

TESTO

Elia Stampanoni

FOTO

Ti-Press / Tatiana Scolari



Rachele Botti e Letizia Martinelli a Sportiamo

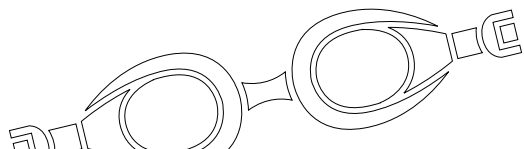
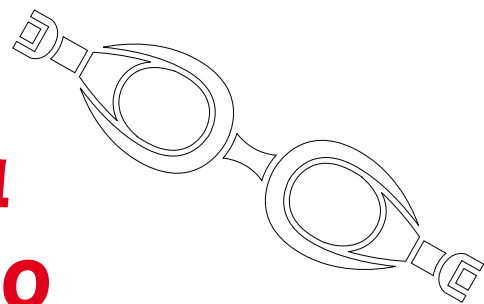
Due giovani ragazze con il triathlon per passione

Tutti ormai sanno cos'è il triathlon, ma fino a qualche anno fa non era così. Tra gli artefici dell'evoluzione della disciplina in Ticino c'è di certo anche lo scrittore, sportivo e filosofo Nicola Pfund che, dopo una carriera di successi ad alti livelli, nel 2003 ha scritto un libro proprio sul triathlon intitolato "Triathleta per passione". Un regalo che ha voluto fare a questa splendida disciplina, come leggiamo nella sua presentazione, in cui Pfund ha messo tutta la sua passione per parlare di uno sport fantastico, distribuendo informazioni e consigli in 136 pagine di testo, integrate anche da immagini realizzate da professionisti della fotografia.

Sono passati diversi anni e molte cose sono cambiate nel triathlon e nello sport in generale. Oggi accanto alla competizione esasperata, secondo Pfund, comunque non si fa però sport solo per la competizione, per i risultati e per i record, ma sport significa anche fare movimento, semplicemente per stare meglio e per migliorare la propria qualità di vita. Il triathlon qui è secondo

lui lo sport perfetto in quanto sport completo che permette di avere un rapporto privilegiato con gli elementi della natura: acqua, aria, terra.

Una passione che traspare anche nelle parole delle due giovani atlete intervistate qui di seguito che oltre al benessere inseguono sin da subito anche dei risultati nell'affascinante disciplina del triathlon.



Rachele Botti

La quindicenne Rachele Botti è un nome ormai noto agli appassionati di triathlon, dato che il suo nome è a più riprese apparso nelle cronache delle gare cantonali e nazionali. Giovanissima (classe 2000), la ragazza di Canobbio ha già ottenuto dei validi risultati, tra cui citiamo solo i più prestigiosi o importanti: il secondo rango ai Campionati svizzeri di categoria nel 2014 e nel 2015, così come il secondo nel circuito svizzero di categoria ottenuto nel 2014, a cui è seguita la vittoria nel 2015. La triatleta è in forza alla società A-Club Triathlon Team, mentre quando gareggia nelle corse podistiche o nelle corse campestri indossa la maglia rossa dell'USC Capriaschese, dove nel 2015 ha vinto l'oro ai Campionati ticinesi di cross della sua categoria.

Rachele ha cominciato molto presto con il triathlon, dato che già a nove anni era impegnata con le tre discipline. Durante questi sei anni ha saputo progredire gradualmente in tutte le discipline, divertendosi e impegnandosi giornalmente in allenamenti di corsa, bici e nuoto.

Quest'anno ha gareggiato sulla distanza di 500 m a nuoto, 10 km in bici e 2,5 km a corsa, ma l'anno prossimo farà il salto di categoria e sarà impegnata su 750 m a nuoto, 20 km in bici e 5 km a corsa.

Il cambiamento non spaventa la giovane luganese che oggi si allena praticamente tutti i giorni per raggiungere altri validi risultati, sia in Ticino che Oltralpe, per spiccare un giorno il volo per la Nazionale, l'obiettivo di Rachele per il futuro.

