

ALESSANDRO CAMPORESE

# TRIATHLON

## UNO SPORT PER TUTTI



MANUALE PRATICO  
PER ASPIRANTI TRIATLETI

**EliKa**<sup>®</sup>  
Editrice

# INDICE

## PREMESSA

IL "FENOMENO TRIATHLON" .....	7
-------------------------------	---

## CAPITOLO 1

INTRODUZIONE AL TRIATHLON PER NEOFITI.....	11
--	----

La "triplice" in sintesi.....	11
-------------------------------	----

Materiali per iniziare.....	15
-----------------------------	----

## CAPITOLO 2

L'ALLENAMENTO.....	27
--------------------	----

Allenamento: principi generali.....	27
-------------------------------------	----

Come iniziare ad allenarsi per il triathlon.....	28
--	----

Come strutturare un piano di allenamento per neofiti.....	35
---	----

<i>Core stability</i> in tre mosse: <i>plank</i> , <i>side plank</i> e <i>reverse plank</i> .....	44
---	----

Coordinamento, mobilità e flessibilità: tre elementi da non sottovalutare.....	50
--	----

Recupero.....	55
---------------	----

## CAPITOLO 3

ELEMENTI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE.....	59
--	----

Nutrizione: la quarta disciplina del triathlon.....	59
---	----

Macronutrienti.....	61
---------------------	----

Acqua e idratazione.....	78
--------------------------	----

Micronutrienti.....	83
Recupero nutrizionale.....	88
<b>CAPITOLO 4</b>	
<b>L'ATTIVITÀ AGONISTICA.....</b>	<b>91</b>
Quando e perché programmare una gara.....	91
Dalla distanza <i>sprint</i> all'IRONMAN: cosa si addice a un neofita.....	92
Le basi (e le insidie) della gara.....	94
Pratiche e formalità per iniziare: tesseramento e visita sportiva.....	98
<b>CAPITOLO 5</b>	
<b>LA PRIMA GARA DA NEOFITA.....</b>	<b>101</b>
Prima, durante e dopo: come ottimizzare la prima gara da neofita.....	101
Preparate i bagagli, si parte: ecco cosa vi servirà davvero.....	110
<b>CONCLUSIONI.....</b>	<b>115</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>117</b>
<b>NOTE.....</b>	<b>123</b>
<b>L'AUTORE.....</b>	<b>127</b>

Il nostro corpo è un giardino, e il suo giardiniere è la nostra volontà.  
William Shakespeare (*Otello: Atto 1, Scena 3*)

PREMESSA

## IL “FENOMENO TRIATHLON”

Un testo dedicato a chi intende cominciare a cimentarsi nel triathlon non rappresenta forse una novità nel panorama editoriale internazionale, ma è una scelta assolutamente in linea con quanto sta accadendo nel mondo che circonda questa straordinaria disciplina sportiva. A livello globale, e così anche in Italia, si sta assistendo, infatti, a una crescita esponenziale dell'interesse per il triathlon in tutte le fasce di età, dai giovani fino agli over 60. Questo ha portato a un aumento dei tesserati di entrambi i sessi assolutamente inimmaginabile fino a qualche anno fa, la maggior parte dei quali provenienti da altre discipline affini, come la corsa o il ciclismo. E l'onda pare non avere intenzione di arrestarsi.

Sarà l'attrazione per l'IRONMAN, con cui molti erroneamente identificano il triathlon (un po' com'è accaduto per i *runner* con la maratona). Sarà che spesso, come nel mio caso, a una certa età e dopo tanti anni trascorsi a gareggiare in una “monodisciplina”, si comincia ad accusare qualche acciaccio, che richiede di diversificare lo sforzo fisico per garantirsi una maggiore longevità sportiva e agonistica. Qualunque sia la ragione, ciò che conta è che il numero di atleti che decidono di passare al triathlon, del tutto (o quasi) digiuni di esperienza, è in continuo aumento. E mentre il “pianeta corsa” soffre in termini di iscritti a manifestazioni internazionali e locali, che fanno ormai fatica a garantirsi il *sold out*, il mondo del triathlon sta crescendo anno dopo anno con numeri (e affari) da capogiro.

