

# Triathlon Time

Numero 1 - Gennaio 2007

Curiosità,  
tempo libero,  
ma soprattutto...  
Triathlon

*In questo numero:*

*Il personaggio del mese: Ivan Risti*

*Come si allena?*

*Come vi dovrete allenare secondo lui.*

*Intervista doppia.*

*Il tri-ciclo: la storia*

*Con le gambe sotto il tavolo...*

*Ricetta del mese.*

*Questo mese ho visto.*

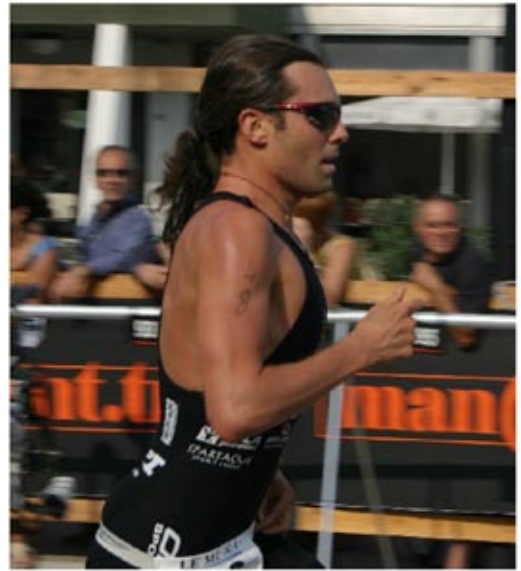
*Questo mese ho letto.*

*Oroscopo*

# Conosciamo il personaggio del mese

## La scheda

Nome:	Ivan Risti		
Nick:	Tashunka-Uitko		
Nato:	Milano – 6 luglio 1980		
Residenza:	Casatenovo – Lecco		
Esordio:	2002		
Sito:	www.ivanristi.com		
Sport preced:	nuoto in vasca e di fondo (5-10 km)		
Misure:	179 cm x 72 Kg		
Coachs:	Sala Giampaolo (coordinatore- bici+corsa) Varoli Davide (nuoto)		
Team:	TriathlonLecco		
Personalì:	nuoto	1500	16'43"
		5000	59'18"
	Corsa	10000	31'50"
Sponsor:	Bike Ribbon, Bluseventy, Brooks running, Decathlon, Las helmets, Salice occhiali, Stella Azzurra		



## La presentazione

di Tashunka-Uitko

Mia sorella dice sempre che gioco a fare triathlon. E più o meno è così, se volete vederla da questo punto di vista. E' sì un gioco, ma lo è perché, prima di tutto, è sport, passione, stile di vita. Ho iniziato nel modo che ritengo il "migliore". Ovvero gareggiando. Credo sia l'approccio più divertente e stimolante.

E' vero, io ero già un nuotatore agonista. Allenato da anni ad un buon livello. Ho quindi potuto affrontare la gara senza troppe "paure", anche se l'allenamento di bici e corsa è durato solo 3 settimane. Sicuramente molti altri necessitano di un po' più di allenamento per portare a termine il primo triathlon, ma in fondo "basta saper nuotare, il resto ne consegue...".

Da quel "lontano" 2002 è partita la mia tri-avventura. Le prime prove mi esaltarono, fui colpito dal fascino e dal coinvolgimento di questo sport. Chiesi a Giampaolo di darmi una mano. Me ne avrebbe date anche 3 se le avesse avute. Fatte le prime due gare da amatore, presi la decisione. In ottobre mi incontrai con lui e buttammo giù un programma da seguire. Imparai molto, in breve tempo. Osservavo, seguivo i consigli, ebbi la fortuna di potermi allenare con chi il triathlon lo conosce bene e di esperienza ne aveva certamente più di me. Ed imparai. Due anni di gare, allenamenti e di nuovo gare. Divertimento, tanto. Iniziai a prendere la cosa molto seriamente, facendola diventare la mia attività principale. Con un buon bagaglio di esperienza accumulato e qualche discreto risultato, venne anche la prima convocazione in azzurro, era il febbraio 2005 e, nonostante i miei 24 anni, mi toccò pagare da bere anche ai giovincelli che vestivano la maglia già da tempo, i classici oneri delle matricole.

Le prime gare internazionali, i primi raduni, gli allenamenti con i ragazzi che fino a 2 anni prima erano distanti anni luce. Continuavo ad imparare.

Fino ad arrivare ad oggi. Sto preparando la prossima, fondamentale, stagione. Con tante speranze, ma anche incertezze. Sto ancora imparando e continuerò a farlo. A volte lo ammetto, è difficile, per tanti motivi. Ma lamentarsi troppo non serve a nulla.

Sulla home del mio sito c'è una frase, a volte mi aiuta a continuare, per inseguire la mia "grande visione".

# La mia vita in & out

di Tashunka-Uitko

La colazione è uno dei momenti della giornata che più apprezzo, anche se la mia predisposizione ai rapporti verso terzi si prima mattina non è il massimo. Ma, Oscar Wilde diceva che solo gli otusi possono essere brillanti a colazione... Quindi, secondo questo suo aforisma, io sarei una persona molto acuta!

Non saprei se questo è vero. Ma una cosa è certa, solitamente in pochi secondi sono in piedi e ho un tempo di attivazione molto rapido. Il problema è che poi sono intrattabile.

Al di là di questo, apprezzo molto l'inizio della giornata, soprattutto quando mi sveglio presto e mi sento ben riposato. Si va più forte. La mia colazione "atletica" accompagnata con un immanicabile caffè lungo e leggero da il via!

La giornata poi si divide tra allenamenti, studio e attività correlate. Non chiedetemi che sono quest'ultime... ma più avanti ve lo spiego.

Capitolo 1: gli allenamenti.

