



Sasha Caterina, un atleta che si fa in tre

Il giovane di Minusio sta svolgendo l'apprendistato di muratore, ma dopo una giornata di lavoro trova ancora le energie per nuotare, pedalare e correre

di Elia Stampanoni

► Sasha Caterina è nato a Locarno poco più di diciotto anni fa e, dopo aver frequentato le scuole dell'obbligo a Minusio, dal 2015 svolge l'apprendistato di muratore presso la ditta De Bortoli di Losone. La sua passione sportiva l'ha invece portato a nuotare, correre e pedalare, essendo il locarnese una promessa del triathlon nazionale. In Svizzera è infatti tra i migliori: tra i primi dieci a livello assoluto e sempre sul podio a livello junior.

Il 2018 di Sasha è stato un alternarsi di alti e bassi, con momenti di gioia e di amarezza, infine coronati dalla selezione per i Campionati del mondo junior disputati dal 12 al 16 settembre in Australia, dove ha ottenuto uno strabiliante 13° rango. Il risultato di Sasha, ottenuto dall'altra parte del mondo, ha sorpreso l'atleta stesso

ed è ancor più importante se si considera che lui, classe 2000, è solo al primo anno junior e ha quindi gareggiato con diversi triatleti del 1999. Della sua classe d'età, sul percorso di 750 m a nuoto, 20 km in bici e 5 km a corsa il locarnese si è inserito al sesto rango. Di rientro dal lungo viaggio abbiamo contattato il triatleta di Minusio per farci raccontare la sua esperienza.

Sei appena rientrato dall'Australia, quali le emozioni vissute a questo Campionato del mondo?

«Non ci credo ancora, sono davve-

ro felicissimo. È stata una gara dura, ma sicuramente la migliore fino ad ora della mia carriera. È vero che mi aspettavo un buon piazzamento (attorno al trentesimo posto), ma classificarmi tredicesimo è stata una grande sorpresa, un risultato in parte inatteso».

Un risultato inatteso anche visto il livello dei concorrenti in gara...

«Sì, ho potuto gareggiare con tutti i migliori junior del mondo e soprattutto la tratta a nuoto è stata difficile. Dopo essere partito bene, quasi subito qualcuno mi ha





2



3

In breve

Data nascita: 17 maggio 2000

Domicilio: Minusio

Responsabile Tecnico: Christophe Pellandini

Società: TriUnion (TriTeamTicino) e inserito nei quadri della Nazionale Svizzera junior

Categoria 2018: National League Junior

Hobby: guardare film e andare in moto

Idolo sportivo: Vincent Luis e Kristian Blummenfelt (due forti triatleti, il primo francese, il secondo norvegese, NdA).

Professione: muratore

Alcuni successi del 2018: partecipazione ai Campionati mondiali junior in Australia (13° rango) e ai Campionati europei junior a Tartu, in Estonia (25° rango), vice campione Svizzero junior a Nyon (2° Rango), 3° rango assoluto in National League a Sion.

Obiettivi: fare il militare sportivo, arrivare sul podio ai Campionati svizzeri e nel circuito svizzero, fare esperienza in Coppa del mondo

Obiettivi a lungo termine: Giochi olimpici 2024, Parigi

Sito internet: www.sashacaterina.ch



5

preso per i piedi trascinandomi indietro e sono scivolato in fondo al gruppo».

Succedono anche queste cose nel triathlon? Ma è "normale"?

«No, non è normale, ma a volte, nella concitazione della gara, specialmente nel nuoto a causa della partenza in massa, succede anche questo. Fatto sta che ho dovuto fare due o tre bracciate a rana per riprendermi e quindi ho ricominciato a nuotare ai miei ritmi ma, essendo in fondo al gruppo, sono stato disturbato dalla schiuma alzata dagli altri atleti che non mi permetteva di scegliere la migliore scia».

La gara era appena iniziata e quindi hai avuto modo di recuperare. Come sei uscito dall'acqua?

«Al primo cambio sono giunto dopo circa 9 minuti, una trentina di secondi alle spalle dei primi. Con la bicicletta mi sono inserito in un gruppetto, il terzo, con il quale siamo riusciti, grazie a una buona intesa, a recuperare il secondo gruppo degli inseguitori fino al gruppo di testa».

Passare dall'acqua alla bicicletta non è evidente, come si supera questo delicato momento?

«È vero e infatti nei primi due giri ho sofferto leggermente di una sensazione di nausea per l'acqua salata del mare, ma poi però le cose sono migliorate. In generale il passaggio dal nuoto alla bici è fondamentale per poter partire con il primo gruppo e avere più possibilità per un buon piazzamento finale».

La tratta a corsa è quindi stata decisiva anche questa volta?

«Grazie a un cambio molto veloce sono stato tra i primi del gruppo a iniziare la tratta a corsa e la sensazione di essere con i migliori mi ha subito spronato. Ormai era chiaro che la gara si sarebbe decisa negli ultimi cinque chilometri della frazione podistica. Mi sentivo bene, ho dato tutto e sono contento del ritmo che sono riuscito a tenere. Chiudere al tredicesimo posto a un Mondiale è per me un sogno che si è



6

1. Sasha prima della partenza a nuoto dei Campionati Europei 2017 a Kitzbuhel.
2. Durante la staffetta dei campionati svizzeri del 2016 a Locarno.
3. Ai campionati europei 2017 a Kitzbuhel.
4. La corsa, tratta finale, del Campionato Svizzero dove è arrivato secondo di categoria.
5. In Australia prima di provare la tratta in bici della gara.
6. Alla fine della tratta in bici durante la gara di Sion.



