Matteo Annovazzi, campione italiano di triathlon, specialità Ironman e Lungo.

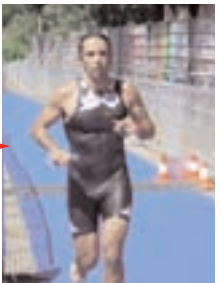
© Francesco Margutti

Nuoto, bicicletta e corsa. Tre sport in uno, che affascinano chi ama la fatica. E cerca la sfida. In primo luogo con se stesso

di Silvia Messa
s.messa@millionaire.it

si fa presto a dire TRIATHLON

Chi non ha mai nuotato come un pazzo in piscina o al mare, per poi inforcare la bicicletta e pedalare con gli amici, concludendo in bellezza con una corsa? E chi non ha provato a mettersi alla prova, da solo e con gli altri? «Il bambino che vive dentro di noi sa bene cos'è il triathlon» esordisce Dario "Daddo" Nardone, 27 anni, triatleta amatoriale, fondatore del forum e rivista *Fantatriathlon* (www.fcz.it). Lo sport ha una doppia declinazione. Da una parte, le imprese degli Ironman, che corrono, nuotano e pedalano per ore e ore, cambiando senza interruzione diverse discipline. Dall'altra, la voglia di movimento e benessere che spinge chiunque alla pratica. **Uno studio dell'Università di Vienna su 50 sport rivela che il triathlon è il più "allenante", sicuro e rispettoso dell'ambiente.** «Il triatleta è un fondista, ossia un atleta dedito allo sport di resistenza, con uno sviluppo muscolare completo e armonico, che ne fa uno sportivo completo sotto tutti i punti di vista» spiega Barbara Cardinali, ufficio stampa della Federazione italiana Triathlon (www.fitri.it). «Non si sviluppano solo i muscoli: migliora il funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio



© Roberto Tamburri

triathlon (distanze in km)

	NUOTO	CICLISMO	CORSA
Classico/Olimpico	1,5	40	10
Sprint e Promozionale	0,750	20	5
Lungo	4	120	30
Super Lungo o Ironman	3,8	180	42,195

⏭ e respiratorio, quindi il livello della qualità fisica».

Mente e muscoli al lavoro

Cresce il segmento dei praticanti tra i 25-45 anni, complice la possibilità dell'allenamento al chiuso, d'inverno, in piscina e in palestra, e di quella all'aperto, nella bella stagione. E l'aspetto aggregante della disciplina. «Ci si allena in gruppo, nel tempo libero, magari unendo al momento sportivo quello turistico, con la famiglia e gli amici» prosegue Cardinali. «Gli amatori sono donne e uomini che dedicano energie, tempo libero e denaro per "qualificare" e affinare la propria pratica, una passione che diventa uno stile di vita. Ci sono distanze e tipologie di gare abbordabili e meno impegnative del mitico Ironman» spiega Nardone. «Si può praticare anche il duathlon, corsa-ciclismo-corsa, e l'aquathlon, corsa-nuoto-corsa. Chi si accosta al triathlon è avvezzo alla lunga durata e cerca la sfida, in primo luogo con se stesso. È uno sport che intreccia nell'impegno mente e muscoli. Nei momenti di difficoltà, nelle fasi critiche della gara, è la mente che reagisce. Questa capacità ti resta nella vita. E viceversa chi ha disciplina mentale e si impegna nella vita, spesso riesce anche nel triathlon. Tra atleti e amatori, cambiano gli obiettivi. Per un atleta l'obiettivo è la vittoria, per un amatore finire la gara. Ma non cambiano i requisiti base: vederci lungo, avere pazienza ed essere determinati».

Ci sono controidicazioni? «La pratica a livello professionistico è logorante. Ma quella amatoriale fa bene. Basta sottoporsi alla visita medica per l'idoneità agonistica e agli elettrocardiogrammi a riposo e sotto sforzo. Chi fa triathlon diventa consapevole del proprio corpo e se ne prende cura, con un allenamento e un'alimentazione equilibrata. Poi, non ci sono solo le gare. Uno può usare le tecniche del triathlon per il benessere, alternando le tre discipline in modo tranquillo, nel trifitness». Certo, le gare portano gli appassionati in un mondo mitico, fatto di atleti che si impegnano in imprese memorabili e di esperienze estreme, obiettivi, gioie e successi. «Dietro un Ironman ci sono mesi e mesi di allenamento. Le fasi di preparazione sono toccanti. Per molti atleti, la vera difficoltà è far convivere ore di allenamento quotidiano con la famiglia, gli amici e il lavoro. Pochi hanno uno sponsor alle spalle o una società sportiva che li retribuisce, qualcuno al massimo riesce a lavorare in ambito sportivo, ma la maggior parte si deve mantenere con un'occupazione diversa».