Il primo anno erano sbilanciati.. sia per questioni di tempo, sia perché tendevo a privilegiare ancora il nuoto. In quel periodo servivo la patria, facendo i miei 10 mesi di servizio civile, otto nove ore al giorno, più un paio di lezioni la sera in università. Il tempo per allenarsi lo ritagliavo. Quindi pausa pranzo in piscina (con tempo a disposizione molto variabile), corsa la sera e bici quando potevo, ovvero la domenica e al massimo un altro giorno in settimana. Otto, nove allenamenti a settimana. Per iniziare. Poi dalla stagione successiva, visti anche i primi risultati, iniziai ad aumentare gli allenamenti arrivando a farne 13 a settimana. Oggi sono il mio impegno principale, sia mentalmente che in termini di tempo occupano una buona parte della mia giornata. La cosa si amplifica quando sono in raduno, lì ci si allena anche di più.

Insomma, per fare un po' di numeri, nell'ultima stagione, periodi di carico maggiore, sono arrivato a fare tra le 25 e le 30 ore settimanali. Numerosi chilometri, tante ore, tanto sacrificio. Tutto ripagato. O quasi.



Capitolo 2: lo studio.

Nell'ultimo anno, i frequenti raduni mi hanno tenuto spesso lontano da casa e lo studio ne ha un po' risentito. Ho ripreso dallo scorso settembre e, finalmente, ho quasi terminato gli esami, così a maggio potrò presentare la tesi. Proprio pochi giorni fa' ho definito argomento e titolo della tesi. E' indovinate? Il titolo... No, non sul triathlon, sarebbe troppo monotono, non dite? E poi, la connessione con il mio corso di studi sarebbe un po' difficile da trovare. Insomma, farò la tesi analizzando il pensiero politico e religioso di Alce Nero. Wow. Il "missionario" Lakota, che parlò nella famosa intervista all'americano Neihardt da cui appunto il libro "Alce Nero parla".

Come potrete ben immaginare la storia e le vicende dei nativi americani mi affascinano e appassionano e questa è un'occasione per approfondirne maggiormente la conoscenza. Vedremo cosa ne uscirà.

Capitolo 3: le attività correlate.

Ovvero quelli che si definiscono, hobbies, passatempi, caxxate ecc.

Nel tempo libero è sicuramente il computer l'attrattiva principale, ho una specie di malattia (credo di non essere l'unico). Internet è la mia fonte di informazioni principale e ormai con la rete faccio di tutto. Da un po', grazie ai servizi Voip, lo uso anche per tenermi in contatto con la Betta, la mia fidanzata. Lei sta in Africa per lavoro e, fortunatamente, coi programmi di telefono online, i costi si riducono notevolmente! Come potrete intuire, ci vediamo poco, a volte le scelte personali ti portano lontano, ma i grandi sogni comportano sempre qualche sacrificio. Sono sicuro che verrà ripagato. Fu proprio lei che mi regalò il "Kit del birraio", con il quale mi diletto e diverto a preparare la mia speciale birra... Mi sono già cimentato parecchie volte in questa "attività". A qualcuno piace ed è piaciuta, a meno che (e sicuramente è così...) abbia detto una piccola bugia a fin di bene.

Insomma, un po' di cose le faccio, quando non mi alleno o studio... non sto a dilungarmi, potrei annoiarvi, non ultima c'è anche questa divertente iniziativa, la rivista Tri Time!!



# Come vi propone di soffrire Ivan

del Boss

Vi presento un'idea di allenamento per il periodo invernale che stiamo attraversando, le tabelle sono suggerite dal nostro personaggio del mese.

Essendo Ivan un atleta di olimpico, vi propone ovviamente una preparazione da olimpico, come potrete intuire leggendo le tabelle. Sono pensate per un atleta di medio livello, ma secondo me facilmente adattabili per quasi tutti.

La tabella consiste in 2 sedute di nuoto, 2 di corsa e 2 di bici. Allenamenti facilmente distribuibili all'interno della settimana, da gestire considerando i propri impegni lavorativi o di studio, tenendo sempre ben presente che prima di tutto la Vostra attività è una passione e un divertimento. Un modo per stare bene con se stessi.

Quindi non deve mai essere o diventare un peso. .

Il consiglio del campione:

“Siate buoni con voi stessi. Mai chiedere troppo, la costanza premia, l'eccesso no... Fermatevi quando avvertite che proprio oggi non va”

## La prima settimana

### Nuoto 1

300 a piacere + 8x50 sl pull rec 10”

3X: 3x100 sl progr 1-3 rec 15” + 100 sciolto al termine

8x75 sl con vasca centrale do o df rec 15”

200 gambe a piacere + 200 sciolto

### Nuoto 2

400 risc + 200 ga

3X: 4x50 sl prog 1-4 rec 10” 1' riposo tra le serie

6x200 sl 3 con pull e 3 completo rec 20”

200 sciolto

### Corsa 1

30' fl + 10' in progressione+ 6 allunghi da circa 100m rec fermo

### Corsa 2

45' fartlek – 15' risc + 20' 4X(2' lento+1' medio+1'30” lento+30” forte)+ 10' fl con 4 allunghi da 15” distribuiti a piacere

### Bici 1

Da 1h30 a 2h lavoro in agilità – fare 3X 20' a 105-110 rpm distribuiti equamente

### Bici 2

Uscita lunga, circa 3h, con salita da fare a ritmo medio.

