

Stregata dal triathlon

Dall'africana Lagos alle italiane Cagliari, Bergamo e Milano, inventandosi ogni volta con entusiasmo. Elisabeth Piras Trombi Abibatu ha diverse vite da raccontare, tutte accomunate dall'infinita passione per lo sport

È una donna dalle mille sfaccettature e non poteva essere diversamente per una che porta un nome lungo e complesso come Elisabeth Piras Trombi Abibatu. Un nome che rispecchia la sua anima cosmopolita e che unisce realtà apparentemente distanti come l'Italia e l'Africa. Elisabeth è infatti nata 37 anni fa a Lagos da padre emiliano e madre nige-

riana; all'età di cinque anni è arrivata nel nostro Paese, dove è stata adottata da Emilio, cagliaritano doc, e sua moglie Nella, le cui origini sono invece venete. Dalla Nigeria alla Sardegna, dunque, per poi ritrovarsi prima a Bergamo, in seguito a Milano.

Ogni destinazione ha visto un'Elisabeth diversa: bambina nella terra delle giraffe, adolescente e studentessa di peda-

gogia a Cagliari, professoressa di storia e filosofia a Bergamo e ora impiegata a Milano presso la BG Italia, multinazionale leader nel settore dell'esplorazione e della commercializzazione dei gas naturali. Ad accomunare le sue diverse vite sono le passioni: quella per il disegno di figurini di moda, per la musica di David Bowie e di Gaetano Donizetti, per i felini (in particolar modo le tigri ma, ci sottolinea, non potendole tenere in casa si "accontenta" di quattro gatti) e poi naturalmente lo sport. Anche questo, ovviamente, affrontato in tutti i suoi molteplici aspetti... Qualcuno poteva forse dubitarne?!

Da una come te, esuberante e abituata ai cambiamenti, ci si aspetta che abbia praticato almeno due o tre sport diversi! Sei poliedrica anche in questo o tendi a rimanere fedele a una sola disciplina?

Sono fedele alla mia passione per lo sport, ma ho sempre praticato discipline differenti: innanzitutto la ginnastica artistica, da 6 a 8 anni; poi, da 9 a 12, mi sono dedicata all'atletica leggera e successivamente è stata la volta del nuoto, in tutte le sue diverse accezioni: tradizionale, pinna-to e apnea. Ho anche frequentato un corso per il salvataggio in acqua! Tutto questo fino a vent'anni, poi ho continuato con l'aquathlon e le corse cittadine a livello amatoriale. A 36 anni, invece, è arrivato il triathlon...

Una passione abbastanza recente dunque. Si parla circa di un anno fa: tu eri



già a Milano e avevi lasciato cattedre e registri. Ha influito questo cambiamento?

È stato determinante! La mia passione per il triathlon è nata proprio grazie al mio lavoro: nel 2006, infatti, la BG Italia ha iniziato la sponsorizzazione dell'ITU (International Triathlon Union, ndr) e ha fatto una selezione tra i suoi dipendenti sparsi nei cinque continenti; l'intento era quello di formare la squadra che avrebbe rappresentato la BG Group ai primi Campionati Mondiali aziendali di triathlon. Proprio in quell'occasione ho partecipato anche al "Mind, Body and Soul Symposium". Non avrei mai pensato nella mia vita di parlare di atletica leggera con Carol, la sorella di Carl Lewis, o di nuoto con Jenny Thompson, pluricampionessa olimpica nello stile libero, o di ciclismo con Claudio Chiappucci, di ritorno anche lui con il mio stesso volo da Madrid e conosciuto per puro caso, insieme a tutto lo staff dell'Isola dei Famosi.

Una passione che ormai si è trasformata in un vero e proprio impegno. So che a maggio hai disputato la tua prima gara di triathlon e proprio in questo mese volevi ad Amburgo per prendere parte a un'altra competizione. È vero?

Certo! Ho completato la mia prima gara di triathlon il 27 maggio scorso all'Idroscalo di Milano. Mezzo mondo sapeva di questa mia partecipazione: dall'Italia al Canada, dalla Nigeria all'Inghilterra. Ero molto emozionata e la resa è stata anche condizionata da qualche notte insonne. La mia soddisfazione più grande è stata di essere riuscita a completare il percorso: erano 17 anni che non partecipavo a una gara agonistica individuale!

Ora che hai preso le cose sul serio devi sicuramente fare i conti con orari e sedute di allenamento costanti,



una dieta equilibrata...

Sì, la precisione è d'obbligo! Mi alleno tre volte a settimana: faccio una seduta di nuoto, due di ciclismo e tre di corsa ed effettuo almeno il doppio della distanza olimpica di ciascuna frazione. Si parla quindi di circa 4 km di nuoto, più di 80 km in bici e non meno di 30 km di corsa. Inoltre, cerco sempre di fare degli allenamenti combinati, tenendo ovviamente conto del periodo dell'anno: corsa/nuoto; bici/corsa; corsa/bici; nuoto/corsa. In particolare mi piace curare tutti gli aspetti del gesto atletico: con lavori aerobici, di forza, resistenza e velocità. Per quanto riguarda invece l'alimentazione, seguo, fin dall'adolescenza, una dieta dissociata: a pranzo il primo e la frutta e a cena il secondo e il contorno. In generale, il mio regime alimentare è ricco di carboidrati e verdure e povero di carni rosse e insaccati.

