

# Triathlon : benvenuto in G+S!

Autor(en): **Bischoff, Marcel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999652>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

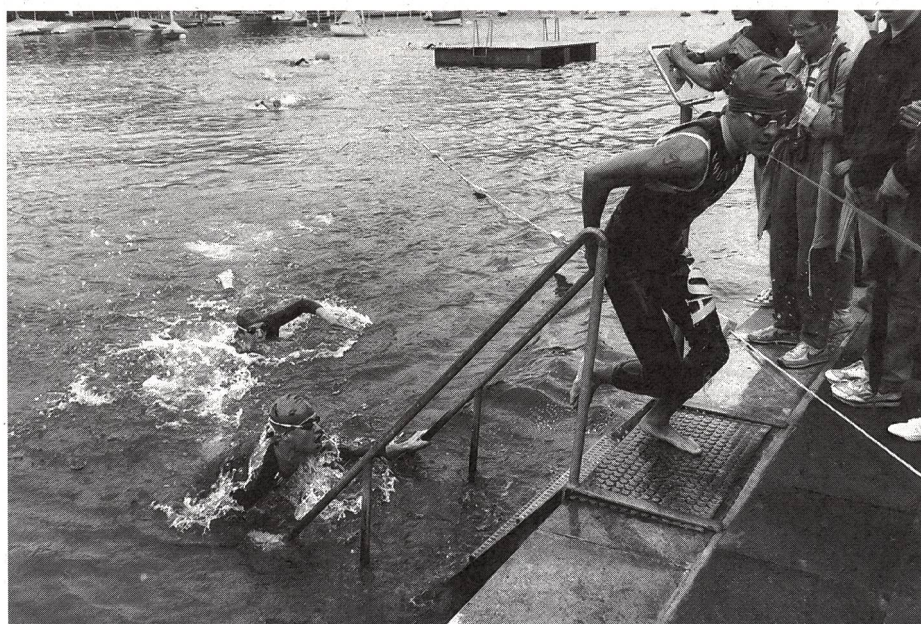


## Triathlon: benvenuto in G+S!

di Marcel Bischoff

*All'inizio del mese di gennaio, il Dipartimento federale dell'interno ha ammesso il triathlon nella grande famiglia di G+S come 36a disciplina sportiva. Ciò accade in un periodo di recessione economica e insicurezza generale che si manifesta ad esempio nella rimessa in discussione dei programmi annessi di G+S per i ragazzi dai 10 ai 13 anni. L'introduzione di una nuova disciplina è un fatto positivo se si pensa anche che le capacità strutturali stanno ormai raggiungendo il loro limite massimo.*

... e usciti dall'acqua, subito in sella alla bicicletta ...



Perché proprio il triathlon se già il nuoto, il ciclismo e la corsa a piedi sono inseriti nel programma G+S come discipline singole? Il triathlon non è un prodotto artificiale, segno dei nostri tempi sempre alla ricerca di sensazioni estreme? E i giovani, perché dovrebbero praticare proprio il triathlon? Ecco alcune domande poste ripetutamente alla Federazione svizzera di triathlon.

### La storia

Il triathlon è nato ufficialmente ad Hawaii nel 1978, dove vennero riunite tre competizioni ben distinte per eleggere il "re della resistenza": i 3.8 km di nuoto in acque marittime, i 180 km di ciclismo e la maratona di Honolulu. In seguito, il triathlon ebbe uno sviluppo repentino in America e in Europa. Sebbene nel frattempo venne introdotto il triathlon olimpico, con 1.5 km di nuoto, 40 km di ciclismo e 10 km di corsa a piedi, l'etichetta di "disciplina estrema" diventò la caratteristica principale di questo sport. Molto popolare divenne anche il duathlon che dà la possibilità ai concorrenti di scegliere due discipline tra le tre proposte. Il duathlon è integrato in Gioventù+Sport anche se l'idea di base è quella di proporre un allenamento multilaterale di tutte le tre discipline.