## La seconda settimana

### Nuoto 1

300 a piacere+200 ga con tavola

10x50 sl 6 con 1 braccio + 4 completo rec 15”

100+200+300+400 sl con rec 15”-20”-30”

100 sciolto a piacere

8x50 1 sl +1 do rec 10”

### Nuoto 2

300 a piacere + 200 ga+200 pull

8x100 sl rec 10” in negativo

8x25 sl 1 lento nuot bene + 1 forte rec 20”

6x100 sl pull rec 15” freq braccia alta

200 sciolto

### Corsa 1

40' fl collinare

### Corsa 2

50' – 15' risc + 15' progr fino a fm+5' lento+10' (1'30” fm+1' fl)+5' defa

### Bici 1

Da 1h30 a 2h – metà di lavoro a fondo medio (cardio -10% soglia circa) mantenendo rpm>100

### Bici 2

Uscita lunga come sett precedente

## La terza settimana

### Nuoto 1

300 risc+200 gambe a piacere  
8x25 sl con elastico ai piedi o gambe incrociate rec 10''  
200 sl con pull resp ogni 3 costante + 200 gambe con tavola  
200 sl continuo con elastico o ga incrociate  
4x100 sl rec 20'' sostenuti + 200 sciolto

### Nuoto 2

200 risc a piacere + 200 ga con tavola+200 con pull  
3X: 4x50 sl rec 10'' 1° serie completo, 2° serie solo braccia con pull, 3° serie con 1 braccio (25 DX+25SX) recupera 1' dopo ogni serie  
3X: 150 sl costante rec 30''  
3x50 sl andatura sostenuta rec 15''  
200 sciolto

### Corsa 1

50' fl dai 20' ai 40' fate un allungo di 15'' ogni 2'

### Corsa 2

45' - 20' risc+ 10' progr fino a fm+10' fm+5' defa

### Bici 1

Da 1h30' a 2h - collinare a sensazione

### Bici 2

Uscita lunga fino a 3h30' con salita ad intensità soglia e resto fondo lento



## La quarta settimana

### Nuoto 1

400 risc a piacere + 8x50 sl respirando ogni 3 rec 10''  
2x: 1x50 sl rec 10'' + 100 sl and sostenuta rec 15''  
2x50 sl forte rec 30''  
tutto di seguito senza pause  
2x100 ga sl rec 20'' + 8x25 ga sl 1 lento e 1 veloce rec 15'' sempre con tavola  
500 sl con pull resp ogni 3 + 200 sciolto

### Nuoto 2

300 a piacere + 200 ga  
10x50 sl 6 con 1 braccio+4 completo rec 15''  
3X: 4x100 sl in progressione dal 1° al 4° rec 15''  
recupera 1' tra le serie  
200 sciolto

### Corsa 1

1h fl pianeggiante dai 20' ai 44' inserire allunghi di 20'' ogni 3' poi terminare costante

### Corsa 2

40' 20' fl+15' prog fino soglia+5' defa

### Bici 1

Da 1h30 a 2h - con 3X 15'/20' a fondo medio

### Bici 2

Uscita lunga fino a 3h30' con salita lunga (sopra i 30')

# Intervista doppia



- NOME  
Ivan
- ANNI  
26, anche se me ne danno sempre qualcuno in più
- SESSO  
Maschio
- SICURO?  
A volte me lo chiedo anch'io
- PREFERENZE SEX?  
Mmmm.. conosci la mia fidanzata?
- SPORT PRATICATO?  
Che intendi? Nuoto prima, poi triathlon
- CHI TI OBBLIGA?  
Io, ma di più i miei coach GPS e Davide
- CONOSCI L'ALTRO?  
Sì
- UNA SUA QUALITA'?  
E' un ingegnere
- UN DIFETTO?  
E' un ingegnere
- TI ALLENERESTI CON LUI?  
PERCHE'?  
E' capitato un paio di volte in bici, non lo rifarei...
- CI USCIRESTI A CENA?  
Perché no. Una cena, soprattutto se in un buon ristorante non si rifiuta mai, non a lume di candela però!

- NOME  
Tommaso
- ANNI  
22, anche a me a volte ne danno di più, specialmente le ragazze
- SESSO  
Poco, vorrei fosse di più..
- SICURO?  
Sì, sempre sicuro.. eheh
- PREFERENZE SEX  
So che dire carine è generico (non posso pretendere di più!) però lo dico lo stesso, poi un pochino sportive e requisito fondamentale devono essere simpatiche
- SPORT PRATICATO  
Ne ho fatti un po' da piccolo e mi piaceva molto tiro con l'arco. Ultimamente ciclismo e da un anno a questa parte triathlon
- CHI TI OBBLIGA  
Per adesso nessuno (per fortuna!!)
- CONOSCI L'ALTRO  
Conoscere.. diciamo di sì
- UNA SUA QUALITA'  
Sicuramente un atleta di alto livello
- UN SUO DIFETTO  
Non aver scelto di fare l'ISEF



- E CON LA SUA MOROSA?

Ce l'ha? Se sì, vale la regola sopra.. Se no, non mi piacerebbe cenare da solo.

- PERCHE'?

Come perché?

- QUANTO TI ALLENI?

Forse troppo? 4-5 ore

- AL GIORNO O AL MESE?

Al giorno.

- ALLORA SEI OBBLIGATO?

Si capisce?

- MIGLIOR RISULTATO?

Essere diventato un atleta.

Forse la medaglia al mondiale universitario dello scorso agosto.

- SOGNO SPORTIVO?

Che domande... i 5 cerchi

- NELLA VITA?

Lo stesso, per ora è questa la mia vita.

Il resto? Una volta volevo fare il giornalista, poi il politico, poi... c'è un sogno che sta sopra tutti gli altri. Ma resta nel cassetto. Non te lo dico.

Comunque traendo spunto dalla poesia Itaca, ritengo che il bello di avere un sogno e inseguirlo, sia proprio la strada che percorri.

Quando ci arriverai ti volterai indietro e ...

- SEI SICURO?

Di che? Di sicuro c'è ben poco al mondo...

- SALUTA I LETTORI

Ciao lettori.

- SALUTA L'ALTRO

- TI ALLENERESTI CON LUI?