Letizia Martinelli

Letizia Martinelli è invece un'ancora più giovane triatleta che, a soli 12 anni, è già entrata nel mondo dello sport competitivo. Affiliata al club Team TriFarm (ex Team Triathlon Bellinzonese, nato nel 2011), la giovane di Lugaggia nel 2013 e nel 2014 ha vinto la Regio-Cup della sua categoria (il campionato regionale suddiviso per le tre regioni della Svizzera). Nel 2014 è poi arrivata seconda nella finale svizzera, mentre quest'anno ha colto il quarto rango nella Regio-Cup e

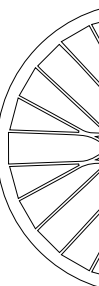


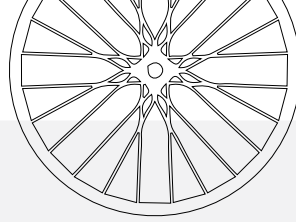
il settimo alla finale svizzera nella sua categoria (12-13 anni) e il secondo tra le nate nel 2003.

Piccoli indizi che indicano la determinazione di Letizia che ha cominciato il triathlon da giovanissima, cinque anni fa, dopo un passato nella danza, nella ginnastica e nel nuoto sincronizzato. Le sue gare per ora sono sulla distanza di 200 m a nuoto, 5 km in bicicletta e 1,5 km a corsa e si allena regolarmente tra le 10 e

le 12 ore a settimana, spostandosi tra casa sua, le piscine di Trevano e Bissone, ma anche gli altri luoghi di ritrovo del club a Bellinzona o Tenero.

Trasferimenti che non preoccupano la dodicenne della Capriasca che per il futuro ha già alcuni obiettivi importanti in mente: vincere la Regio-Cup di categoria nel 2016 e arrivare sul podio nella finale svizzera per poi entrare, nel 2017, nei quadri regionali.





Dodici domande a Rachele Botti



■ Cosa ti piace di questa disciplina?

«Mi piace il fatto che sia variata. Nonostante sia uno sport individuale, la squadra rimane importante, anche se è vero che se sbaglio io è un "problema" mio e di nessun altro».

■ Quante volte a settimana ti alleni?

«Dipende dal periodo, ma mi alleno generalmente tutti i giorni».

■ Dove svolgi i tuoi allenamenti?

«Di base mi alleno a corsa a Tesserete, a nuoto a Savosa e in bici usualmente nel Luganese (ma non solo)».

■ Chi sono i tuoi allenatori?

«Il mio allenatore principale è Nicolas Beyeler, a nuoto mi segue anche Stefano Bianchi, mentre per la corsa Leonida Stampanoni e gli altri allenatori dell'USC Capriaschese».

■ Qual è il tuo punto di forza?

«La mia polivalenza nelle tre discipline».

■ Che tipo di atleta sei, una a cui piace stare davanti oppure una a cui piacciono le gare tattiche?

«Le gare tattiche non mi piacciono molto, preferisco dare tutto da subito. Quando le gare si allungheranno diventerà più difficile e quindi dovrò magari cambiare atteggiamento».

■ A chi consiglieresti questo sport?

«Consiglierei questo sport a gente che ha voglia di impegnarsi per raggiungere i propri obiettivi».

■ Che ambiente c'è nel tuo club?

«In tutte le squadre c'è un ambiente molto

stimolante e amichevole, non manca mai la voglia di andare ad allenarsi».

■ Cosa significa lo sport per te?

«Emozioni».

■ Obiettivi futuri?

«Entrare in nazionale».

■ Cosa fa una triatleta in inverno?

«Si allena, ma a me piace anche praticare altre discipline, come i cross (corsa campestre)».

■ Cosa comprende il tuo equipaggiamento sportivo?

«Una bici (ma cinque ruote), tre scarpe, un casco, costume, cuffia, occhialini, un ampio vestiario, l'orologio, la tutina, la muta per le gare all'estero e altro materiale vario».

