

Li chiamano IRONMAN per la resistenza necessaria a portare a termine un percorso sportivo veramente impegnativo: 3.800 metri di nuoto + 180 km in bicicletta + 42,195 km di maratona!

Abbiamo intervistato Gabriella Picco Winteler, 46 anni, pratica il triathlon da 11; svizzera, mamma di tre figli, che quest'anno si è qualificata a Zurigo e ha partecipato ai Campionati Mondiali alle Hawaii lo scorso 9 ottobre, ottenendo ottimi risultati.

Come è cominciata questa avventura?

Ho sempre amato correre poi, per problemi alle ginocchia, ho imparato anche a nuotare.

Con il triathlon ho cominciato per gioco nel 1999 partecipando ad una gara femminile a Zurigo in una distanza cortissima, successivamente, in questi 11 anni, ho aumentato le distanze un po' alla volta. La mia preferita è la cosiddetta gara 70.3 (il totale delle miglia percorse in gara nuotando, pedalando e correndo) che si svolge ogni anno in giugno a Rapperswil, sul Lago di Zurigo in Svizzera. Ho partecipato per 3 anni consecutivi qualificandomi ogni volta per la finale, cioè i Campionati Mondiali di 70.3 (mezza distanza Ironman) a Clearwater, Florida, piazzandomi al sesto posto alla finale nel 2009. L'anno scorso ho finalmente "osato" gareggiare un Ironman intero, senza mai aver corso una maratona. E' andata abbastanza bene, la tratta in bici e quella podistica sono filate via lisce, mentre il tempo impiegato nel nuoto mi ha deluso molto e da qui la decisione di riprovare quest'anno cercando di fare meglio e riuscire a salire sul podio. Che mi qualificassi, come seconda, per le Hawaii, mai e poi mai l'avrei immaginato!

Qual era il suo obiettivo per i mondiali alle Hawaii?

Il mio obiettivo era di arrivare al traguardo bene, di potermi così godere il gran tifo, soprattutto nell'ultima tratta, quella della maratona, e di riprendermi abbastanza da poter visitare (assieme ai miei genitori che mi hanno accompagnata) un'altra isola vicina prima di ritornare a casa. Sono stata molto contenta, in qualche momento ho temuto di non farcela, ma alla fine mi sono abbassata il cappellino sulla fronte, ho stretto i denti e sono arrivata alla fine.

Come si allena?

Il mio allenamento consiste in circa 9-11 sedute alla settimana nelle discipline nuoto, bicicletta, corsa e a volte pa-

lestra. Sono sposata e ho 3 figli (più uno studente AFS dal Messico che sarà nostro ospite per un anno), quindi mi alleno appena posso, prima di colazione dalle 05.00 in poi in estate e nelle ore dove i ragazzi sono a scuola durante l'anno. Le uscite lunghe in bicicletta, tra le quali anche degli allenamenti mirati e di qualità, le faccio spesso con altre donne del TriTeamTicino, la mia squadra, perché in compagnia sono molto più divertenti e appaganti. Tutte queste ore di allenamento includono anche dei sacrifici, ma sono di poca importanza, anche perché è soprattutto l'allenamento che mi fa piacere.

Cosa conta di più in questo sport?

Conta la forza di volontà, la mente aiuta moltissimo, anzi è fondamentale. Poi mi sostengo anche con lo yoga: faccio meditazione quando posso. Mi do degli obiettivi per andare avanti e questo conta molto. Mi piace inoltre il fatto che siano tre discipline diverse in cui non sono messi alla prova solo i piedi o solo le ginocchia, ma tutto il corpo.

Quindi che progetti ha per il futuro, quali sono i prossimi obiettivi?

Per il prossimo futuro non ho ancora fatto dei piani; forse parteciperò ad un Gigathlon come squadra, forse farò altre gare di mezzo triathlon e forse più in là, nel 2012, mi piacerebbe conciliare la partecipazione ad un Ironman da qualche parte nel mondo con un viaggio alla scoperta di un posto nuovo.

Cosa si sente di suggerire a chi è tentato di affrontare questo sport?

Il mio messaggio personale è un'incitazione a tutti di provare questo sport, che oltre ad essere salutare è anche un gran divertimento.

Ci sono sempre più persone, di tutte le età, che osano cominciare perché ognuno può scegliere la distanza che più gli si addice. Le categorie si dividono in gruppi da 5 anni, per esempio dai 40 ai 44, il più giovane ha 18 anni e il più anziano ne ha 80!

Arrivare al traguardo (qualsiasi sia la distanza), porta una soddisfazione immensa e fa voglia di continuare e continuare e continuare. ■