

Sport

MULTIDISCIPLINA Lo Sporting conta 40 tesserati, lo Sports Club ha rilanciato la realtà nel Sudmilano



di **Andrea Grassani**

MELEGNANO

Il triathlon nasce a Melegnano dopo un parto di trent'anni. Non poteva che essere Armando Scolari (atleta con alle spalle qualcosa come più di 400 gare e oltre 40 "ironman" portati a termine), nonché uno dei fondatori dello Sports Club, a dare una sorta di benedizione a questa novità. Lo spiega Giuliano Marcari, l'attuale presidente dell'associazione che ha come scopo originario (racchiuso tra l'altro nel simbolo) quello dei tre sport, corsa, bici e nuoto: «Qualche mese fa, durante un incontro del direttivo, alcuni associati avevano proposto di costituire una divisione di triathlon. Da parte nostra abbiamo accolto con grande entusiasmo una richiesta che a tutti gli effetti ci riporta alle origini. La nostra associazione nasce infatti, per volontà di Armando Scolari, proprio con lo scopo di svolgere le tre attività sportive, ossia il podismo, il ciclismo e il nuoto, ma di fatto da allora fino a oggi lo Sports club ha promosso e sviluppato solo l'attività legata al podismo. Ci siamo dunque affrettati a completare tutto l'iter burocratico per iniziare a praticare il triathlon, coronando di fatto quel bellissimo sogno iniziato nel lontano 1990». Uno dei promotori di questo ritorno alle origini è Davide Biggiogero, atleta e praticante della disciplina: «Parfrasando una nota canzone, diciamo che "eravamo quattro amici al bar" - sorride "il Biggio" - con una comune passione che parte dalla corsa e arriva al triathlon. Ci siamo confrontati e avendo in pratica la soluzione in casa, abbiamo pensato di proporla al direttivo, non prima di esserci consultati con Armando Scolari che è il top di gamma in questo settore e che lo ha sempre fortemente voluto». Ora anche gli aspetti organizzativi sono in dirittura d'arrivo: «Una volta avuta l'approvazione da parte della società ci siamo immediatamente attivati per farci trovare pronti a partire da questo mese. L'affiliazione alla Fitri (la federazione italiana del triathlon, ndr), l'abbigliamento necessario, i partner tecnici e soprattutto un allenatore abilitato che è obbligatorio per le società affiliate. Nel nostro caso abbiamo scelto la professionalità della Otb di Federico Sannelli che ci guiderà nella preparazione fisica e atletica, mentre la Poggi Bike ci supporterà per l'assistenza e la fornitura delle bici. Ci alleniamo sulla pista di atletica dell'"Oleotti" e nella adiacente piscina comunale, oltre ovviamente alle strade limitrofe per i percorsi in bici». Intanto lui e gli altri tre "amici del bar" - Jessica Granata, Andrea Rubino e Massimiliano Bombelli - non hanno perso tempo, partecipando già alle prime gare: «Siamo stati a Peschiera del Garda, Tirrenia e addirittura a Barcellona - conferma Biggiogero - e nel frattempo la richiesta di chi vuole iniziare questa nuova esperienza aumenta. Sono una ventina gli atleti interessati al triathlon».

Triathlon mania a Lodi e Melegnano: lo sport si fa in tre per grandi e piccini

Alla Faustina «ci sono sempre più ragazzi che chiedono di partecipare», più a nord si segue la scia dell'ironman Scolari

di **Daniele Passamonti**

LODI

Non basta, naturalmente, fare una passeggiata in centro, prima di andare in bici alla Faustina e farsi un paio di bracciate per essere dei praticanti del triathlon. Lo sanno bene i 40 iscritti alla sezione dello Sporting Lodi dedicata a questa faticosa disciplina sportiva. Dura e impegnativa, certo. Ma non impossibile. Perché ci sono anche gare organizzate per i bambini: «E da noi - sottolinea orgogliosa l'allenatrice Lorenza Sangregorio - ci sono sempre più ragazzi che chiedono di partecipare». La maggior parte dei tesserati sono adulti, uomini e donne uniti dalla passione per lo sport. Per la precisione, per tre sport: «Con distanze da coprire differenti a seconda delle specialità - continua Sangregorio - Si parte con una prova di nuoto, si prosegue con l'uscita in bicicletta e si finisce con la corsa».