Nome: Rachele

Cognome: Botti

Età: 15

Sport: triathlon

Nazionalità: svizzera

Abita a: Canobbio

Occupazione: studente (liceo)

Idolo sportivo: Nicolas Beyeler (triatleta ticinese)

Hobby: triathlon

Club: A-Club Triathlon Team

Sogno nel cassetto: diventare pilota di aerei



Go Ice

- ◆ Abbigliamento e accessori per Hockey di tutte le marche
- ◆ Abbigliamento e accessori per Skater
- ◆ Abbigliamento e accessori per il pattinaggio artistico
- ◆ Abbigliamento sportivo

Ci puoi trovare

Via Longa - 6934 Bioggio - Tel. 081 604 55 56 - www.goice.ch - info@goice.ch - info@hockeyticino.ch

Dodici domande a Letizia Martinelli



Nome: Letizia
Cognome: Martinelli
Età: 12
Sport: triathlon
Nazionalità: svizzera
Abita a: Lugaggia
Occupazione: studente (scuola media)
Idolo sportivo: Nicola Spirig (triatleta svizzera)
Hobby: triathlon
Club: Team TriFarm
Sogno nel cassetto: non l'ho ancora pensato!

■ **Cosa ti piace di questa disciplina?**

«Mi piacciono tanto tutti e tre gli sport che lo compongono e poi, essendo formato da tre discipline diverse, il triathlon non è mai noioso».

■ **Quante volte a settimana ti alleni?**

«Dipende, in inverno sei, in estate cinque. Complessivamente accumulo tra le 10 e le 12 ore per settimana e d'estate, quando ci sono le competizioni, la gara sostituisce uno degli allenamenti».

■ **Chi sono i tuoi allenatori?**

«Christian Ghidossi è il mio allenatore principale (per le tre discipline del triathlon), mentre Davide Besomi mi segue per gli allenamenti in acqua».

■ **Su quali distanze si svolgono di solito le tue gare?**

«Attualmente la mia categoria prevede 200 m a nuoto, 5 km in bicicletta e 1,5 km a corsa».

■ **In quale delle tre discipline hai i maggiori margini di miglioramento?**

«La bicicletta».

■ **Qual è invece il tuo punto di forza?**

«La corsa».

■ **Che tipo di atleta sei, una a cui piace stare davanti oppure una a cui piacciono le gare tattiche?**

«Dipende dalle avversarie...».

■ **A chi consiglieresti questo sport?**

«Ad amiche e amici cui piace muoversi all'aria aperta e che non si tirano indietro quando si deve far fatica».

■ **Quanti siete nel tuo club e che ambiente c'è?**

«Nel nostro club siamo circa 25, dei quali sette si allenano sempre con me sono (anche mio fratello Paolo). Mi alleno con altri ragazzi, quasi tutti maschi e con più di 16 anni, e l'ambiente è bellissimo».

■ **Cosa significa lo sport per te?**

«Divertimento, movimento, vita!».

■ **Cosa fa una triatleta in inverno?**

«Si allena! Rispetto all'estate, non potendo uscire regolarmente in bicicletta, si fanno anche allenamenti sui rulli».

■ **Cosa comprende il tuo equipaggiamento sportivo?**

«Tantissimi costumi da nuoto, un sacco di cuffie di silicone, tavoletta, paddles, pinnette, occhialini, due biciclette (una da corsa e una MTB), scarpe da bici, un sacco di pantaloncini e giacche da bici, casco, occhiali sportivi, rulli, scarpe da corsa, magliette e pantaloncini da corsa. Per l'inverno anche maglioni, cappellini, guanti, böff, eccetera. Poi, naturalmente, tantissime borracce e la nostra tutina da triathlon».



team automobili
DAVID
 VEZIA
 CADEMPINO

Acquistiamo la vostra vettura in contanti

Responsabile
 David Papagna
 ☎ +41 79 337 0 337

Fax - ☎ +41 91 960 03 02
 david.papagna@bluewin.ch
 www.davidpapagna.ch