

deporvillage Saldi con sconti fino al **50%** Acquista ora! >

Tri-allenamento

WELLNESS E SPORT | di SAMANTHA PRIMATI | 01 LUGLIO 2015, 09:30



Robustezza e leggerezza per gli occhiali di Salice, 79 euro.

Forse non tutti sanno che Gordon Ramsey, David Beckham e il bello di *True Detective* e di *Born to Run*, Matthew McConaughey sono appassionati di triathlon. Questo sport ha contagiato letteralmente l'ex calciatore, la star dei fornelli e il divo di Hollywood, e come loro molti altri. La disciplina, olimpica dal 2000, sta uscendo lentamente dall'ombra ed è diventata la nuova tendenza in fatto di training quotidiano. Si tratta di uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine una prova di nuoto, una di ciclismo e una di corsa, senza interruzione. Le distanze da percorrere variano da 0,2 km nuoto, 6 km bicicletta, 1,5 km corsa (minitrathlon) a 3,8 km nuoto, 180 km bicicletta, 42,195 km corsa (super lungo o Ironman) in un range di misure che permettono a tutti, donne e uomini, di mettersi alla prova. L'endurance, core di questo sport, è la tredicesima fatica di Ercole a cui sottorsi per diventare Ironman. La definizione di uomo di acciaio è il titolo più ambito per chi si appassiona a questa disciplina nobile, che ricorda le gesta degli atleti greci. L'obbiettivo è ambizioso, ma non impossibile, alla portata di tutti quelli che hanno testa e forza di volontà per affrontare allenamenti duri. E ovviamente un kit completo adatto, dalla bicicletta alle scarpette per affrontare la maratona. Le gara finale, di solito si affronta alla fine di un anno (almeno) di training e si svolge in diverse parti del globo. Da **Klangfurt in Austria**, dove si è appena svolta l'edizione del 2015, a **Kona alle Hawaii**, una delle più dure, in cui si proclama il campione del mondo. Si nuota nei laghi e nel mare e si pedala tra colline e pianure, il contatto con la natura e un senso di ancestrale consapevolezza del proprio corpo sono inevitabili effetti collaterali. Certo è davvero per uomini d'acciaio, ma quando si ha quella medaglia al collo, la soddisfazione è immensa.

per saperne di più:
[Federazione Italiana Triathlon.](#)
[La ricetta di Gordon Ramsey](#)

Classifiche **GO**

VIDEO

Volvo Ocean Race
Iniziata nel porto di Alicante
19/06/2015
Durata 05:01

Medicina estetica
A Roma il 36° Congresso Internazionale
04/06/2015- Durata 04:07

LabSolue
il tempo del profumo
01/06/2015- Durata 03:20

Aloe skin Care
La cura della pelle come gesto...
27/03/2015- Durata 04:54

Aloe skin Care
La cura della pelle come gesto...
25/03/2015- Durata 04:50

GENTLEMAN'S LIFE
Consultarsi con Jeeves
Consigli, trucchi e suggerimenti del gentleman Gentleman

crociere.milanofinanza.it Ticketcrociere

- Mediterraneo
- Caraibi
- Nord Europa
- MSC
- Costa Crociere
- Royal Caribbean