

tt news

Tonello day !

Grazie al nostro sponsor Netica, continua il rinnovamento dell'abbigliamento tecnico della società con delle nuove e fiammanti t-shirt per la corsa. Con la speranza di poterle consegnare al più presto ai soci in un momento che rappresenti anche la ripartenza dopo la pandemia.



Nuovo anno, nuova sfida

All'assemblea dei soci avvenuta il 25 febbraio di quest'anno, in video-conferenza, è stato eletto all'unanimità il nuovo consiglio direttivo del Treviso Triathlon. Naturale continuazione di quello uscente, vede la seguente composizione : Laura Thomas (presidente), Filippo Bellin (vicepresidente), Flavio Gobbo (tesoriere), Alessio Pigno (segretario), Lucio Ghirardo (consigliere). Diamo dunque il sincero benvenuto a due nuove figure in ambito consigliare, ma vecchie conoscenze per le "iniziative sul campo" come Lucio e Alessio, già molto attivi e collaborativi nella precedente gestione societaria. Mentre ringraziamo affettuosamente, Laura Mandruzzato e Bruno Serafin, consiglieri uscenti. La loro è stata una preziosa collaborazione, ma non vi preoccupate, Laura e Bruno continueranno a fornire il loro contributo in seno alla società. Per il nuovo biennio che ci troviamo ad affrontare, l'obiettivo principale del consiglio direttivo sarà quello di accrescere ulteriormente lo spirito di squadra e con questo orgoglio di ciascun socio di farne parte, stimolando e agevolando la partecipazione agli allenamenti, alle competizioni, ma anche ai momenti aggregativi che ruotano attorno all'attività sportiva. Tale obiettivo sarà perseguito condividendo i valori della democrazia interna, intesa quale principio di rappresentanza e di trasparenza, nonché dell'etica sportiva (rispetto, lealtà, umiltà) nel rapporto tra soci e con le altre società e i loro atleti. Più concretamente vorremmo che ciascun socio si senta e si renda protagonista della vita societaria contribuendo a rafforzare lo spirito di squadra, con il principale scopo di divertirsi, di confrontarsi sulle proprie esperienze e di passare piacevoli giornate con i propri compagni.

Il direttivo



Asiago Winter Triathlon...

di Tommaso Lodde - a pagina 2

Lo sport ai tempi della pandemia

di Jacopo Lodde - a pagina 3

CORSA

L'importanza della zona

di Gianandrea Cattaneo - a pagina 4

Nuovo sponsor per il TT

- a pagina 4



I dottori Massimo e Alberto della Farmacia Più di Varago (IV), con la presidente del TT Laura e Fabio.



Il nuovo direttivo del Treviso Triathlon per il biennio 2021-2023. Da sinistra : Alessio Pigno (segretario), Filippo Bellin (vicepresidente), Laura Thomas (presidente), Flavio Gobbo (tesoriere) e Lucio Ghirardo (consigliere).

Asiago Winter Triathlon... da qualcosa bisognava pur ricominciare!!!