PERCHE?

Si, mi allenerei volentieri con lui perché ho ancora molto da imparare e stare vicino ad un atleta così fa sicuramente bene.. però mi rendo conto di non essere al suo livello e lo rallenterei e basta

- CI USCIRESTI A CENA?

Già fatto, in compagnia.. poi non so se ha strani interessi e vorrebbe fare un uscita a due.. alla quale comunque direi di no!!

- E CON LA SUA DONNA?

Beh.. direi proprio di sì!

- PERCHE?

Non so.. basta una foto per dire che è una bella ragazza e poi da quel poco che l'ho conosciuta è anche simpatica.

- QUANTO TI ALLENI?

Ultimamente 1 oretta e mezza ad allenamento

- AL GIORNO O AL MESE?

Al giorno quando riesco.. se c'è di mezzo l'università però diventa al mese..

- ALLORA SEI OBBLIGATO?

No, però mi piace allenarmi con uno scopo

- MIGLIOR RISULTATO

Beh.. la stagione scorsa ho vinto un duathlon a staffetta misto

- SOGNO SPORTIVO?

Riuscire a fare i triathlon olimpici più famosi come Bardolino assieme ai triathleti top

- NELLA VITA?

Vorrei diventare ingegnere (di successo mi sembra troppo!!) e trovare lavoro nel mio settore.. sicuramente però non voglio interrompere gli allenamenti perché per me lo sport è una componente fondamentale.

- SEI SICURO?

Del progetto sì di sicuro, poi non so se si realizzerà

- SALUTA I LETTORI

Spero vi sia piaciuto leggere questa intervista

- SALUTA L'ALTRO

Ci vediamo prossimamente in allenamento



# Breve storia della bicicletta da triathlon

di Gps

Nato a cavallo tra gli anni '70 e '80, il triathlon, è stato dapprima praticato con tradizionali biciclette da ciclismo, per poi guardare con sempre più attenzione a soluzioni tecniche d'avanguardia.

Sin dal suo esordio, e fino alla metà degli anni '90, la frazione ciclistica si è disputata senza la possibilità di accordarsi tra concorrenti per sfruttare il movimento d'aria, scia vietata insomma. Di conseguenza le prime evoluzioni tecniche hanno riguardato il miglioramento dell'aerodinamica sia del mezzo che dell'atleta su di esso.

La più famosa innovazione, introdotta sul finire degli anni '80, è il cosiddetto manubrio da triathlon: un'appendice che consente di mantenere una posizione aerodinamica diventata in seguito famosa grazie anche a Greg Lemond, che la utilizzò per vincere la cronometro con cui conquistò il Tour de France del '89.

Per sfruttare al massimo la posizione consentita da tale manubrio, si usava avanzare la sella rispetto ai pedali. Questo, grazie soprattutto a telai con tubo verticale quasi perpendicolare al terreno, consentiva di potersi allungare sul manubrio agevolmente a tutto vantaggio dell'aerodinamica e della respirazione, ma anche rendendo più efficace la pedalata in pianura. Un'altra caratteristica delle biciclette da triathlon degli anni 80' e 90', soprattutto americane, erano le ruote con diametro da 26 pollici, in luogo dei tradizionali 28. I principali vantaggi derivavano da una miglior aerodinamica grazie alla sezione frontale ridotta e un minor peso. La scelta 26-28 ha fatto passare notti insonni a molti triatleti dell'epoca, ma oggi tale soluzione non convince più, se non negli Stati Uniti.

I contributi più grossi che il triathlon ha dato al ciclismo in ambito tecnologico sono però l'introduzione dei cerchi aerodinamici ad alto profilo ed a basso numero di raggi e la spinta verso l'applicazione di nuovi materiali performanti come l'alluminio, il carbonio ed il titanio.



La softride, in una delle ultime versioni



PEOPLE EMPOWERING PEOPLE

Fino alla metà degli anni '90 era molto facile distinguere un triathleta da un ciclista, la bicicletta da triathlon rappresentava per l'atleta un mezzo in estrema evoluzione che si spingeva sino a soluzioni di gran lunga più avanzate di quelle attuali. Ricordiamo con nostalgia per esempio la Softride, una bici con telaio monoblocco in carbonio priva di tubo verticale e di tubi obliqui posteriori e caratterizzata da un braccio semiflessibile orizzontale che partiva dallo sterzo ed arrivava alla sella.

L'introduzione della possibilità di scia tra concorrenti, entrato in vigore a livello internazionale nel '95 e la conformazione delle norme ITU a quelle dell'Unione Ciclistica Internazionale ha, da quel momento in poi, limitato l'evoluzione dei mezzi da un punto di vista aerodinamico, conformandoli alle forme ed alle soluzioni tradizionali.

Oggi la bici da triathlon è molto simile ad un classico mezzo da ciclismo, da cui si differenzia solo nel caso in cui si voglia adottare una versione accorciata della vecchia appendice che, con le nuove normative, può sporgere con un'estensione massima pari alle leve dei freni.

Nel mondo Ironman, dove la scia è tuttora vietata, si trovano ancora soluzioni avveniristiche, ma l'evoluzione ha notevolmente rallentato il suo corso per l'esigenza dei partecipanti di disporre di una bicicletta con cui gareggiare anche nelle gare regolate dalla ITU.



