

# Triathlete

TRIFITNESS PER IL TUO BENESSERE

- Un'estate in forma con nuoto, ciclismo e corsa

**TriFitness**

**Allenamento**

- Come recuperare da una gara ironman

## PECHINO ARRIVO!

**Nadia Cortassa guida gli azzurri alle Olimpiadi 2008**

**Milano capitale del triathlon**

- Le competizioni dell'Idroscalo e del Campo Sportivo XXV Aprile

via Messico 1 - 20149 Milano - Tariffe R.O.C.: Poste Italiane SpA - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano



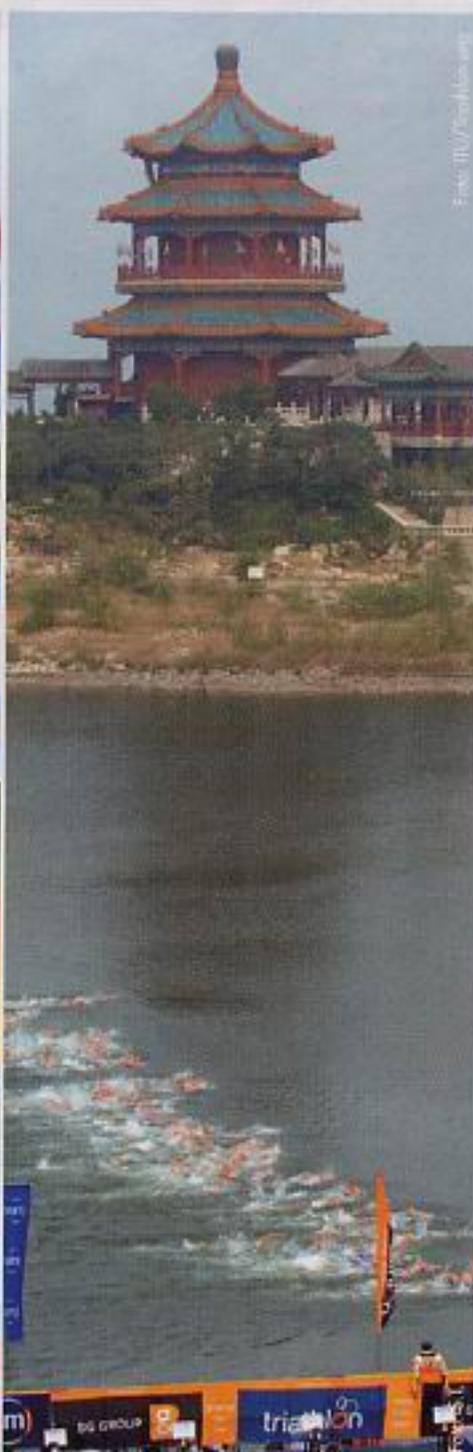
80164 >  
 9 771127 466000

[www.sportivi.it](http://www.sportivi.it)

**Triathlete n° 164**  
**Copertina:** Nadia Cortassa  
**Foto:** ITU/Triathlon.org  
 Questo numero è stato chiuso  
 in tipografia il 23 giugno 2008



**LO SPORT ON LINE**  
**www.sportivi.it**



## RUBRICHE

- 3** STOP&GO di Barbara Cologni
- 7** ZONA CAMBIO NEWS di Cristina Salvioni e Oberdan Riva
- 14** CROSS COUNTRY a cura di O.R.
- 103** CLASSIFICHE
- 109** CALENDARIO

## SPECIALE OLIMPIADI

- 20** PECHINO 2008 di Barbara Cologni
- 22** GLI AZZURRI
- 26** I FAVORITI
- 30** LA PAROLA AL DIRETTORE TECNICO

## TUTTO TRIATHLON

- 64** LA FOTO DEL MESE
- 66** SPAZIO AZZURRI di B.C.
- 68** PIANETA IRONMAN di Stefano Crosta
- 70** TUTTOGARE MILANO IDROSCALO
- 76** TUTTOGARE MILANO XXV APRILE
- 82** TUTTOGARE a cura della redazione
- 96** TRIKIDS di Martina Scala

