

SPORT LOOK

IL RAGAZZO DEL TRIATHLON Alessandro Fabian, che vita! E' Londra il suo chiodo fisso

*Allenamenti durissimi per conquistare le Olimpiadi del 2012
Intanto l'atleta di Terrassa oggi e domani è in gara a Losanna*

di Cristina Chinello

PADOVA. Un diretto per Londra, partenza Padova. Il biglietto non ancora staccato. Ma guai a chi prova a soffiarglielo.

Alessandro Fabian, 23 anni, ha trascorso gli ultimi 36 mesi con un chiodo fisso: le Olimpiadi di Londra 2012.

Attualmente è l'atleta italiano più quotato, anche se i giochi si faranno solo l'anno prossimo. Il giovane di Terrassa, tesserato Carabinieri e allenato dallo staff tecnico della Padovanuoto Triathlon, si appresta ad affrontare le ultime gare della stagione, e secondo le previsioni, dovrebbe andare in pogrisione.

Prossimo appuntamento oggi alle 13 a Losanna, nel campionato del mondo di triathlon sprint (la gara sarà valida anche per il circuito Wcs, World Championship Series). Oggi gara individuale, domani a squadre, entrambi valevoli anche per la classifica sulla distanza olimpica (perché a Rio 2016 potrebbe esserci anche lo sprint). Potrebbe essere l'oc-

casione giusta per prendersi qualche soddisfazione, visto la non brillante prova sul percorso olimpico che si è svolta a Londra qualche settimana fa e dalla quale Fabian arrivava direttamente dal ritiro in altura con la Nazionale. E per finire Pechino, 11 settembre, finale del circuito Wcs, «voglio portare a casa qualcosa di prestigioso», la sfida di Fabian, che tradotto significa arrivare entro i primi 10 al mondo.

«Potrebbe sembrare una cosa da poco, ma il migliore in assoluto è stato Daniel Fontana, che a livello internazionale si è piazzato ottavo. E poi manca un anno a Londra: la progressione nella classifica mondiale è stata continua». Come dire: lasciatemi fare, potrei stupirvi. Già, ma a cosa si rinuncia a voler raggiungere il sogno olimpico? «A tanta festa - risponde senza pensarci un attimo - Solo dopo la vittoria del campionato italiano, dopo due mesi e mezzo di vita regolare, ho potuto partecipare a un sabato sera da ven-

tenne e concedermi uno spritz. Quello che per la maggior parte dei giovani è routine, per me è un evento. Anche in ritiro è così: non arriviamo a livelli di vita monacale, ma di grande rigore sì, altrimenti non ce la facciamo».

E a sentire la cadenza temporale di un atleta azzurro in ritiro, si colgono le similitudini con altri lavori: «Sveglia alle 7.15, colazione leggera (latte, miele, cereali) perché la prima sessione è di nuoto, dalle 8 alle 10. Alle 10.30 c'è la merenda, in cui si fa il resto di colazione (pane, marmellata, biscotti). Alle 11 c'è il secondo allenamento, fuori in bici per un paio d'ore. Pranzo (pasta e poco secondo) e poi un paio d'ore di relax. Alle 17 c'è il terzo allenamento, di corsa, per un'ora e mezzo al massimo. Qualche volta c'è la sessione di pesi. E infine la cena, con proteine e qualche carboidrato (che può essere il dolce: crepes con Nutella o marmellata). Dopocena, film o pc e poi a nanna presto che il giorno dopo si riparte».



ALESSANDRO FABIAN. L'atleta di Terrassa Padovana ha 23 anni

LA BORSA DI ALESSANDRO FABIAN

- Orologio (chilometri e tempo) Garmin 310 XT
- Casco e Occhiali da sole Salice
- Cuffia, Occhialini e Muta Ironman Aqua Sphere
- Body ciclismo Carabinieri/Nazionale italiana
- Bicicletta Merida Reacto con cambio Campagnolo
- Scarpe da corsa Brooks
- Calzini da corsa / Calze compresse B.V. Sport
- Borracce e Integratori Enervit
- Creme pre e post gara / allenamento L'Unione

400 euro
150 euro
500 euro
100 euro
5.000 euro
100 euro
50 euro

CICLISMO

Gare di domani
Tre manifestazioni ciclistiche programmate domenica in provincia. In primo piano la gara riservata agli Juniores: con partenza da Noventa Padovana ed arrivo in salita ad Enego. E' la gara in linea Classica delle Due Province: Noventa Padovana-Enego, lungo un percorso che comprende, dopo la partenza (alle 14), il passaggio per Padova, Limena, Piazzola sul Brenta, Curtarolo, Campo San Martino, San Giorgio in Bosco, Cittadella, Tezze, Rosà, Cassola, Bassano, Solagna, San Nazario, Cison per un totale di km. 101,600. L'organizzazione è del Gc Noventana diretto da Gianni Segala, con alla direzione della corsa: Vincenzo Lando.

A a Tribano la Giornata del Ciclismo, che vedrà all'organizzazione il Gc Tribano-Formaggi Beni, in collaborazione con l'Ac Monselice-Formaggi Beni. In mattinata saranno i ciclisti baby a contendersi il 21esimo Memorial Tasinato Giacomo (partenza prima corsa per le ore 9). Nel pomeriggio toccherà agli Esordienti: gli atleti del primo anno alle 15.30, quelli del secondo alle 16.45. Il via per loro verrà dato alle ore 16.45 dal direttore di corsa Flaviano Biondi, con il controllo della giuria formata da: Dialma Schraulek, Mario Bortolato e Renato Buratto. (l.f.)

BASKET

Riforma under 19

Oltre a ridefinire le competizioni delle squadre senior, la Fip ha approvato la riforma anche del campionato nazionale d'Ecceellenza riservato agli under 19. La nuova formula abolisce le fasi regionali aprendo da subito al confronto interregionale.

Terminata la prima tornata di gare, si qualificano alla successiva poule scudetto le migliori 16 classificate. L'unica padovana iscritta al campionato è il Petrarca di Maurizio Toniolo. I bianconeri sono finiti nel girone B nord-est, dove sfideranno Benetton e Umans Reyer insieme a Fortitudo Bologna, Fulgor Libertas Forlì, Imola, Trento, Trieste e Virtus Bologna. In ambiente cestistico, l'antico della seconda fase fra quintetti di altre regioni ha scatenato una pleora di critiche e proteste. Lo stravolgimento ha indotto molte realtà venete a non iscriversi al massimo torneo giovanile a causa soprattutto di costi gestionali parecchio maggiorati. «Rispetto alla scorsa stagione - ribatte Toniolo - le spese per le trasferte differiscono di poco. Probabilmente, le società che hanno rinunciato al campionato, temono di confrontarsi con squadre di elevato livello preferendo vincere qualche partita in più nelle categorie Elite e Open. Noi lo affronteremo consapevoli dei nostri limiti senza ambizioni di vittoria. Scopo del settore giovanile deve essere sempre quello di migliorare il gruppo, offrendo ai ragazzi l'opportunità di emergere». (m.r.)