Detta così sembra facile. Ma bisogna essere bene allenati per reggere l'impatto: «Il nuoto "olimpico" prevede una prova sulla distanza di 1500 metri; per il ciclismo bisogna coprire 40 chilometri; si arriva al traguardo dopo 10 chilometri di corsa. Ci sono prove più toste, ma non impossibili: basta allenarsi». Per esempio per le distanze del "lungo": 4 chilometri di nuoto, 120 in bicicletta e 30 di corsa. Prima di arrivare a tanto, ovviamente, ci si

deve preparare bene: «In teoria il nostro sport richiede sei allenamenti alla settimana. Noi, però, non siamo professionisti e dobbiamo conciliare questa passione con il lavoro e la famiglia. Essenziale è la costanza nella preparazione, con almeno tre sedute settimanali fatte bene, sotto la guida di un istruttore. Poi, spesso, organizziamo qualche uscita dell'ultimo minuto, per la corsa; una decina di chilometri, cosa vuoi che siano? Si fanno d'un fiato».

A Lodi i triatleti arrivano da diverse società: «Quando io e l'altro tecnico Igor Piovesan ci siamo accorti che c'erano dei lodigiani tesserati per squadre di altre città - fa notare Sangregorio - ci siamo rivolti allo Sporting. E ci hanno consentito di formare questo gruppo che è diventato molto unito: ci sono grandi rapporti di amicizia, cementati dal fatto di aiutarsi a vicenda a superare i momenti di fatica».

Ma quale è la provenienza sportiva dei triatleti? Alcuni tesserati arrivano dal ciclismo, altri dal podismo, pochi dal nuoto: «Che è la disciplina, di conseguenza, da allenare di più - sottolinea Lorenza Sangregorio - Richiede capacità aerobica e tecniche specifiche; acquisirle non è semplice per chi non ha mai nuotato a livello agonistico». L'impatto è duro, nelle gare che partono in mare o in un lago: «Perché si sgomitano, ti affondano e devi farti largo a spinte. È più comodo in piscina». Curiosità finale: ci sono lezioni specifiche per insegnare i momenti in cui bere e mangiare: «Lo si deve fare nel percorso in bici, cogliendo nel momento giusto i segnali che arrivano dal proprio corpo». In primavera le prime gare. ■

In alto un gruppo dei triatleti dello Sporting Lodi e a fianco i promotori del triathlon in casa Sports Club Melegnano



IL CLUB VETERANO Su 37 atleti 25 fra i 7 e i 17 anni

La Sky Line Casale è pronta a iniziare la quinta stagione

CASALPUSTERLENGO

Il triathlon è sport in crescita pure nella Bassa. A dargli una notevole spinta è ormai da un lustro la Sky Line, la prima società della provincia attiva nelle categorie giovanili: il 2018 sarà la quinta stagione di attività del sodalizio casalese nel multisport. Il club conta 37 tesserati nella disciplina: 25 nelle categorie "Kids" (dai 7 ai 17 anni) e 12 nelle categorie d'età over 18. Nel 2017 è arrivato il debutto tricolore ai campionati italiani giovanili con 13 atleti dai Cuccioli agli Youth B.

«Sono comunque tanti anche gli adulti che si avvicinano al triathlon attraverso uno dei tre singoli sport - spiega Matteo Belloni, allenatore di riferimento della Sky Line ma anche delegato provinciale della Fitri -, soprattutto corsa a piedi e nuoto.



I giovani della Sky Line in piscina

Per il 2018 l'obiettivo è seguire con costanza runner e nuotatori che vogliono diversificare la loro attività affrontando anche il multisport: puntiamo ad ampliare il gruppo».

La Sky Line sarà molto attiva anche in ambito organizzativo: a fine marzo proporrà ancora la fase provinciale dei giochi studenteschi di duathlon e a metà giugno allestirà il secondo Aquathlon Kids valevole per la Coppa Lombardia (non è escluso che la manifestazione si possa fregiare dello status di campionato regionale). ■ **Cesare Rizzi**