Sopra: il “legendario” Mark Allen in una fase dell'Ironman Hawaii

A destra: Una fase dell'olimpico, dove la scia è consentita



# Con le gambe sotto il tavolo

tratto da “Alimentazione in atletica leggera” di Lorenzo Somenzini - FIDAL lombardia (disp. su internet)

## Introduzione

Ancora oggi vi sono molte false credenze nel campo dell'alimentazione sportiva: alcune sono vecchie abitudini che fanno a pugni con le nuove linee dietetiche, altre sono più recenti, spesso ideate da chi crede che i problemi nutrizionali degli atleti siano del tutto simili a quelli degli individui sedentari. L'impegno fisico, invece, è notevole e non si può pensare di arrivare alla gara senza un'adeguata preparazione, sia fisica, sia alimentare. Una dieta adeguata, dunque, deve soddisfare le richieste energetiche e concorrere al raggiungimento e al mantenimento di un'ottimale stato di salute. La strategia alimentare deve anche prevedere la reintegrazione degli elementi nutritivi (sali minerali, vitamine), le cui carenze possono pregiudicare la prestazione, dove è possibile, apportare quei principi nutritivi specifici (energia e proteine) che sono in grado di migliorare il rendimento organico sia in allenamento, sia in gara. Tenendo conto di questi presupposti si può predisporre per il periodo di preparazione uno schema alimentare generale, che va comunque adattato alle esigenze specifiche e alle abitudini dell'atleta (orari diversi per gli allenamenti, intensità delle sedute di training e così via). È importante, quindi, che la dieta giornaliera tenga conto di una certa varietà dei cibi, delle loro caratteristiche e dell'equilibrio che risulta indispensabile per avere dagli alimenti il massimo risultato.

## Parte Generale

Le varie componenti alimentari.

Tutti gli alimenti che troviamo comunemente sulle nostre tavole sono composte da principi nutritivi di alcuni tipi differenti gli uni dagli altri. Quando i cibi, una volta mangiati, passano nello stomaco e nella prima parte dell'intestino vanno incontro alla digestione; in seguito a questa scomposizione, si hanno particelle elementari (amminoacidi dalle proteine, acidi grassi, monosaccaridi, dai carboidrati), che come tali passano nel sangue, cioè vengono assimilate. Mentre carboidrati, proteine e grassi apportano anche calorie, vitamine, minerali e acqua non sono considerati elementi calorici, ma sono comunque fondamentali per il pieno benessere, specialmente se si conduce una vita attiva. Per esempio, la carenza di un solo minerale o di una sola vitamina può causare malattie. La perdita di quantità anche apparentemente non elevate di acqua, invece, può determinare un evidentissimo calo di prestazioni e anche disturbi di una certa entità.

### IN QUALI ELEMENTI TROVIAMO:

	Pasta - Riso - Cereali e derivati - Legumi - Patate - Verdura - Frutta - Zuccheri
I CARBOIDRATI	- Miele - Marmellata - Dolci
I GRASSI (di origine animale)	Burro - Panna - Mascarpone - Formaggi - Strutto
I GRASSI (di origine vegetale)	Olio d'oliva - Olio di semi - Margarina - Frutta secca
LE PROTEINE	Carni ( bue,maiale,pollame,coniglio ) Pesce - Uova Latte - Formaggi - Vegetali ( cereali e legumi )



Alcune regole da osservare

Quando ci si siede a tavola, quindi è importante avere una chiara visione delle caratteristiche dei vari elementi nutritivi, tuttavia vi sono alcune regole da prendere in considerazione.

1 - Consumare pochi grassi, preferendo quelli vegetali( per esempio, olio extra vergine d' oliva) nei confronti di quelli animali (burro).

Per questo è bene limitare i condimenti, che comunque vanno usati crudi e aggiunti misurando la quantità col cucchiaino (solitamente basta un cucchiaino di olio per condire l'insalata).

Si deve inoltre moderare il consumo di insaccati e di carni grasse; anche latte, formaggi e latticini si devono prendere in quantità moderate.

2 - Consumare poco saccarosio, lo zucchero da cucina, e pochi cibi e bevande che ne sono ricchi.

Piccole quantità di saccarosio (il cucchiaino da caffè) non causano problemi, mentre l'assunzione di parecchi grammi di zucchero in una volta sola può essere fonte di disturbi, tipo la debolezza o la " crisi di fame ", che senza dubbio limita le capacità prestantive.

3 - Consumare poco alcool; il bicchiere di vino a pasto, per chi è abituato a berlo, va bene; non si deve superare però questa quantità, che rappresenta un limite che non nuoce all'organismo.

Gli alcolici si devono abolire in vista di uno sforzo fisico, specialmente se si prevede di sudare molto, dal momento che l'alcool può influire negativamente sulla regolazione della temperatura corporea.

4 - Consumare molte fibre, che sono contenute nella frutta, nella verdura, e nei cereali integrali. Questi cibi devono essere presenti in ogni pasto, in quanto una buona quantità di fibra mantiene la massima efficienza dell'intestino.

La corretta distribuzione dei cibi nei pasti

Per mantenere la migliore condizione fisica attraverso l'alimentazione non è sufficiente fare attenzione alla qualità dei cibi, ma è indispensabile anche saper distribuire i vari elementi nutritivi nell'arco della giornata.

La prima colazione deve fornire alimenti sostanziosi e allo stesso tempo molto digeribili, soprattutto quando si hanno diversi impegni al mattino. Appena svegli è consigliabile assumere una spremuta di agrumi, con lo scopo di preparare lo stomaco ad accogliere gli altri cibi, che possono essere:

- cereali integrali o mousli ammorbiditi con poco latte o yogurt;

- pane ( più digeribile se tostato ) con miele o marmellata;

- tè o caffè ( evitare il caffelatte che comporta tempi di digestione più lunghi del latte o del caffè presi separatamente );

- come dolcificante utilizzare il fruttosio anziché il saccarosio.

Il pranzo a base di carboidrati, contenuto nella quantità, favorisce l'efficienza nelle ore pomeridiane fornendo nel contempo le energie necessarie per affrontare un pomeriggio di lavoro o una seduta di allenamento. La soluzione ottimale è rappresentata dal cosiddetto monopiatto, cioè una porzione di di pasta o di riso, seguito o anticipato da un piatto di verdura mista.