In questo contesto, è interessante notare che il fenomeno della crescita di nuovi adepti della “triplice” va ben al di là dello spirito atletico, forse perché il triathlon esprime perfettamente quel concetto di sfida con se stessi che fino a qualche tempo fa era rappresentato dalla maratona, oggi meglio declinato e interpretato secondo la logica del “tre è meglio di uno”. La prima motivazione che spinge ad avvicinarsi a questa disciplina è quasi sempre di tipo fisico.

Com'è accaduto a me, che sono passato dalla corsa al triathlon sulla soglia dei 60 anni perché ormai afflitto da una serie di stop dovuti a ripetuti infortuni da sovraccarico, di cui peraltro non ho mai più sofferto dopo avere iniziato a praticare il triathlon, in molti hanno subito il fascino di questo sport solo dopo avere provato a modificare le loro abitudini di *runner* a seguito di uno o più infortuni, inserendo il nuoto e/o la bicicletta.

Il resto l'ha fatto, e lo fa, la capillare informazione sportiva che da anni riempie il web e i giornali sportivi di articoli che illustrano i benefici di praticare più sport aerobici, anziché uno solo, soprattutto per coloro che si avviano verso un'età che comincia a fare emergere i primi acciacchi fisici. Poi non si dimentichi il grande impatto che ha avuto sul popolo degli sportivi maggiormente motivati la mitizzazione delle gare del circuito IRONMAN, che se ha indubbiamente portato tanti atleti, uomini e donne, a interessarsi al triathlon, in parte ha mascherato la vera essenza della "triplice". Per la maggior parte di coloro che vi si affacciano per la prima volta, le distanze *sprint* e olimpica sono quelle realmente praticate e spesso mai più abbandonate, poiché rappresentano le formule fisicamente meno impattanti, soprattutto per coloro che magari non hanno mai affrontato lo sport da un punto di vista agonistico.

Le aziende del settore se ne sono accorte da un po', orientando stili e materiali a questa nuova realtà in crescita, mentre il circuito IRONMAN, mitico marchio con la "i" pallinata acquistato pochi anni fa dal gruppo cinese Wanda per 650 milioni di dollari, oggi fattura cifre astronomiche, con più di un milione di atleti che gareggiano nel mondo su varie distanze e un altrettanto straordinario giro di affari in *merchandising* e turismo collegato alle manifestazioni.

Sì, perché il triathlon è uno sport che non costa poco, sia per le attrezzature necessarie per praticarlo, sia per le trasferte che, se si escludono le gare nazionali, possono richiedere diversi giorni, con trasferimenti e viaggi aerei complicati dalla necessità di avere con sé tutti gli strumenti necessari per la gara. Tutti i triatleti, inoltre, e non solo i neofiti, sono atleti "affamati" di novità e di informazione, disposti a spendere spesso cifre considerevoli sia per quanto riguarda le tecnologie, sia per quanto concerne spostamenti e soggiorni, che costituiscono una parte consistente degli interessi che girano intorno a questo sport. Inoltre, si tengono informati attraverso riviste e libri del settore, seguono con attenzione le tabelle di preparazione, spesso avvalendosi di un *coach* in grado di seguirli e consigliarli, soprattutto per la preparazione di gare lunghe, non solo sotto il profilo atletico, ma anche alimentare e psicologico.

Sull'onda della novità rappresentata dall'ingresso di questa nuova tipologia

di atleti, anche le aziende che si dedicano al mondo degli integratori, più o meno “blasonate”, hanno perciò iniziato a pensare a linee specifiche dedicate al triathlon, ben sapendo di trovare in questo settore una quota notevole di interesse e di mercato.