Cronaca semiseria di un ritorno alle gare

di **Tommaso Lodde***

21 febbraio 2021, dopo un inverno di serrate, divieti, limitazioni e closure, 4 moschettieri del TT decidono che è ora di rimettersi il pettorale per dar battaglia sui campi gara e tornare a fare lo sport più bello e adrenalinico del mondo. In questa occasione il Winter Triathlon : 5,5 km di corsa, 9 km di Mtb e 7,5 km di sci di fondo. In palio il titolo italiano. L'avvicinamento alla gara avviene con la regia certosina di D'Artagnan Nava. Suoi infatti gli studi sul miglior outfit, dei materiali tecnici e dei campi d'allenamento durante l'avvicinamento alla competizione. Lo seguono pigri, ma non per questo privi di motivazione, l'esperto Bretone (al secolo Flavio Gobbo) alla sua terza partecipazione e il sottoscritto, che si iscrive nonostante non abbia mai visto un paio di sci da fondo. Con queste premesse, all'alba del giorno di gara, ci ritroviamo al centro fondo di Campolongo, per un briefing nel "Bretoncamper" (dimora ambulante del sopraccitato Flavio). Con la sorpresa dei presenti, si aggiunge all'ultimo momento anche Bruno "Aramis" Serafin che a quanto pare, sottotraccia, si era allenato anche lui in vista di questa importante competizione. A questo punto i moschettieri del TT sono tutti riuniti e la nostra autorevolezza di atleti di alto livello (almeno a vedersi) viene solo per un momento messa a rischio dal mio precario sacchetto della spesa con tutto l'occorrente per la zona cambio, che abitualmente porto con me. Immersi in un paesaggio suggestivo fatto di sole, neve e un cielo azzurro, comincia "el parecio" in zona cambio. Nava, che si sposta solo con la sua personale dietologa, fotografa, mental coach e allenatrice di fiducia è dotato di sciolina testata dai laboratori NASA, sfoggia anche scarpette tecniche fatte arrivare direttamente

dalla Norvegia, recapitate con una spedizione coperta da segreto di stato. Piccolo particolare, gareggia con una mano e una spalla rotte. Nel frattempo la mia borsa della spesa è fatta sparire, giudicata la peggior cosa mai vista sui campi gara dall'esperto Bruno Serafin. L'anticonformista Bretone intanto si prepara in silenzio, incurante delle nostre chiacchiere. Arriva il momento tanto atteso dell'inizio della competizione e con i 200 partecipanti ci riuniamo (a distanza) ai nastri di partenza. Pronti via! Finalmente si comincia a girare con grande fatica ma con la soddisfazione di partecipare finalmente ad una gara diversa e tutta da scoprire. A questo punto il Bretone, leggiadro, si divora le tre frazioni con una prestazione maiuscola, che lo vede arrivare nei primi 50 assoluti e ai piedi del podio di categoria. Giudizio : "MARZIANO". Davide con un braccio solo sfodera ugualmente una gara di alto livello che lo rasserena in vista di una lunga convalescenza. Giudizio : "STOICO". Bruno tra una pit-stop per esigenze fisiologiche e un paio

di discese funamboliche in Mtb si dimostra un esperto animale da competizione. Giudizio : "STUNTMAN". Ultimo ma non per questo meno importante Tommy (ovvero lo scrivente). Gara giudiziosa con una T2 tagliarda da oltre 3 minuti. Questa volta non il solito camerino per scegliere la fascia fluo più adatta, ma una scarpetta da fondo che non si chiudeva. Molto tempo a capire se c'era un difetto sul gancio prima di accorgersi che sotto i pantaloni a livello cavaglia c'era il chip.... Giudizio : "BUONA LA PRIMA". In complesso, giornata meravigliosa, sotto il controllo della presidentessa e consorte che hanno con fierezza visto girare le divise del TT in un campionato italiano. Gareggiare si può!!! Appuntamento alla prossima con la speranza ci siano meno mascherine e più atleti del Treviso Triathlon a batterla e a divertirsi!!!

* *Atleta Treviso Triathlon*

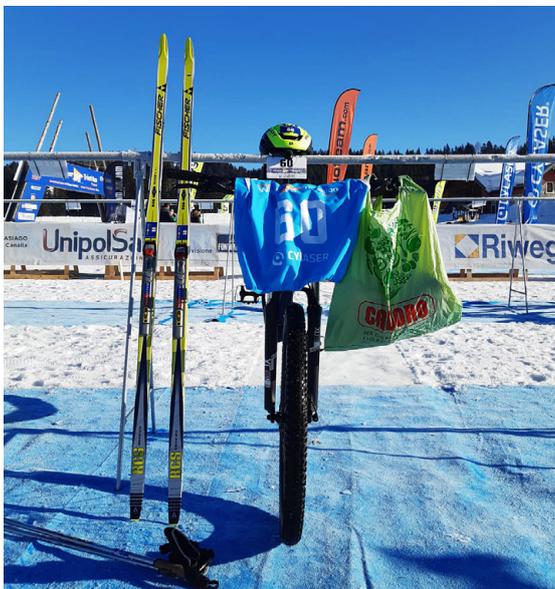


Nella foto sopra: Il Bretone con il celebre "Bretoncamper". Sotto: un sorridente Davide "D'artagnan" Nava nella frazione run della gara.



