dalla trecentesima alla cinquecentesima posizione e così via.

Resta però il fatto che quando decidi di partecipare e finisci una gara la soddisfazione è davvero indescrivibile.

Dopo l'arrivo, che sia Sprint, Olimpico o quello che volete, ti prendi per mano e ti dici: "Ragazzo, hai finito un Triathlon. Sei arrivato quart'ultimo, ma hai finito un Triathlon, sei un Triatleta, sei un Uomo!"

E questo è qualcosa di speciale. Qualcosa che vale.

Che vale per te stesso.

Quindi, dopo, forse, aver spiegato il "perchè", abbiamo anche capito che il Triathlon, prima ancora che una follia, è una passione totale.