In definitiva, quello della “triplice” è un mondo in grande crescita sotto molti aspetti e già da tempo sotto i riflettori di diversi settori dell’economia sportiva. Ecco allora che questo libro, che non ha l’ambizione di fornire informazioni di grande novità a chi già è esperto del settore, ma di raccogliere una serie di consigli utili per chi intende iniziare a praticare il triathlon, spero potrà essere utile per cominciare a orientarsi in un mondo assolutamente stimolante, ma per certi versi molto complesso, almeno per chi è agli esordi e intende dedicarsi cominciando da zero.

In questo testo troverete perciò poche cose, ma molto pratiche, dettate dall’esperienza vissuta in prima persona da chi, come me, ha cominciato a praticare questa disciplina in tarda età, a quasi 60 anni, completamente “a digiuno” di qualsiasi specifica informazione tecnica. Questo manuale pratico nasce proprio dagli errori e dall’esperienza vissuta “in diretta”. Sono convinto che la pubblicazione di questo libro sia per me il modo migliore di essere utile a coloro che si trovano nelle stesse condizioni in cui mi sono trovato io solo pochi anni fa. Vi auguro quindi buona lettura e buon allenamento!

## CAPITOLO 1

# INTRODUZIONE AL TRIATHLON PER NEOFITI

## LA “TRIPLICE” IN SINTESI

Già nelle prime righe del libro avrete notato alcuni riferimenti in merito alle tipologie e alle distanze previste dalle gare di triathlon. Ebbene sì, questa disciplina consente di scegliere distanze diverse (Figura 1), in buona parte accessibili a chiunque e a qualunque età, se si è adeguatamente allenati.

Dalla distanza *super sprint*, poco presente nei calendari italiani ma molto praticata all'estero, fino all'IRONMAN il passo è lungo: in questo ampio ventaglio di possibilità ciascuno può trovare la propria gara ideale e prepararsi ad affrontarla nel modo migliore.

TRIATHLON	NUOTO	BICI	CORSA
<i>Super sprint</i>	400 m	10 km	2,5 km
<i>Sprint</i>	750 m	20 km	5 km
Olimpico	1,5 km	40 km	10 km
Medio (Mezzo IRONMAN)	1,9 km	90 km	21,1 km
Super lungo (IRONMAN)	3,8 km	180 km	42,2 km

**Figura 1.** Principali distanze delle gare di triathlon e del circuito IRONMAN.

Se si esclude la distanza *super sprint*, definita anche “promozionale”, che consente a chiunque di provare l'ebbrezza delle tre discipline insieme, le altre quattro elencate nella Figura 1, presenti nei calendari nazionali e internazionali, sulle quali ci

soffermeremo più avanti, hanno caratteristiche nettamente diverse fra loro.

Le gare su distanza *sprint* e olimpica, anche se alla portata di (quasi) tutti, sono gare “nervose”, in cui conta molto la velocità, sia nelle tre prove sia nelle zone cambio, dove è necessario abituarsi a “cambiare vestito” nel modo più efficiente ed efficace possibile per non compromettere quanto guadagnato nelle singole frazioni.

Le gare su distanza media e lunga, oggi quasi tutte gestite sotto il marchio IRONMAN, sono invece gare di *endurance*, in cui gioca molto non solo la preparazione fisica, ma anche l’attitudine psicologica a correre al tempo stesso *con sé stessi e contro sé stessi* per molte ore, diversificando lo sforzo spesso in condizioni climatiche molto difficili. Diciamo che per certi aspetti ricalcano la filosofia della maratona, ma con molte più insidie e con percorsi che, per difficoltà e lunghezza, sembrano non finire mai.

Insomma, triathlon non è affatto sinonimo di IRONMAN, come molti sono soliti ritenere. Si tratta di un errore comune, simile a quello in cui si ricade quando si pensa al *running* ritenendo erroneamente che non si possa correre nessun’altra distanza se non la maratona. Ognuno, secondo le proprie possibilità e livello di preparazione, potrà cimentarsi su distanze via via più impegnative, sempre considerando che iniziare a praticare questo fantastico sport, magari in età non più giovanissima, richiede di valutare con particolare attenzione le proprie attitudini e la propria preparazione fisica e mentale, anche se molto raramente chi inizia si cimenterà subito in una gara *long distance*, tanto più se ha superato la soglia degli “anta”.

