

Alex Schwazer: “Vi aspetto sabato all’Idroscalo”

Scritto da Rodolfo Lollini – Redazione Podisti.net

Mercoledì 19 Ottobre 2011 23:06 - Ultimo aggiornamento Giovedì 20 Ottobre 2011 14:34



Immaginatevi di uscire per l'abituale allenamento di corsa sul solito percorso, che nel nostro caso è il canale scolmatore nel tratto da Settimo Milanese fino ad Abbiategrasso, quando andiamo lontano. Immaginatevi di salutare, come sempre, la tribù dei runner che incrociate tutte le volte, quando ad un certo punto, da lontano ecco apparire la sagoma atletica di un

Alex Schwazer: “Vi aspetto sabato all’Idroscalo”

Scritto da Rodolfo Lollini – Redazione Podisti.net

Mercoledì 19 Ottobre 2011 23:06 - Ultimo aggiornamento Giovedì 20 Ottobre 2011 14:34

marciatore. Bello, biondo: va veloce. Potete immaginare il nostro stupore quando la figura che si è materializzata davanti ai nostri occhi è stata quella di Alex Schwazer, campione olimpico sui 50 km! Dopo la sorpresa della prima volta, al secondo colpo non abbiamo perso l’occasione per fissare un’intervista.

Ciao Alex! Cosa ci fai qui?

Per preparare al meglio Londra 2012, mi sono trasferito vicino al mio allenatore Michele Didoni, e come base logistica utilizzo il Centro DDS di Settimo Milanese.

Allora ci rivedremo spesso sul canale?

Certamente, specialmente al pomeriggio, in quanto alla mattina vado a Cusago a fare i lavori più impegnativi. **A proposito d’incontri, invito tutti sabato prossimo, 23 Ottobre, dalle ore 10, all’Idroscalo di Milano, dove presenterò il mio libro, “Quelli che camminano”.**

L’ho scritto insieme all’amico Luciano Murgia, giornalista sportivo che qualche tempo fa, dopo aver avuto qualche problema di salute si è messo a camminare. Da allora non ha più smesso. “Quelli che camminano” (156 pag – Mondadori) non è un libro per atleti agonisti. E’ dedicato a coloro che vogliono avvicinarsi al fitwalking ed al nordik walking ed a tutti i benefici che queste pratiche possono regalare.

Torniamo all’operazione Londra 2012. Uno come Te, abituato alle bellezze delle montagne, come “sopravvive” in Pianura Padana, l’altro giorno ho notato che soffrivi l’attacco dei moschini...

Beh, quelli proprio non li sopporto! In ogni caso, vicino ad una grande città, è tutto a portata di mano, aeroporto compreso, e poi ci tenevo ad essere seguito quotidianamente dal mio coach. Qui inoltre posso allenarmi con Matteo Giupponi, mio compagno di nazionale ed anche lui nel Gruppo Sportivo dei Carabinieri, che si prepara per la 20 km, oltre ad altri triatleti della DDS, a partire da Daniel Fontana.

Allenamenti di sola marcia oppure vengono inseriti altri sport?

Anche molta bicicletta. Adesso almeno il 30% lo faccio in sella. Poi con la primavera diminuirò la bici, con l’aumentare dei carichi di lavoro sulla marcia.

In bici non ti ho mai visto. Pedali in maniera particolare?

Difficile vedermi in giro in quanto, onde evitare rischi di cadute, faccio tutto sui rulli qui alla DDS. In sella alterno la pedalata “classica” da seduto, con un gesto più simile alla marcia che si fa alzandosi sui pedali.

Quali sono le differenze tra la preparazione di un maratoneta ed un marciatore della 50km?

Non moltissime. Anche noi facciamo ripetute, interval training, salite e tutto il repertorio dei maratoneti, tuttavia va tenuto presente che le nostre gare non durano poco più di due ore, ma circa tre ore e quaranta, quindi c’è più “quantità”. Più medi, più “lunghi” (ndr: aveva appena finito due ore di bici seguite da quasi due ore di marcia, e meno male che non è ancora nel periodo di carico massimo...). Un’altra differenza riguarda i cambi di ritmo in gara, che nella marcia sono minimi. Si parte al massimo ed è una lotta ad eliminazione. Vince chi riesce a spendere meno e ci vuole un gran fondo (ndr: per essere competitivi bisogna macinare 10.000 km all’anno).

Quando pensi di ottenere il tempo di qualificazione?

Con Michele abbiamo scelto la gara di Dudince in Slovacchia, nel prossimo mese di Marzo. Il minimo richiesto è 3h54’, se non sbaglio.

Giudici: tanti anni fa erano croce e delizia in questa specialità...

Le squalifiche fanno parte di questo sport, anche se ti devo dire che da quando esiste un pool

Alex Schwazer: “Vi aspetto sabato all’Idroscalo”

Scritto da Rodolfo Lollini – Redazione Podisti.net

Mercoledì 19 Ottobre 2011 23:06 - Ultimo aggiornamento Giovedì 20 Ottobre 2011 14:34

internazionale di giudici ben allenato, da cui vengono designati i 9 giudici per ogni gara, non mi è mai capitato di notare problemi particolari.

Alex, chiudiamo con la nostra classica domanda libera: cosa non ti hanno mai chiesto e vorresti dirci?

Più che domande mai fatte, devo dire che ricevo troppe domande di gossip, mentre a me piacerebbe rimanere sugli argomenti tecnici.

Grazie Alex ed piacere di rivederci sul canale. Non preoccuparti, noi non Ti faremo domande di gossip, non siamo quel genere di giornalisti! (pssst, non ditelo ad Alex, ma ci siamo informati: è sempre fidanzato con Carolina...).

rodolfo.lollini@podisti.net

(Foto di Roberto Mandelli - Podisti.Net) [SERVIZIO FOTOGRAFICO](#)