Il triathlon in Italia è ancora uno sport minore. I numeri: 8mila atleti fanno gare (élite) e 15mila sono i tesserati alla Fitri. Ma l'interesse sta crescendo. Grazie agli atleti che sono supportati dai corpi militari. E al mondo olimpico

© Francesco Margutti

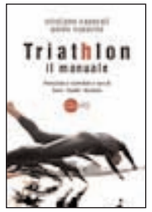
La storia

«quando **vinco una gara**, tocco il cielo con un dito»

Il triathlon specialità Ironman è una disciplina dura che trasforma un bambino in un "uomo di ferro", capace di nuotare per quasi quattro km, pedalare per 180 e concludere con una maratona di oltre 42. Matteo Annovazzi, 35 anni, campione italiano 2010 Ironman e Lungo, due specialità tra le più impegnative del triathlon, è uno capace di dominare la vita. «Mi sveglio alle sei e mi alleno in piscina, vicino a casa, a Romano di Lombardia (Bg), prima che apra al pubblico. Alle 8.30 sono al lavoro. Sono un commerciale, vendo accumulatori per autoveicoli. Alla sera, dopo le 17.30, parte il secondo allenamento, in cui alterno bici e corsa. Sabato e domenica, faccio allenamenti più lunghi, combinati, correndo nel parco del Serio. Ho iniziato a fare triathlon 12 anni fa, grazie a un amico, Matteo Bruletti, triatleta. Venivo dalla corsa, ci sono voluti anni per adattare il mio corpo alla nuova disciplina. Da cinque anni mi allena Simone Biava e i risultati si vedono. Sono maturato, come atleta e come uomo, prendo le cose con meno leggerezza: questo mi ha fatto fare il salto di qualità. Conoscere bene il mio corpo e le caratteristiche delle mie fibre muscolari, mi ha portato a scegliere le distanze lunghe, dall'Half ironman in su. Ogni gara richiede sette-otto mesi di preparazione: allenamenti massacranti, quotidiani, di ore e ore, sacrifici. Ma l'obiettivo mi stimola e tiene alto il morale. Poi, in gara, scatta la molla della concentrazione e del controllo dell'energia». Difficoltà? «Non è facile far convivere sport e lavoro. Vivo ancora in famiglia, cerco di mantenere una vita sociale. D'inverno è più fattibile, d'estate mi impegno di più nello sport. Ma gli amici veri mi sostengono. Hanno fondato l'Annovazzi Fan club. Alla gare nell'isola d'Elba sono venuti in 50, in pullman, con magliette "Tutti pazzi per Annovazzi". E ho vinto. Anche grazie a loro». Soddisfazioni? «Se non avessi fatto sport di resistenza, sarei una persona diversa. Mi hanno dato una determinazione che ha cambiato il mio modo di vivere. L'emozione che provo quando vinco è incredibile. Quando taglio il traguardo sono debole. Mi commuovo pensando ai sacrifici che ho affrontato. Dopo, tocco il cielo con un dito». Soldi? «Pochi. Una vittoria nel campionato italiano, nove ore di gara fruttano un premio di 2.000 euro!».

Quanto costa l'attrezzatura?

«Le scarpe da corsa sono importantissime per evitare infortuni» consiglia Matteo Annovazzi, campione di Ironman. «Vanno bene le marche più conosciute, con prezzi che vanno da 80 a 130 euro: Nike, Asics, Brooks, New Balance, Mizuno. La bici è la nota dolente: si parte da 500 euro fino a 3.000 e oltre. Ho usato una Look per anni, oggi pedalo su una Ridley. Per il nuoto, servono costume e occhialini. In gara, serve un body da usare in acqua e sulla bici. Vanno bene le marche sul mercato: Speedo, Arena… Comunque, con 1.500 euro puoi comprare tutto usato. Per spostarti e fare almeno cinque gare l'anno, devi avere un budget totale che parta da 3.500 euro».



DA LEGGERE
Triathlon. Il manuale (Miraggi, 19 euro), di Cristiano Caporali e Guido Esposito. Dritte e consigli tecnici per i principianti, ma anche per gli atleti più esperti.

Bici per il triatleta
Ridley Dean. Telaio in carbonio, per la migliore posizione del triatleta, con l'obiettivo del risparmio energetico prima della corsa, **4.040 euro**. http://data.ridley-bikes.com

Tecno glam
Costume supertecnico di Speedo, trattato con nanotecnologia. **175 euro**, acquistabile su www.speedo.com. Jammer idrorepellente costa **42,90 euro** ed è in vendita nei negozi.

Con le ali ai piedi
Massimi ammortizzamento e traspirazione. Pelle e tessuto. New Balance 1080, **145 euro**. www.newbalance.it