## ALLENAMENTO

- 46** RECUPERARE DA UN IRONMAN di Giacomo Vinci
- 50** IL CARBURANTE PER L'ENDURANCE a cura di Fabio Veciana e Simone Biorci
- 56** LE TABELLE (OLIMPICO E 70.3) di Fabio Veciana
- 60** LE TABELLE (SPRINT) di Bruno Sorrentino

## TECNICA

- 98** LA PROVA DEL MESE: LIGER 3K TRIATHLON di F.d'A.
- 101** VETRINA a cura della redazione

## TriFitness

- 36** TRA PISCINA E MARE APERTO di Claudio Ciapparelli
- 38** MARE O MONTAGNA... PEDALIAMO! di B.S.
- 40** RUNNER D'ESTATE di Fazio de Nuzio
- 42** QUELLA CALORIA IN PIÙ
- 44** C'È POSTA PER TE a cura della redazione





**TRIATHLON  
MARE DI  
ROMA  
2008**

# 1° INTERNATIONAL TRIATHLON MARE DI ROMA: RITORNO ALLE ORIGINI.



[www.triathlonostia.it](http://www.triathlonostia.it)

Correva l'anno 1984 quando, la mattina del 16 Settembre, circa duecento temerari, atleti provenienti da esperienze sportive diverse, si ritrovarono sul tratto di spiaggia del litorale romano, il Lido di Ostia, per dare vita a quella che sarebbe divenuta la prima gara ufficiale di Triathlon disputata sul territorio nazionale, riconosciuta come tale anche dalla FI.TRI. nel proprio sito ufficiale. Alle spalle del vincitore Alain Lorenzati, arrivarono al traguardo atleti destinati a fare la storia della triplice: Danilo Palmucci, Stefano Spina, Marco Saliola, Attilio Boni, Luca Speciani, Felice Scarnecchia, Otello Donati, Paolo Roghi, il lidense Massimo Mannocci e l'allora oro olimpico nella specialità del Pentathlon Moderno, Daniele Masala. Da quel giorno storico ad oggi, il Triathlon si è guadagnato un posto tra le discipline olimpiche ed il "movimento", grazie al costante e crescente risalto mediatico, continua a raccogliere nuovi consensi come testimoniano sia il fittissimo calendario nazionale che il numero sempre più significativo dei partecipanti ai diversi appuntamenti agonistici in Italia ed all'estero. In omaggio a tutti coloro che quel lontano Settembre, con spirito pionieristico, hanno dato i natali a questa affascinante disciplina, accomunati dalla passione sportiva, la neonata "A.S.D. 3.4 Fun" e la storica "Triathlon Ostia A.S.D.", guidata dall'inossidabile presidente Egidio Cristoforetti, hanno lanciato la loro sfida: riportare il Triathlon laddove tutto ebbe inizio con lo svolgimento di una gara da disputarsi, oggi come allora, su distanza olimpica. Nasce così il "1° International Triathlon Mare di Roma" aperto ad atleti italiani e stranieri (gara Open - Elite ed Age Group) che si svolgerà ad Ostia Lido il 28 Settembre prossimo. La gara "regina", inserita in un week-end di sport e divertimento, sarà preceduta il sabato da un TRIKIDS promozionale ed assegnerà il titolo valido per l'8° Campionato Italiano Vigili del Fuoco potendo contare sia sul supporto logistico che promozionale dello stesso Corpo Istituzionale. All'interno del "Villaggio Evento", punto di arrivo della gara e spazio attrezzato dove si svolgeranno le diverse manifestazioni sportive collaterali (esibizioni di Arti Marziali, attività di Play ground e Fitness, eventi musicali), verrà allestita "Pompieropoli": un'area dedicata ai bambini che potranno essere Pompieri per un giorno esercitandosi, sotto lo sguardo attento dei Professionisti, con simulazioni di situazioni operative. Un'ampia zona cambio, sorvegliata e posizionata a ridosso della spiaggia ed a poche centinaia di metri dal "Villaggio", sarà predisposta per ospitare gli atleti impegnati nelle loro spettacolari transizioni. Dal punto di vista tecnico, la competizione, prevede percorsi a terra pianeggianti molto veloci ed interamente chiusi al traffico veicolare; la frazione di bici, articolata su due giri di 20 Km., sfilerà sull'intero lungomare ed "accarezzerà" l'immenso polmone verde della Pineta di Castel Fusano permettendo agli atleti di sfrecciare sulla Cristoforo Colombo, percorso della nota mezza maratona "Roma - Ostia". La frazione podistica, invece, secondo gli ultimi aggiornamenti, sarà "multi-lap" con passaggi all'interno del centro storico della località balneare. Il lungomare del Lido sarà il minimo comune denominatore dell'intera manifestazione, nonché partenza ed approdo per la frazione di nuoto articolata su un percorso a "triangolo". Con l'impegno di onorare il ritorno del Triathlon a Roma, fervono i preparativi da parte degli organizzatori divisi tra impegni lavorativi, agonistici (...la stagione incalza!!) ed allenamenti. Partecipare alla gara del Lido di Ostia, oltre ad essere un modo per rendere omaggio ai natali della triplice sarà un meraviglioso cocktail per vivere e condividere un piacevole week-end di fine stagione sul litorale di Roma, tra sport, fatica, divertimento e natura.

