

FLASH

IRONMAN DI LANZAROTE

Un flash d'agenzia ha portato in redazione la notizia degli ottimi risultati dei nostri atleti impegnati l'otto di giugno nell'Ironman di Lanzarote. La gara, vinta dall'Olandese Frank Heldoorn, ha visto Palmucci all'ottavo posto, Massimo Guadagni al 21°, Silvio Mannino al 23°. Edith Cigana, al rientro dopo la maternità ha conquistato un eccellente 6° posto, mettendo le mani sulla qualifica per le Hawaii, come Palmucci e Guadagni. Un ampio servizio nel prossimo numero.

TRIATHLON ESTREMO

A Le Fontanil, in Francia nella Val d'Isere, si è corso ai primi di maggio il "9° Defi Mondial de l'Endurance", una gara, o per meglio dire una prova estrema, su 11,4 km di nuoto, 540 km in bici e 126,6 km di corsa. L'equivalente di tre Ironman da sorbirsi in un colpo solo. Trentatre gli iscritti, tutti al di sopra dei 25 anni, 4 donne e 29 uomini, provenienti da Giappone, Australia, Canada, USA, Russia, Danimarca, Germania, Porto Rico, Irlanda, Svizzera, Francia e... Italia. Tre sono stati i nostri connazionali, Rubens Roberto Marsal, Paolo Guggiola e Vale Santagostino, tutti del Torino Triathlon. Il tempo massimo concesso era di 52 ore, tre giorni, praticamente un

Ironman al giorno per chi voleva prendersela con comodo.

Sono partiti alle 8.00 del 3 maggio con il nuoto in piscina ed all'inizio le cose non si sono messe bene: cielo nuvoloso e temperatura fredda.

La frazione in bici è stata molto dura, anche a causa della pioggia che è caduta per tutta la notte, costringendo alcuni al ritiro. Freddo, vento ed asfalto scivoloso sono stati comunque i peggiori nemici. L'ultima parte della gara, le tre maratone, si è svolta fortunatamente sotto il sole. Hanno tagliato per primi il traguardo l'inglese Erik Seedhouse in 35h.55'33", seguito dal francese Claude Lahoussine (36h.10'7") e dal nostro Paolo Guggiola (36h.22'54"). Vale Santagostino ha finito 20° in 43h.30'54" e Rubens Marsal, alla prima esperienza in una prova di endurance, ha chiuso in 51h.44'25" raccogliendo la simpatia e gli applausi di organizzatori, tifosi ed atleti già arrivati.

ULTIMO MINUTO

Nella quarta gara di Coppa Europa di Duathlon corsa a Wald in Svizzera il 16 giugno, vittoria di Maurizio Medri con oltre un minuto sul danese Jan Hansen e su Urs Dellsperger. Nono posto per Paola Lenzi. Il servizio nel prossimo numero.

FONDAMENTALE È L'ASSISTENZA

Ogni concorrente aveva un team di supporto composto da 5-6 persone, ognuna delle quali svolgeva una funzione ben precisa. Nella frazione in bici, un veicolo di supporto segue costantemente ogni singolo concorrente. Compito del "support crew" è anche quello di portare appresso tutto il materiale e l'equipaggiamento per i numerosi cambi, nonché gli alimenti. Si può dire che se l'atleta fa la maggior fatica, loro non sono da meno.



LA PREPARAZIONE

Per un triathleta di "Endurance", una prova su distanze tipo quella di Le Fontanil è in primo luogo la verifica della sua preparazione muscolare, dietetica e mentale alle lunghe distanze, sia in termini di chilometraggio che di tempo, nonché con il sovvertimento dei cicli circadiani e nyctemerali.

La preparazione vera e propria inizia almeno 90 giorni prima della gara. Particolare importanza hanno gli alimenti ad alto contenuto di amidi e di carboidrati complessi, nonché gli alimenti dello scambio ionico-salino. Questi sostituiranno progressivamente e in maniera completa gli alimenti abituali dell'atleta.

È importante effettuare una attenta preparazione fisico-mentale al lavoro muscolare notturno, aspetto da non trascurare in quanto durante la notte si modifica l'equilibrio bioumorale-energetico e quindi il tono muscolare.

La stessa abnegazione e carica motivazionale devono essere allenate al surplus di lavoro mentale condizionato dal nostro orologio biologico. Durante tutta la gara, poi, l'atleta deve seguire il piano dietetico preparato "ad hoc". Nelle brevi pause defaticanti, è importante che lo staff al suo seguito intensifichi il supporto psicologico secondo un piano prestabilito, al fine di convogliare ulteriori energie mentali e tenere alta la carica motivazionale. Siamo convinti che vi sia ancora molto da scoprire sulla preparazione e la gestione di un triathlon "endurance", ma questa esperienza al seguito di Marsal ci ha fornito utili indicazioni, oltre ad offrirci grandi emozioni.

Dr. Lattanzio Claudio (preparatore medico)
De Souza Angela (assistente paramedico)

VALUTAZIONE: MANGIAR BENE PER BEN RECUPERARE

Anno III Numero 5 Luglio 1996 Sped. in A. P. Comma 26 Art. 2 Legge 549/95 Ufficio Postale Ferrara L. 7.000

TriathleteTM

Nr. 5 TRIATHLON ▲ DUATHLON ▲ FITNESS

ANDORA

**A Ferraresi
e lanesi
i titoli
italiani**

**speciale
Powerman
Zofingen**

Giappone

**È iniziata
la Coppa
del Mondo**

Duathlon & Triathlon

**Le gare
in Italia**