Negli altri casi il monopiatto può essere costituito anche da una porzione di carne o di pesce. Come dessert si può assumere una fetta di dolce senza crema (crostata o marmellata, torta di mele). La cena deve completare le calorie della giornata, perciò si può iniziare il pasto con un primo piatto di pasta o di riso asciutti o in brodo (meglio se vegetale), da un secondo piatto di carne o pesce con con torno di verdure miste (condite con poco olio d'oliva), da un dessert (crostata o gelato alla frutta). Per gli spuntini, che si possono collocare a metà mattina o a metà pomeriggio, è consigliabile la frutta, che tra l'altro non va assunta al termine dei pasti (in quanto prolunga i tempi di digestione e provoca fermentazioni intestinali). In questo modo le vitamine e i sali minerali in essa contenuti vengono maggiormente assimilati. Anche le bevande hanno un ruolo molto importante per mantenere un adeguato equilibrio idrico-salino: si deve bere secondo i bisogni specialmente nelle giornate calde e con allenamenti intensi. E' opportuno ricordare, però, che una bevanda è veramente dissetante se permane poco tempo nello stomaco e viene riassorbita nell'intestino altrettanto velocemente. E una bevanda molto ricca in sali e soprattutto in carboidrati ha dei tempi di svuotamento gastrico molto elevati.

## **ESEMPIO DI SCHEMA GIORNALIERO**

### **PRIMA COLAZIONE**

Spremuta di agrumi, Cereali integrali o muesli con yogurt o latte oppure pane miele o marmellata, Tè o caffè con fruttosio

### **SPUNTINO ore 11**

Frutta

### **PRANZO**

Pasta o riso ( con sugo a piacere, ma con pochissimi condimenti )

Verdura mista (con poco olio extra vergine d'oliva),

Un panino

Acqua minerale

**SPUNTINO** :Frutta o yogurt o tè con biscotti o porzione di crostata

**CENA** :Passato di verdura o minestrone, Carne o pesce (una piccola porzione)

Verdura mista condita con olio extra vergine d'oliva

Pane

acqua minerale



---

## **La GNLD oggi**

### **Più di 4 Decenni**

Oggi la GNLD si trova all'apice di un successo iniziato nel 1958. Questa eredità di successo rende la GNLD una società leader in ogni senso. La GNLD ha iniziato la sua attività in Europa e in Italia nel 1973.

### **Più di 50 Mercati in tutto il Mondo**

La GNLD è una società internazionale e la nostra struttura di supporto globale arriva in tutto il mondo! La GNLD vi fa accedere ad un mercato del valore di migliaia di miliardi di dollari!

### **I Migliori Prodotti al Mondo**

L'ineguagliabile impegno della GNLD di seguire il disegno della natura, insieme alla ricerca all'avanguardia del nostro Comitato di Consulenza Scientifica, garantisce la disponibilità dei prodotti migliori, ovunque!

### **Massimo Supporto**

Efficace addestramento da persona a persona, i migliori strumenti di vendita ed il continuo supporto di veri Leader delle Vendite sono la chiave del successo GNLD che perdura nel tempo.

### **Successo Sorprendente!**

In tutto il mondo un numero sempre maggiore di persone sta vivendo la vita dei propri sogni con la GNLD!



## La ricetta del mese - dal Piemonte

di Manolo

### Risotto con le rane

#### Ingredienti per 6 persone

500 g riso carnaroli  
24 rane pulite  
latte  
1 spicchio di aglio tritato  
1 carota tritata  
1 cucchiaio di prezzemolo  
100 g di burro  
3 cucchiaini di olio di oliva  
1 bicchiere di vino bianco secco  
2 cipollotti tritati  
1 l di brodo di pollo  
50 g grana grattugiato  
Sale e pepe di mulinello



#### Preparazione

Lasciate a bagno, in acqua e latte, per alcune ore le rane. Scolatele ed asciugatele sopra un canovaccio, quindi staccate le cosce e fatele soffriggere in una padella, dove già rosola nell'olio il trito di aglio carota e prezzemolo, regolate di sale e pepe e lasciate insaporire x pochi minuti.

In una pentola, mettete dell'acqua salata, nella quale lessate il rimanente delle rane. Una volta lessate, tolgietele e estraete la polpa passandola poi al setaccio. Quindi, in una casseruola (ideale se in rame) soffriggetela con circa metà del burro (50 g) i cipollotti, spolverizzate di pepe di mulinello, e non appena appassisce, calate il riso e fate tostare. Versate il brodo caldo poco alla volta, seguendo a mescolare con un cucchiaio di legno, unite il passato e portate a giusta cottura. Amalgamate il restante del burro e aggiungete il formaggio grattugiato. Una volta pronto disponete il risotto nel piatto da portata, ricopritelo con la cosce di rane e il loro fondo di cottura. Servite in tavola e buon appetito!

---

I sapori del Piemonte in piena Brianza.

Bagna cauda, brasato al barolo e stufato di asinella senza neppure andare nelle Langhe o all'ombra della Mole. Basta venire a Villanova di Barzanò, nel pieno della Brianza lecchese, nelle verdi zone collinari a mezz'ora d'auto da Milano, trovate il Piemonte a tavola al ristorante Isla Bonita.