Bruno "Aramis" Serafin nella frazione di Mtb pezzo forte della casa.





Dall'alto: l'autore dell'articolo Tommaso Lodde, il suo camerino in zona cambio e i quattro moschettieri del Treviso Triathlon.

Pandemia e sport

di **Jacopo Lodde***

Recentemente, entrando in un negozio di biciclette mi sono imbattuto in un triatleta - marcato rigorosamente IRONMAN - che raccomandava al titolare di mettere a punto in maniera impeccabile la sua bici per il fine settimana; l'intensità e la forza delle sue raccomandazioni - farcite da impropri al Signore di vario genere - mi hanno fatto riflettere su quanta energia sia implosa in questo periodo e al tempo stesso mi hanno dato un interessante spunto per condividere con voi alcune riflessioni. Fare attività fisica in modo strutturato, durante questo lungo periodo di divieti e restrizioni, ha costretto ogni sportivo a dover adattare i suoi rituali e le personalissime liturgie di preparazione individuale; la mancanza di un calendario gare - stabilito e certo - ha poi complicato ulteriormente la nostra organizzazione di pensiero determinando un diverso modo di **sublimare all'esterno le energie psicofisiche**. Ogni triatleta sa di aver costruito negli anni un dettagliato programma di somministrazione del farmaco naturale più importante - le endorfine - ed ha sperimentato la beneficita di avere quotidianamente uno o più appuntamenti con la fatica; al tempo stesso l'atleta coltiva un'idea felice legata alla gara da fare ed al piano di allenamenti per arrivarci, preparato e performante. Questo particolare momento, come le fasi di recupero da un infortunio, ci costringe a **trasformare le difficoltà in opportunità** e ad utilizzare la nostra intelligenza agonistica per affrontare un differente scenario intra-psichico oltre che ambientale. Gestire le vicende della vita in modo rigido ed esclusivo porta, nel lungo periodo, ognuno di noi a sviluppare situazioni nevrotiche delle quali spesso non siamo nemmeno consapevoli; se poi

questo tipo di approccio porta ad accompagnarsi - solo ed esclusivamente - con persone che ragionano sulla stessa lunghezza d'onda, a quel punto alcune difficoltà psicologiche sono in agguato. L'ultimo anno trascorso ha costretto tutti a rendere la nostra organizzazione di pensiero certamente più flessibile e dal punto di vista della maturazione di un atleta questo è assolutamente un aspetto positivo. Le forme ossessive e maniacali, che spesso prendono il sopravvento nella gestione della preparazione di una gara, vengono accentuate da una condizione nuova ed inaspettata che non permette la consueta programmazione. Spesso nella vita le cose estreme ed urgenti ti fanno trascurare quelle importanti e questo particolare momento sarebbe bene ci facesse riflettere bene su questa frase. Come mi disse un grande sportivo e collega anni fa: "non esistono cattive condizioni se possiedi l'adeguato equipaggiamento"; le variabili subentrate nelle nostre vite nell'ultimo anno portano elementi disfunzionali in ogni aspetto della nostra esistenza ma questo, se saremo ben equipaggiati anche dal punto di vista mentale e psicologico - ci permetterà comunque di andare all'attacco delle situazioni e continuare a competere divertendoci. Un certo tipo di competizione e di ricerca spasmodica del risultato crea una situazione emotivamente - e si spera solo questo - dopata ed innaturale. Al contrario, continuare ad allenarsi per mantenere una buona ed equilibrata condizione nelle tre diverse discipline, differenziare se possibile gli investimenti praticando nuove dimensioni dell'allenamento, allenare la tolleranza alle frustrazioni rappresentano un altro tipo di competizione che tornerà preziosa quando tutto sarà normalizzato. A livello propriocettivo avremo acquisito maggiori consapevolezze e questo ci renderà atleti più forti, più flessibili ed elastici, maggiormente resilienti e pronti a migliorarsi senza scivolare in derive che in alcuni casi giungono per rigidità ed esclusività a tratti patologici. Buon riscatto a tutti.