## Triathlon *sprint*: efficienti e veloci

La distanza *sprint* (750 m di nuoto, 20 km di bici e 5 km di corsa) è affrontabile da chiunque abbia consolidato una buona base di preparazione fisica nelle tre discipline. Per la maggior parte dei neo-triatleti di qualunque età rappresenta la gara di esordio, ma non bisogna per questo pensare che si tratti di una prova facile.

Da un lato, se la si vuole portare a termine per puro divertimento e per il “piacere di esserci”, l’importante è consolidare la propria preparazione nei tre sport. Dall’altro lato, se oltre al divertimento si intende anche perseguire qualche soddisfazione personale di classifica, seppure solo di categoria, le cose si complicano non di poco. La distanza *sprint*, infatti, quando agonisticamente vissuta, è una gara nervosa, molto fisica, sempre al limite della soglia dei lattati, che atleticamente parlando si addice molto all’età giovanile e un po’ meno al triatleta in età avanzata.

Sebbene la durata della competizione non rappresenti un problema per chi abbia un discreto grado di allenamento, per i neofiti di qualunque età ci sono diversi aspetti, che vedremo più avanti, da curare per garantirsi un discreto risultato finale.

## Triathlon olimpico: la distanza dei Giochi

La distanza olimpica (1.500 m di nuoto, 40 km di bici e 10 km di corsa), proprio quella che si disputa ai Giochi olimpici, nei quali il triathlon è stato inserito a partire dall'edizione di Sydney del 2000, rappresenta di solito il secondo gradino di sfida con sé stessi dei triatleti neofiti e un impegno piuttosto rilevante da un punto di vista fisico.

Per un neofita si tratta di una gara della durata dalle 2 ore e mezza alle 3 ore (e oltre), che richiede perciò una buona preparazione fisica, con una discreta resistenza nel nuoto, una buona tecnica in bici e una solida base aerobica e atletica per affrontare in modo efficace l'ultima frazione di corsa. Si tratta, inoltre, di un'ottima occasione per valutare la propria *performance* prima di pensare all'eventuale salto verso le gare di *endurance*. In ogni caso, qualunque siano l'obiettivo e il motivo per i quali si sceglie di correre questa distanza, a mio avviso si tratta di una tipologia di gara assolutamente bilanciata per un neofita in termini di sforzo e soddisfazione sportiva.

Trattandosi di una competizione di per sé non facile, ma al tempo stesso affrontabile senza troppe sofferenze e senza la necessità di sedute di allenamento snervanti e troppo frequenti, molti atleti decidono di fermarsi qui, affinando la tecnica atletica e le strategie di gara per ottenere risultati importanti di classifica. Altri, non pochi, usano invece questa distanza come trampolino di lancio verso il triathlon medio.

## Triathlon medio (IRONMAN 70.3): a un passo dal mito

Correre un triathlon medio, altresì detto IRONMAN 70.3 (numero che identifica le miglia totali della gara corrispondenti a 1.900 m di nuoto, 90 km di bici e 21,1 km di corsa), indipendentemente dalla propria età e ancor più se si è neofiti, è un'esperienza che va attentamente meditata e dosata.

In media, su questa distanza i neofiti hanno una prospettiva di tempo di gara compreso fra le 5 e le 7 ore, a seconda dell'efficienza e della preparazione atletica di ciascuno. Perciò, com'è evidente, si tratta di una prestazione che

richiede un'attenta strategia, non solo per quello che concerne l'allenamento, ma anche relativamente a molti altri fattori, a cominciare dall'alimentazione e dall'idratazione in gara, poiché errori di questo tipo possono influire negativamente sull'esito finale. Bisogna, poi, avere una forte disciplina psicologica che consenta di essere sempre lucidi e presenti nelle varie fasi di gara.

