

Allenarsi a Sanremo

Redazionale Triathlete Gennaio 2012

A cura di:

sport-time
it's all about sport .CO

Triathlete

Copertina – Mensile, Off-line, specializzato, Triathlon

Data: 01 gennaio 2012

Lettori: da 10.000 a 100.000 Diffusione: da 5.000 a 50.000

Sito Internet: www.triathlete.it

NUOTO, BICI E CORSA: ALLA RICERCA DELLA FORMA MIGLIORE

N.191 GENNAIO-FEBBRAIO 2012
EURO 5,00

Triathlete

TriFitness
Forma e benessere

Kona da Record

James Cunnama

la forza della mente

**SPECIALE
MAXI CLASSIFICA
IRONMAN**

TRAINING

- ▣ Valutazione funzionale
- ▣ Nuoto e forza

GARE

- ▣ Triathlon del Mediterraneo
- ▣ Circuito XTerra

www.triathlete.it



Ritaglio stampa a uso esclusivo del destinatario, non riproducibile

sport-time
it's all about sport .CO

TriFitness

di Daniele Moraglia; foto: Archivio Moraglia

ALLENARSI A SANREMO

Quarta città della Liguria e città dei fiori per le sue magnifiche coltivazioni, col suo clima mite tutto l'anno è un luogo particolarmente favorevole per gli allenamenti

Allenarsi a Sanremo e nei suoi dintorni, sulle strade della classicissima Milano-Sanremo, è sicuramente un privilegio.

Dove nuotare...

Gli allenamenti di nuoto possono essere effettuati presso la Piscina Comunale, nel periodo invernale, o nelle numerose spiagge che offre il litorale matuziano, durante il periodo estivo.

La piscina è magistralmente gestita dalla Sport Management che, con un occhio di riguardo per i triatleti, rende possibile gli allenamenti della Riviera Triathlon 1992, società locale che conta, a oggi, oltre 150 iscritti, di cui la metà appartenenti al settore giovanile, e apre all'organizzazione annuale di raduni per società e atleti foresti.

Tre Ponti, Bagni La Brezza e Bagni Oasis sono, invece, le spiagge elette dai triatleti. Il primo è il luogo di ritrovo estivo di molti Age Group; i "La Brezza", a misura di famiglie, ospitano durante la stagione i coniugi Andrea Gabba e Nadia Cortassa, con il piccolo Christian, oltre che l'attività estiva giovanile promossa sempre dalla Riviera Triathlon 1992; infine,



gli "Oasis" accolgono i triatleti durante il Sanremo Olympic Triathlon.



...e dove pedalare

Il ciclismo offre molteplici possibilità di allenamento. Grazie alla nuova pista ciclopedonale, che si snoda da Ospedaletti a San Lorenzo al mare lungo le aree dismesse della ferrovia, un totale di 24 km, si può facilmente bypassare il traffico dell'Aurelia e svolgere training in pianura oppure riscaldamento, di preludio agli allenamenti,

nell'entroterra della valle argentina o alle colline a ridosso del mare. In bici si possono così scoprire paesi come Badalucco, Triora, questo paesino anticamente abitato dalle streghe (così si dice) per cui è stato aperto un piccolo e bel museo, Andagna, Terzorio, Pompeiana, Ceriana, Bajardo, Castellaro. Si può, anche, scollinare il famoso Capo Berta e ancora pedalare sulle non impegnative salite di Cipressa e Poggio, ap-

pure salire a Passo Teglia, dove dai suoi 1.400 m si dominano le valli, si vede il mare, la neve. Un cippo posto in memoria di Daniele Rambaldi riporta alla mente Danielone, così soprannominato l'attivo promotore della multidisciplinaria che, aiutato da molti amici, ha portato il triathlon nella provincia di Imperia e lo ha fatto crescere sino alla sua prematura scomparsa. Ai tempi, non era difficile incontrare atleti del calibro di Maurizio De Benedetti, Danilo Palmucci e molti altri allenarsi con atleti locali.

Ultima ma non ultima...

Infine, la corsa. La pista ciclopedonale è sempre una buona opportunità. Altri luoghi suggestivi sono i giardini di Villa Ormond, parco pubblico che ospita oggi l'Istituto Internazionale di Diritto Umanitario, e la banchina di Portosole, il Porto Turistico della città dei fiori. Per i più allenati, l'anello del Poggio, di circa 11 km, regala sempre grandi soddisfazioni. ■



di Silvana Lattanzio; foto: Archivio Viale

L'ESORDIENTE

Un ragazzo studioso e sportivo allo stesso tempo, uno di quei binomi che non sempre riescono ma che in lui convivono senza problemi: questo e molto altro è Andrea Viale.

Come e perché hai iniziato a praticare triathlon?
 Perché non volevo smettere del tutto di fare sport. Ho corso 15 anni in bici e, una volta terminata quest'avventura, non mi piaceva l'idea di non praticare più alcuna attività sportiva, così, due giorni dopo la mia ultima gara, ho iniziato a correre a piedi. Ho scelto la multidisciplinarietà perché è uno sport di fatica, come quello da cui provengo, e perché d'inverno posso continuare ad allenarmi in vista della nuova stagione inserendo sia il running sia il nuoto.

Cosa ti piace e non ti piace di questo sport?
 Mi piace molto il contatto con la natura; è sempre esaltante nuotare liberamente in mare o "scalare" montagne sia in bici sia di corsa; rispetto al ciclismo, il triathlon è molto più vario. Cosa non mi piace? Nulla, a parte le meduse e, da buon ligure, i costi elevati per le iscrizioni alle gare.

Cosa ti ha emozionato di più praticando questo sport?
 Il momento più emozionante, sinora, l'ho vissuto nel corso del mio debutto, al

Triathlon Sprint di Andora: allo start mi sono trovato in acqua con così tanta gente che nuotava contro me, che per me è stato qualcosa di veramente unico.

Dove, quanto e con chi ti alleni?

Devo dire di essere fortunato perché abito in un posto dove non fa freddo nemmeno d'inverno, c'è il mare e c'è una pista ciclabile stupenda. Sfrutto il più possibile il mare nella stagione calda, evitando così la "prigionia" della piscina; in bici ci sono molte salite di diversa difficoltà nell'entroterra e dintorni, basta scegliere, e la ciclabile, per correre a piedi, è fantastico.

Per quanto riguarda gli allenamenti, università permettendo, la mia settimana tipo è: 3 allenamenti di nuoto, 2 o 3 a piedi e 3 in bici. Cerco sempre di fare almeno una volta alla settimana un combinato bici-corsa. Per la bici, visto il mio passato anche da dilettante, sono io il mio allenatore; ho, infatti, il tesserino FCI da allenatore di ciclismo e, da quest'anno, sono anche consulente per il settore giovanile della Riviera Triathlon 1992. Per il nuoto, invece, mi affido a Omar Aschero, un bravo istruttore di triathlon e di nuoto della Riviera Triathlon 1992 che si occupa del settore giovanile e degli Age Group. Per la corsa mi alleno col mio amico-coach Ivano Anfossi, un Ironman Age Group che da molti anni pratica questo sport e per questo, con la sua esperienza, mi dà utili consigli. ■

La scheda

Andrea Viale
 Peso forma: 57 kg
 Altezza: 1,68 m
 Professione: studente universitario

