

## Triathlon: La quarta disciplina

**Nel triathlon c'è una fase che, anche se in apparenza sembrerebbe non essere molto importante, rappresenta una tappa fondamentale, che spesso può decidere le sorti della gara. Alla scoperta della «quarta disciplina».**

Le tre discipline: nuoto, ciclismo e corsa sono affrontate una dopo l'altra in questa sequenza. È importante dunque eseguire i due cambi (dal nuoto al ciclismo e dal ciclismo alla corsa) il più rapidamente possibile. Nello sport di punta, alcune gare si giocano proprio nelle zone cambio. Se si perdono 10 secondi prima d'inforcare la bici, il plotone si allontana e con lui la speranza di poter beneficiare dell'effetto scia.

Un cambio veloce presuppone logicamente la rinuncia ad un cambio di vestiti. La tenuta di gara di regola resta sempre la stessa, non si indossano calze e le scarpe non sono allacciate. È interessante notare che finora non è ancora stato introdotto un sistema di pedali con cui possono essere utilizzate delle scarpette da corsa.



Per la prova sulla bici i triatleti usano delle scarpe da ciclismo che possono essere calzate rapidamente grazie a un sistema di chiusura velcro. Per quanto riguarda le scarpette da corsa si ricorre a chiusure rapide che permettono di stringere velocemente le stringhe. I cambi vanno allenati regolarmente (v. esempi), solo così ogni mossa potrà risultare efficace anche nel bel mezzo della confusione che regna solitamente nelle zone cambio.

Durante i cambi si possono guadagnare o perdere secondi preziosi. In occasioni di grandi manifestazioni, i principianti hanno delle difficoltà ad orientarsi nelle zone cambio prese d'assalto da centinaia di persone. È importante perciò ispezionare in anticipo questi spazi per individuare l'accesso alla prova del nuoto, il modo più semplice per raggiungere la propria bicicletta o la via che permette di uscire e rientrare.

Per evitare cattive sorprese è fondamentale anche conoscere le regole della gara. Nella zona cambio non si può rimanere in sella e il casco va mantenuto sulla testa sino al luogo in cui viene lasciata la bicicletta.

---

Fonte: Inserto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO