

	1195	Elisabetta VILLA	9:54:00
	996	Marcus OFFENHUBER	10:08:43
	1562	Liza RACHETTO	9:53:40
	2187	Heidi HYVARINEN	9:53:36



TUTTI TRIATHLON
INTERVISTA
AGE GROUP



ELISABETTA VILLA SOGNO UN MONDO DI TRIATLETI

ALLENATA DA DANIEL FONTANA, TORNA DA KONA CON UN RISULTATO DI TUTTO RISPETTO

Sì infatti di 9:54' è il suo cronometro ai Mondiali, che però non le fa cambiare idea e prospettiva sul triathlon.

«Raccontaci qualcosa di te, cosa fai nella vita?»

Ho lavorato diversi anni nella consulenza organizzativa aziendale, sia in Italia sia all'estero, per grandi multinazionali. Un lavoro che adoravo e che mi ha dato molte soddisfazioni. Poi sono arrivati i miei due figli, Alessandro (mio marito) e io abbiamo deciso di trasferirci da Milano a Pordenone e qui ho dovuto lasciare l'attività lavorativa. Attualmente nella vita faccio la mamma; per molti potrebbe non sembrare un lavoro a tempo pieno, e sicuramente mi consente una certa flessibilità, ma vi assicuro che con due ragazzi adolescenti pieni di impegni tra scuola, sport e musica, il tempo che posso dedicare a me stessa e al triathlon non è tantissimo, ma la passione è forte e cerco sempre di ritagliarmi i miei spazi.

«Come ti sei avvicinata a questa disciplina?»

Dopo aver lasciato il lavoro, avevo bisogno di qualche cosa che fosse "solo per me" e così ho iniziato a correre, godendomi l'aria aperta e il panorama della Pedemontana Pordenonese. Era l'unica cosa che potessi fare con assoluta flessibilità: bastava infilarsi un paio di scarpe da running non appena avessi avuto un po' di tempo. Poi, a poco a poco, ho iniziato a correre sempre di più e, nel giro di un anno, ho preparato la mia prima mezza maratona. Dalle mezze alle maratone il passaggio è stato naturale,

anche perché ho condiviso il tutto con mio marito. Poi, nel 2011, mentre Alessandro e io stavamo preparando la Maratona di Berlino, lui ha avuto un piccolo infortunio e temeva di non riprendersi in tempo. Per tirarlo su di morale, visto che era da tanto che mi parlava di triathlon, gli ho lanciato una sfida: "Ma, vedrai che tra un paio di settimane sarai già pronto a ripartire... scommetti che quest'estate riusciamo perfino a fare una gara di triathlon?".

Così, con pochissima esperienza e preparazione, ci siamo lanciati in questa avventura. Non è stato facile e non consiglieri a nessuno questo tipo di approccio, però in me si è accesa una scintilla che è diventata vera e propria passione dopo il primo 70.3 a Pescara, nel 2014.

«Cosa ti piace delle lunghe distanze?»

Tutto: i lunghi allenamenti all'aria aperta, sia in bici sia di corsa, la tensione nei giorni che precedono la gara, quando è il momento di definire le ultime strategie, il dover essere pronta ad affrontare qualsiasi imprevisto (anche meccanico) e, ovviamente, la gara stessa, dove l'adrenalina è a mille e la concentrazione deve essere massima per dosare e gestire al meglio le proprie energie. Inoltre, mi piace gareggiare all'estero perché mi dà l'opportunità di viaggiare e, fortunatamente, anche sotto questo aspetto, io e mio marito siamo sulla stessa lunghezza d'onda, visto che sacrificiamo le canoniche vacanze per fare gare!

«Come ti alleni?»

Avendo due ragazzi adolescenti e un marito triatleta, le mie giornate sono molto varie per riuscire a incastrare gli allenamenti tra un impegno e l'altro. Ci sono giornate in cui nuoto all'ora di pranzo, altre alla sera dopo cena. Tenzialmente cerco di fare le uscite in bici nella tarda mattinata, solo dopo aver organizzato il resto della giornata, mentre cerco di correre verso sera, dopo aver accompagnato i ragazzi nelle loro attività. Tutto però è programmato e organizzato al meglio grazie all'aiuto del mio coach, Daniel Fontana, che non finirò mai di ringraziare!

«Qual è il prossimo sogno da realizzare?»

A volte mi rammarico di non aver iniziato prima a fare sport. Tra i miei sogni nel cassetto, c'è quello di riuscire, almeno nella mia provincia, ad avvicinare quanti più giovani e donne possibile al triathlon. È una disciplina divertente perché varia; sicuramente richiede impegno, ma offre diverse possibilità di approccio in quanto si può iniziare con le distanze più corte o con il duathlon e l'acquathlon. E la cosa bella è che può essere condivisa in famiglia, come facciamo noi. Per quanto riguarda il settore giovanile, da quest'anno la mia squadra, il Triathlon Team di Pordenone, ha avviato il Progetto Giovani e le cose stanno andando molto bene. Per quanto riguarda il movimento femminile, le idee sono tante e, facendo un passo alla volta, ci stiamo attivando anche in questo senso.