Ufficio Stampa: Cesare Colanigelo  
347 38 62 075 - [cesare.colanigelo@fastwebnet.it](mailto:cesare.colanigelo@fastwebnet.it)



**OSTIA 1984**

**threefourfun**  
Associazione sportiva dilettantistica

ACCADDE UNA SERA DI MAGGIO DEL 2009, ADRIANO, MAURO E MASSIMO, TRA UNA BECCA ED UNA BECCA PARTORISCONO LA LORO FOLLIA RIPORTARE IL TRIATHLON SUL LIDO DI OSTIA, COME ACCADDE IL 16 SETTEMBRE 1984. NASCE COSÌ LA "A.S.D. 3.4 FUN" RIPARTENDO I NUMERI DELLA MITICA DISTANZA ROMANO, CHE SE VUOI PUÒ LEGGERE ANCHE COSÌ: "THREEFOURFUN, OLTRE TRE PER DIVERTIRSI DA QUELLA SERA INSIEME ALLA "TRIATHLON OSTIA A.S.D.", LORO SOCIETÀ DI APPARTENENZA SONO AL LAVORO PER LA PREPARAZIONE DEL 1° INTERNATIONAL TRIATHLON MARE DI ROMA. IL SOGNO CHE DIVENTA REALTÀ! VI ASPETTIAMO NUMEROSI PER CONDIVIDERE LA NOSTRA PASSIONE!!

[WWW.ASD3-4FUN.IT](http://WWW.ASD3-4FUN.IT)



# INTERNATIONAL TRIATHLON MARE DI ROMA 2008

Triathlon  
FEDERAZIONE ITALIANA



ORGANIZZAZIONE E PROMOZIONE  
three.fo(ur).fun  
associazione sportiva dilettantistica



27/28 Settembre 2008  
**1° TRIATHLON  
INTERNAZIONALE  
MARE DI ROMA**  
Lido di Ostia - Roma

**TRIATHLON OLIMPICO OPEN**  
ELITE - AGE GROUP  
VIII CAMPIONATO ITALIANO  
VIGILI DEL FUOCO  
1.5 SWIM - 40 BIKE - 10 RUN

**TRIKIDS**  
GARA PROMO RAGAZZI-CADETTI

informazioni, iscrizioni, percorsi,  
soggiorno, eventi collaterali ...  
e molto di più su:

[www.asd3-4fun.it](http://www.asd3-4fun.it)  
[www.triathlonostia.it](http://www.triathlonostia.it)



CICLI  
**PETTA SPORT**  
dal 1970  
[www.cicli.it](http://www.cicli.it)

**FARTLEK**

**AURUM**  
GIOIELLERIE

PAOLA  
**CIOTTI**  
IMMOBILIARE

**COINTRA**  
SOCIETÀ IMMOBILIARE