A differenza delle gare su distanza *sprint* e olimpica, inoltre, dove è quasi sempre consentita la scia in bici, da questa distanza in poi non è mai permessa, per cui si corre sempre in solitudine, fisica e psicologica. E per chi non si è abituato a correre da solo in allenamento, si tratta di una prospettiva talora non facile, soprattutto quando le condizioni climatiche o del percorso sono particolarmente difficili.

## Triathlon super lungo (IRONMAN 140.6): la distanza regina

Il triathlon super lungo, altresì detto IRONMAN 140.6, che si corre su distanza doppia rispetto al "medio" (3.800 m di nuoto, 180 km di bici, 42,2 km di corsa), non è proprio una gara per tutti, soprattutto quando si supera una certa età. Questo vale anche se si è già dotati di una buona base di allenamento e se si è maturata una discreta esperienza su altre distanze, tantomeno se si è alle prime armi, per quanto già preparati atleticamente. Si tratta, infatti, di una prova che può raggiungere e persino superare le 12-14 ore, a seconda delle condizioni in cui si affronta l'ultima prova della maratona, già di per sé "massacrante" sotto il profilo fisico e psicologico, dopo avere nuotato per quasi 4 km e corso in bici in solitudine per altri 180 km.

Insomma, se ci si vuole "regalare" un IRONMAN, l'investimento da fare in termini di preparazione è davvero notevole e comunque mai del tutto sufficiente per garantire il risultato finale, perché i fattori collaterali che influiscono sull'esito di una gara così lunga sono davvero infiniti, da quelli fisici, *in primis* alimentazione e idratazione in gara, a quelli meccanici durante la frazione in bici, passando per la situazione climatica del giorno della gara.

## MATERIALI PER INIZIARE

Gli atleti che già praticano il triathlon da tempo non hanno certo bisogno di leggere questo paragrafo per scegliere gli ausili più idonei per l'allenamento e le gare. L'esperienza fornita dalla pratica, infatti, come in tutti gli sport, è il più importante elemento per una scelta razionale e mirata di ciò di cui si ha veramente bisogno in allenamento e in gara. Questo breve manuale nasce, però, con l'intento di rivolgersi soprattutto al neofita, che spesso non sa assolutamente da dove cominciare nella scelta della componentistica specifica per la "triplice". Io stesso ricordo con quante incertezze, soprattutto il primo anno, ho scelto tutto il necessario per trovarmi il più possibile a mio agio in allenamento e, in particolare, in gara. E ancora oggi, provo e riprovo in allenamento ogni cosa per essere certo che possa davvero rappresentare la scelta migliore per le mie esigenze.

Nonostante il triathlon sia uno sport relativamente costoso, perché necessita di materiali tecnici per tre discipline diverse, oltre alla spesa per gare ed eventuali trasferte, è possibile comunque trovare ottime possibilità per procurarsi tutta l'attrezzatura necessaria senza spendere per forza un capitale, almeno all'inizio dell'esperienza. Con il tempo, poi, si potrà decidere di investire qualcosa in più per dotarsi di attrezzature di migliore qualità, utili per ottimizzare sempre di più le prestazioni.

L'importante è rispettare tre regole fondamentali che, secondo gli anglosassoni, sono racchiuse nei seguenti termini: *safety*, *comfort* e *performance*. Bisogna, infatti, rispettare le regole di sicurezza (*safety*), a cominciare dal casco per la bici, garantirsi un buon livello di *comfort* (per esempio, un body esteticamente bellissimo, ma scomodo, rappresenta una sofferenza assicurata in gara) e migliorare la *performance*, magari con una cosiddetta *time trial (TT) bike*. Anche in questo caso, però, ricordate di non trascurare la sicurezza e il comfort.

Vediamo, dunque, cosa può servire davvero per iniziare a praticare il triathlon senza farsi mancare nulla di veramente necessario nelle tre discipline: nuoto, bici e corsa. Un buon punto di partenza è l'osservazione degli altri fin dalle prime uscite in gara, che rappresenta un'ottima occasione per imparare tante più cose di quelle che possono essere apprese leggendo un libro, un articolo o consultando un sito web.