* *psicoterapeuta e psicologo dello sport*

L'importanza della zona

Non solo nel Dpcm...

di **Gianandrea Cattaneo***

Introduzione alla sfida interna al Treviso Triathlon avvenuta nel mese di marzo, riguardante la corsa e l'autogestione dei ritmi nel suo svolgimento (*ndr*). L'ampio spettro di intensità alle quali si può eseguire un'attività fisica vengono segmentate in zone perché ognuna di essa stimola processi adattativi diversi. E' quindi importante sapere a quale zona ci stiamo allenando per sapere che tipo di adattamento fisiologico stiamo stimolando. In questo periodo dell'anno, dopo un prolungato stimolo aerobico, ci si appresta ad esporre il proprio organismo ad allenamenti così detti di soglia. Cioè a quell'intensità che ci permette di praticare una disciplina in modo costante ed ininterrotto per circa un'ora. E' partita così la sfida virtuale denominata **"TT SFIDO"** del mese di marzo che consiste nel ripetere nel modo più corretto possibile un allenamento proposto. Questa volta c'era la scelta tra due diverse opzioni, entrambe finalizzate ad avvicinare allenamenti ad intensità di soglia. Abbiamo visto come sia importante dedicare un allenamento alla settimana alla resistenza di base attraverso sessioni estensive da svolgere ad un passo "facile" e cercando di allungarne via via la durata. E'

arrivato il momento di incominciare ad introdurre un allenamento alla settimana dedicato al passo di soglia. Vi invito per famigliarizzare con questo passo ad eseguire a vostra scelta uno dei seguenti allenamenti per la soglia. Attenzione che la descrizione si limita alla sessione centrale del lavoro, essa sarà sempre preceduta da un riscaldamento e seguita da un defaticamento:

-Progressivo: Suddividi la parte centrale della sessione in tre parti. La prima è la più lunga e va fatta in Z2, la seconda deve essere più corta della precedente e va fatta in Z3, l'ultima sarà più corta della precedente e sarà fatta in Z4. Esempio: 15' in Z2 + 10' in Z3 + 5' in Z4.
-Fartlek al corto veloce: Nella parte centrale della sessione effettua 10 minuti in Z3 e poi prosegui con 5 o 6 cambiamenti di ritmo alternando 1 minuto in Z4 e un minuto e trenta in Z2. La condivisione degli allenamenti di ogni singolo atleta ha suscitato un vivo interesse contribuendo così a diffondere una sempre più approfondita conoscenza della gestione e programmazione degli allenamenti del Triathlon.

Gianandrea Cattaneo



* Tecnico FITRI

Nuovo sponsor per il TT

Inizia una nuova partnership per il Treviso Triathlon. Da quest'anno infatti il gruppo **Farmacie più/Pharma Sport**, si aggiunge agli sponsor che affiancano la società nel suo percorso sportivo. Presso i loro punti vendita di Coste di Maser (Tv) Farmacia San Giorgio, Ca' Rainati (Tv) Farmacia Carinatese, Varago (Tv) Farmacia Varago e San Vito di Altivole (Tv) Farmacia San Vito, potete trovare proposte nutrizionali e integratori più adatti per le vostre esigenze di sportivi di discipline endurance. Per saperne di più : pharmasport.it



La dottoressa Arianna, responsabile settore integratori e sport della farmacia di Ca' Rainati e anche triatleta agonista.



Gli allenamenti invernali in 4 foto

Nel pieno rispetto delle regole (assemblamento solo per la foto di gruppo), i soci del Treviso Triathlon hanno continuato ad allenarsi anche in questo periodo e sempre con il sorriso, anche sotto la mascherina di ordinanza.