Il novarese doc Manolo e la moglie Debora, vi accoglieranno, facendovi assaporare la vera cucina piemontese. La qualità dei prodotti, è un fiore all'occhiello del ristorante, il riso di produzione propria confezionato in sacchi di tela, i funghi, il tartufo di Alba e piatti della tradizione come la carne battuta e la pasta e fagioli. Poi i dolci, la panna cotta tradizionale e la bonnet. E per gli amanti del vino, ecco una cantina con oltre 90 etichette di prestigio, con nebbiolo, barbaresco, erbaluce di Caluso e brachetto d'Asti, solo per citarne alcuni. Una cucina di qualità che nonostante il pregio degli ingredienti mantiene prezzi molto convenienti: alla carta si va dai 20 ai 45 euro, vini esclusi. Inoltre per il pranzo, l'Isla Bonita, offre il menù a prezzo fisso; 8 euro comprendente primo, secondo (a scelta tra cinque proposte), acqua, vino, caffè ed amaro. Non solo pranzi di lavoro, però. Il locale, una baita di stile alpino, è l'ideale sia per una cena romantica, con la sua veranda e la splendida posizione, sia per le famiglie, anche grazie al fatto che i bambini fino a 12 anni non pagano.

Facile da raggiungere, situato in via Gramsci 73, ad un centinaio di metri dal centro sportivo-piscine di Barzanò, è dotato di tre ampi parcheggi nelle vicinanze in grado di ospitare le auto dei circa 50 clienti.

Il locale è a conduzione familiare, accogliente e ospitale, un ideale ritrovo anche per piccole compagnie e per chi volesse reintegrare dopo una buona nuotata!



# Cosa leggo? Il consiglio letterario

di Motoretta

Occhi sulla graticola

di Tiziano Scarpa

Einaudi, 1996

pp 114

Il piccolo racconto di Scarpa è una sorta di diario, un resoconto. Alfredo, uno dei due protagonisti, lo scrive per raccontare a se stesso futuro (come lo definisce l'autore), la sua storia con Carolina. Le circostanze assurde del loro primo incontro, su un vaporetto a Venezia, trovano una spiegazione alla fine del libro, dopo che l'autore ha raccontato la vita di Carolina e le vicende che l'hanno portata su quel vaporetto.

In se la storia è anche banale, ma il modo di raccontarla fa acquisire al libro un sacco di punti. Tema ricorrente del racconto è il corpo umano, con particolare attenzione alle zone "divertenti" che in maniera ossessiva caratterizzano la storia di ogni personaggio del libro. Dal lavoro di Carolina che disegna le parti intime dei manga giapponesi (o come dice meglio lei: "faccio l'integratore grafico inguinale per una casa editrice di Milano"), al suo rapporto con il nonno che l'ha cresciuta in maniera un po' troppo "affettuosa".

Oppure di Fabrizio e Gianpaolo che si pagano l'affitto riempiendo barattoli di yogurt con il loro liquido seminale, utilizzato poi dalla signora Cordellato, la padrona di casa, per mantenere giovane e fresca la propria pelle.

Tutto questo è raccontato dall'autore con ironia e con schemi narrativi sempre differenti che spaziano dal saggio di anatomia, alla commedia teatrale passando per il trattato filosofico e le guide turistiche, affrontando il tema centrale, usando a volte grezze parolacce ed a volte forbite citazioni letterarie alternate in maniera che la lettura non diventi mai pesante.

Absolutamente geniale nel modo in cui è scritto, è divertentissimo da leggere e lascia lo spazio anche a riflessioni profonde ma non scontate. Va letto, a parere mio, senza pregiudizi nei confronti di un modo di scrivere inusuale ma molto efficace. Scarpa vive la composizione letteraria in maniera passionale e l'affronta in tutti i suoi aspetti: racconti, poesie, saggi, romanzi e testi musicali.

E' spesso, nel senso del numero delle pagine, poco più di un albo di Dylan Dog e si legge più o meno nello stesso tempo che ci impieghi a leggere le istruzioni della lavatrice, ma ti mette decisamente più di buon umore.



## Cosa guardo? Il consiglio cinematografico

di Tashunka-Uitko

Titolo originale: Apocalypto

Nazione: U.S.A.

Anno: 2006

Genere: Azione, Avventura

Durata: 138'

Regia: Mel Gibson

Sito ufficiale: [www.apocalypto.movies.com/](http://www.apocalypto.movies.com/)

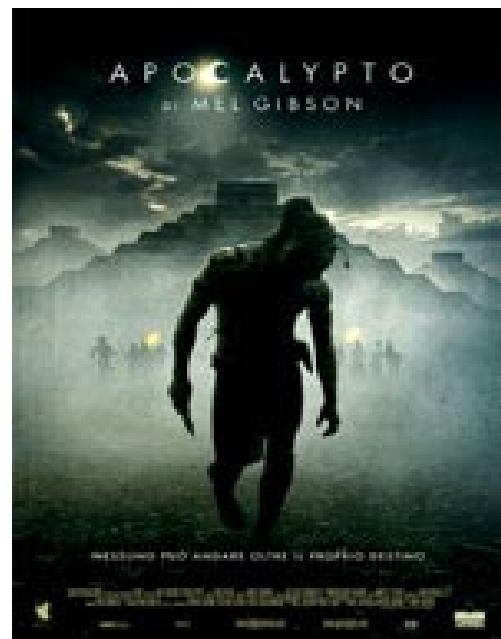
Sito italiano: [www.apocalypto.eaglepictures.com](http://www.apocalypto.eaglepictures.com)

Cast: Dalia Hernandez, Mayra Serbulo, Gerardo Taracena, Raoul Trujillo, Rudy Youngblood

Produzione: Icon Entertainment International, Icon Productions

Distribuzione: Eagle Pictures

Data di uscita: 05 Gennaio 2007



### La recensione

“Una grande civiltà viene conquistata dall'esterno solo quando si è distrutta dall'interno”.