### Il fascino del triathlon

I triatleti descrivono il loro sport come una disciplina divertente ed

## La storia del triathlon

1978	1° triathlon "Ironman" ad Hawaii
1984	Fondazione Federazione europea di triathlon con 30 federazioni nazionali
1985	Fondazione Federazione svizzera di triathlon
1989	Fondazione Federazione internazionale di triathlon
1991	Introduzione del triathlon nel programma olimpico

## Il triathlon in Svizzera

**Federazione:** Fondata nel 1985.  
Primo triathlon in Svizzera: 1983

**Membri attivi:** 2200

**Club:** 45

**Organizzatori:** 43

Età:	Categorie:	Distanze:		
		nuoto	ciclismo	corsa
< 12 anni	Scolari 1	200 m	5 km	1,5 km
12-13 anni	Scolari 2	400 m	10 km	3 km
14-16 anni	Giovani	750 m	20 km	5 km
17-19 anni	Juniori	1500 m	40 km	10 km
20-34 anni	Attivi			
	- dist. olimpica	1500 m	40 km	10 km
	- dist. media	2500 m	80 km	20 km
	- dist. lunga	3800 m	180 km	42,2 km
dai 35 anni	diverse classi d'età	tutte le distanze		

### Campionati svizzeri:

ogni anno vengono assegnati titoli nelle categorie Juniori e Attivi sulla distanza olimpica (1.5-40-10 km) e ogni due anni sulla distanza media (2.5-80-20 km) e lunga (3.8-180-42.2 km, solamente per gli attivi).

emozionante: la partenza di massa nel nuoto, dove circa 200 atleti si tuffano nell'acqua contemporaneamente, ne è un esempio; ma anche in seguito vi sono momenti emozionanti: il passaggio dall'elemento "acqua" alla bicicletta, l'ebbrezza della velocità provata sulla bicicletta grazie soprattutto al "manubrio da triatleta", il cambio di scarpe e le prime falcate impacciate a corsa.

Emozioni, tattica, variazione sono degli elementi che affascinano soprattutto i giovani. Il triathlon è la disciplina ideale che permette di sviluppare in modo multilaterale le capacità motorie. Inoltre, dato che l'allenamento della resistenza avviene quasi sempre in ambiente naturale, l'educazione al rispetto della natura assume un ruolo preponderante. Ciò presuppone la presenza di monitori qualificati: quest'anno verranno formati 12 esperti e 50 monitori che si occuperanno dell'avviamento dei giovani alla disciplina.

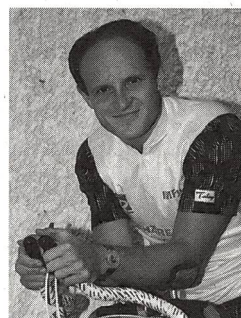
Il primo corso monitori G+S 1 avrà luogo al CST di Tenero dal 17 al 22 maggio 1993. Tutti gli interessati sono pregati di annunciarsi presso gli uffici cantonali G+S. In autunno è previsto l'eventuale svolgimento di un secondo corso di formazione nella Svizzera Romanda. ■

... per poi terminare con la corsa a piedi.



## Il nuovo capodisciplina triathlon

**Marcel Bischoff**



**Indirizzo:**  
Ottostrasse 8,  
8005 Zurigo  
tel. 01 273 24 82

**Data di nascita:** 14 dicembre 1961

**Nazionalità:** svizzera

**Professione:** docente di educazione fisica

**Attività principale:** terapeuta sportivo

**Attività nel tempo libero:** triathlon, lettura, valutazione diagnostica della prestazione

**Triathlon:** responsabile della formazione nella Federazione di triathlon, allenatore nel club di triathlon Impuls, allenatore di atleti juniores. Nel 1990, triathlon Ironman Roth in 9 ore 36 min.