Hai anche un allenatore o qualcuno che ti segue in modo particolare?

No, ma Roberto Zanda, presidente della mia società, la Survival Triathlon, è uno dei

primi che ha gettato le basi del triathlon in Sardegna, mi dà sempre utili consigli. Per quanto riguarda il ciclismo, nel gruppo con cui esco ci sono molti ex ciclisti e qualcuno di loro è anche meccanico in squadre di professionisti. Il nuoto è la disciplina dove sono meno in difficoltà, avendo effettuato traversate in acque libere, anche con mare forza sette, da quando avevo dodici anni.

La tua bravura, dunque, è frutto di tanto impegno e molta costanza. Ma come fai a essere sempre così energica? Di la verità, hai anche tu i tuoi trucchetti: un portafortuna, per esempio...

Ovviamente sì, ho un porta fortuna, ma essendo tale non lo svelerò! Dirò solo che è un indumento che ho indossato in tutte le trasferte più importanti della mia vita, compresa l'ultima a Cancun.

Grazie Elisabeth. Qualcuno ha detto che l'entusiasmo e la freschezza possono appartenere solo ai bambini: la tua spontaneità e la tua allegria dimostrano che quel qualcuno si sbagliava. ■

Nuoto, ciclismo e corsa

Il triathlon rappresenta le tre grandi passioni della mia vita. Il nuoto, che ho praticato a livello agonistico dai 12 ai 20 anni e che ho imparato ad amare grazie a mia madre Nella; il ciclismo, che è stato il mio primo sport in assoluto e che ho iniziato a praticare a 4 anni, quando il mio papà naturale, Filippo, mi regalò la prima bicicletta e iniziai a pedalare nel cortile di casa, a Lagos; e la corsa, il mio grande amore, mai abbandonato e iniziato a 9 anni, quando mio padre adottivo mi iscrisse a Cagliari alla prima maratona per bambini. Questa disciplina per me rappresenta, dunque, una triade di affetti, ricordi, territori e abilità.

Uno stile di vita

Cosa mi ha insegnato il triathlon? L'amicizia e il senso di solidarietà. Quando ho tagliato il traguardo della gara di Milano, ho sentito un piccolo in braccio alla madre che chiedeva: Ma nonno quando arriva? Il nonno è arrivato ultimo, ma accolto da calorosi applausi di incoraggiamento. In quel preciso momento ho capito che quanto dettomi da Loreen Barnett, direttore esecutivo ITU, corrisponde a verità: il triathlon è veramente "uno stile di vita", e il bello è che alla fine di ogni manifestazione ci si ritrova come in una grande famiglia!



TriFitness

SETTEMBRE/OTTOBRE 2007 - N 16

SPORT E ALLENAMENTO PER TUTTI

a cura di Simone Diamantini, Anita Bracco,
Barbara Cologni e Luca Speciani

50



L'imbarazzo della scelta

TriFitness ovvero nuoto, ciclismo e corsa per scappare dalla routine quotidiana. Alquanto noiosa. Ricordate? Lo slogan, su questo numero, è ancora più incisivo. Deve esserlo. Si rientra dalle ferie e se non si trova qualcosa di divertente da fare, per prolungare lo stato di grazia che ci ha regalato l'estate, presto ci ritroveremo con muscoli lunghi, visi spenti e magari anche appesantiti. Senza lasciarci quindi traviare dalla nostalgia del dolce ozio, iniziamo a pensare di frequentare una piscina (non è necessario seguire un corso), recuperare una bicicletta per provare a pedalare o ancora trovare un amico o un gruppo di amici con cui andare a correre.

Table, consigli, articoli tecnici (tecnico non è sinonimo di incomprensibile o pesante!), curiosità... In ogni pagina, per ogni argomento, andate a scovare quello che fa per voi. Neofiti, amatori, evoluti, la divisione che ha scelto Claudio Ciapparelli per il nuoto; neofita, apprendista e semi esperto è la differenziazione di Bruno Sorrentino per il ciclismo. Alberto Tomasi, che invece parla di corsa, si imbatte in salite e discese... Lo sapevate che il triathlon è lo sport più salutare e una delle discipline, insieme al karate, che vengono consigliate ai genitori per i loro bambini? Altro che calcio e

pallacanestro... Ne sa qualcosa l'intervistata di questo mese, Elisabeth Piras Trombi Abibatu, che non abbandonerebbe mai la multidisciplinarietà per una soltanto e che ha scoperto il triathlon a 36 anni, ovvero lo scorso anno. A maggio ha festeggiato il suo primo traguardo in un olimpico, a Milano... A Roy sono invece stati sufficienti tre mesi per preparare uno sprint (Quelli che...), lui che era un biker incallito e che ha scoperto Triathlete per caso in edicola... Pur vivendo ancora giornate calde e di sole, iniziamo a pensare che fare quest'inverno. E se scegliessimo di iscriverci in una palestra?



44



46



48