Con questa frase dello storico Will Durant, Mel Gibson ci introduce alla sua ricostruzione del mondo Maya Ambientata nel periodo di decadenza della stessa, quando la civiltà del sole degenerò lentamente di fronte a vari problemi interni e poi crollò con l'arrivo dei conquistadores spagnoli, poratori soprattutto di malattie. Il regista di Braveheart e The passion, non si smette con questa sua nuova pellicola. Girata interamente nei luoghi originali. Gibson utilizza solo attori non professionisti, presi nei luoghi dove il film è stato girato. Numerosissime le comparse, notevole la fotografia e le ambientazioni. Come già visto in The Passion, anche qui viene utilizzata la lingua originale, si parla il Maya Yucatepeco, quindi orecchie aperte ma soprattutto tanti sottotitoli da leggere!!

Il film va visto, a mio parere, con in testa l'idea che si tratta di un film americano, quindi, inevitabilmente, certe caratteristiche del movie hollywoodiano restano ed alcune scene appaiono a dir poco surreali. Ma questo fa anche parte dello spettacolo... se vogliamo vederla così.

La storia è in sé elementare e scontata. Eclusa la prima parte, dove dominano scene di allegria e amorevole vita di comunità, il film si basa su ritmo e violenza. Caratteristiche che culminano nel lungo inseguimento, con l'amore per la famiglia come sentimento-guida... con un finale che lascia un po' perplessi, improbabile dire, ma certamente atteso e ottimista. Il tutto è più che rivalutabile, se lo si guarda nell'ottica non solo della ricostruzione storica, ma anche di un lavoro che vuol essere anche un monito-avviso alla società contemporanea.

“Nel corso della Storia, i motivi della caduta di una civiltà - dice Mel Gibson - sono sempre gli stessi, e molti degli eventi che hanno preceduto la fine dei Maya sono quelli che si verificano nella nostra società oggi. Questi cicli si ripetono continuamente”

Su tutto domina la paura, solo il superamento di quest'ultima diviene l'arma vincente per la vittoria del “Bene” sul “Male”. Un altro richiamo e monito alla società occidentale contemporanea, avvolta da una impenetrabile e allo stesso tempo, quasi impercettibile, cappa di paura...

## Il tri-zodiaco: gennaio dei Capricorni

di Alice



Il Sole si trova in Capricorno approssimativamente fra il 22 Dicembre e il 20 Gennaio.

Saturno è il pianeta dominante, l'elemento è la terra e la qualità è cardinale.

Governato da Saturno, pianeta che rappresenta il rigore e la perseveranza, il Capricorno è un segno straordinariamente volitivo, che ha bene in mente sia i propri obiettivi sia il percorso, semplice o arduo che sia, per raggiungerli.

La forte convinzione nelle proprie finalità e nei propri mezzi può far apparire il Capricorno come un segno schivo e introverso. In realtà, ha un'alta stima di sé e ha bisogno di un certo periodo di tempo per assicurarsi che le persone con cui ha a che fare siano all'altezza delle proprie confidenze.

Lo scopo è tutto, per il Capricorno. Per raggiungerlo, è disposto a qualsiasi tipo di privazione e, in alcuni casi, è disposto al compromesso. Per questa ragione, alle volte viene accusato di sfruttare le persone, oppure di essere troppo attaccato all'azienda per cui lavora. In realtà, il Capricorno non può sottrarsi dalla soddisfazione dei propri propositi a lungo termine e l'abnegazione è una sua caratteristica genuinamente irrinunciabile.

La visuale a lungo termine del Capricorno lo porta a dare il meglio di sé con il passare degli anni. Il suo carattere e il suo aspetto tendono a essere perfetti con la maturità.

Per quel che concerne l'anatomia, il segno del Capricorno è connesso alle ossa e ai denti, nonché alla pelle e ai capelli. Può dunque soffrire di malanni connessi alle articolazioni, reumatismi e a problemi cutanei. Deve dunque seguire un'alimentazione ricchissima di liquidi.

L'amore è uno dei pochi aspetti in cui il Capricorno tende a rilassarsi e a dimenticare la propria tendenza al sacrificio. In una serata davvero romantica, può dare sfogo alla propria passionalità e si diverte come in pochissimi altri frangenti. Ha una forte predisposizione per la famiglia, tuttavia è soggetto a tradire. Questo avviene quando incontra una persona difficile da conquistare, oppure che possa darle un prestigio superiore all'attuale. Per tenersi legato un Capricorno, non bisogna dunque mai concedersi completamente, ma lasciare sempre un piccolo spazio che debba conquistarsi. In questo modo la sua attenzione non cala e non si rivolgerà ad altri!

Rappresentanti più o meno importanti di questo segno sono:

Giovanna d'Arco, Mao Tse-tung, Martin Luther King, Marlene Dietrich, Mel Gibson, David Bowie, Gerard Depardieu, Kate Moss.

Triatleti: Nadia Cortassa, Stefania Bonazzi, Laura Giordano, Daniel Fontana, Peter Viana.

Colore da portare: il nero, rappresenta il buio e la notte.

Pietra Portafortuna: l'onice

Metallo: il piombo.

Fiore: il caprifoglio.

Giorno favorevole: il sabato.



## Nel prossimo numero - Febbraio

Il personaggio del mese

Intervista doppia

Firenze lo aspetta, lui inizia a correre...

Le impressioni del neofita

Quando la mente blocca il fisico

Winter triathlon: le gare

Le prime sfide stagionali: Sirone, il duathlon

Esperienze di un Ironman – la stagione 2006

Il tri-ciclo: il telaio

Cosa e come mangiare nei giorni di allenamento

Leggere, guardare e gustare: i consigli del mese



# Triathlon Time Magazine

Rivista mensile in formato elettronico

<http://triathlontime.blogspot.com>

e-mail: [triathlontime@libero.it](mailto:triathlontime@libero.it)

Scrivici e visita il blog per i tuoi commenti e i suggerimenti!

Chi siamo?

Il Boss:

Hogg

Gli Scagnozzi:

Tashunka Uitko – La Betta - Vivienne - Gps – Motoretta – Alice - Il Prof.

- L'ingegnere - Manolo