La premiazione della gara di National League a Sion (3. Assoluto).

avverato. Sicuramente meglio di così non avrei potuto coronare questa stagione».

E il prossimo anno i Mondiali si terranno a Losanna, sarà il tuo obiettivo stagionale?

«Certo: i Mondiali dell'anno prossimo saranno uno dei miei obiettivi, specialmente perché "giocherò" in casa. Ed è per questo che punterò a un piazzamento nei primi sette».

Quali le altre tue tappe in avvicinamento a questo appuntamento, che si svolgerà in Romandia dal 29 agosto al 1° settembre 2019?

«Non ho ancora pianificato la prossima stagione nei dettagli, ma di sicuro cercherò d'inserire più appuntamenti in Coppa Europa con gli élite. Così potrò ottenere dei punti che mi permetteranno di avere un buon numero di partenze e quindi scegliere la posizione sul pontile, prima della partenza a nuoto ai Mondiali».

Come ti sei invece avvicinato allo sport?

«Pratico sport con passione praticamente da sempre. La mia è una famiglia di sportivi: mi ha trasmesso sani valori

quali disciplina, costanza, sacrificio e mi ha sempre sostenuto in questo percorso. Personalmente trovo il triathlon un bellissimo sport perché, avendo tre discipline, è molto variato».

Conciliare lavoro e sport, come si fa?

«Il lavoro di muratore è di certo impegnativo anche dal lato fisico, ma alla sera trovo sempre le energie necessarie per gli allenamenti e sono molto contento e soddisfatto della mia scelta. Devo inoltre sottolineare la disponibilità e la comprensione del mio datore di lavoro che capisce e supporta il mio impegno sportivo concedendomi gli spazi necessari quando ce n'è bisogno».

Com'è strutturata la tua giornata tipo?

«Di solito mi sveglio alle 5.30 e dopo la colazione riposo un attimo prima di partire da casa alle 6.30. Dalle 7.15 alle 17.15 lavoro in cantiere, chiaramente con la pausa pranzo... L'allenamento lo svolgo ogni giorno dalle 18 alle 20 e, rientrato a casa, ceno verso le 20.30. Alle 22 sono quindi a dormire».

La scommessa del triathlon

Il triathlon è nato dalla scommessa di tre sportivi che nel 1977, alle Hawaii, volevano decidere se fosse più duro nuotare 3,8 km, pedalare per 180 km o correre la maratona di 42,195 km. Da allora, alle Hawaii, ogni anno si disputa il Mondiale Ironman. Dal 2000 la disciplina è entrata a far parte dei Giochi olimpici nella versione 1,5 km a nuoto, 40 km in bici e 10 km a corsa. Ci sono poi altre altre distanze, come il 90.3 (numero che indica la somma in miglia di mezzo Ironman) o lo sprint (metà distanze dell'olimpico, ossia 750 m, 20 km, 5 km).

Qual è il tuo punto forte? Nuoto, bici o corsa?

«Il nuoto è uno dei miei punti più forti ma, essendo la prima disciplina, sono sempre un po' teso perché il mio obiettivo è uscire tra i primi. Per molti è un tallone d'Achille: se non si inizia da giovani, è difficile imparare la giusta tecnica che consiste nel saper galleggiare e spingere diventando veloci».

Come e quando alleni il nuoto?

«Il mio allenatore è Christophe Pellandini e vi dedico 4,5 ore a settimana in inverno e 6 ore in estate».

Cosa ci dici invece della bicicletta?

«La bicicletta è la disciplina alla quale di solito, si dà meno peso. Durante la gara a volte si può sfruttare la scia degli avversari, mentre in altre (per esempio negli Ironman) bisogna tenere determinati metri di distanza. A dipendenza del tracciato in bici, mi sento più o meno presente nel lavoro di gruppo. Se ci sono cambi di direzione o discese mi sento tranquillo; se, invece, ci sono salite è il momento di dare il massimo, soprattutto perché le gambe cominciano a bruciare!».

Come e quando alleni la bici?

«Vi dedico 3 ore a settimana in inverno e fino a 7 ore in estate».

Chiudiamo con la corsa: è anche un tuo punto forte?

«Nella corsa bisogna concentrarsi parecchio: è importante saper gestire le energie consumate durante le due discipline precedenti per poter affrontare, dando il meglio di sé, lo sprint finale. Questa parte è quella decisiva e non mi sento né troppo forte né troppo debole. Il mio obiettivo è sempre quello di correre velocemente e dare tutto quello che si ha».

Come e quando alleni la corsa?

«Mi alleno spesso assieme ad Adriano Engelhardt con il quale ho stabilito una certa sana competizione. Vi dedico mediamente 3 ore a settimana in inverno e circa 4 ore in estate».