



News - 1 dicembre 2008

Le Interviste di Bea: Andrea D'Aquino

Ciao Andrea, con la vittoria nel triathlon olimpico del Lago d'Orta hai concluso la tua stagione agonistica. Ad inizio stagione ti abbiamo visto impegnato nelle Coppe del Mondo, per rincorrere la qualificazione Olimpica, poi sei stato protagonista all'Iron Tour francese, oltre che di molte gare italiane, ed infine anche finisher dell'Ironman 70.3 a Monaco. Insomma una stagione ricca ed interessante.

Partiamo dall'inizio.

Beatrice Lanza: Dopo 4 lunghi anni e innumerevoli Coppe del Mondo, proprio nell'ultimo appuntamento valido per la qualificazione Olimpica, Mondiale di Vancouver giugno '08, hai visto svanire il tuo sogno Olimpico. Come hai vissuto questa mancata qualificazione?



Andrea D'Aquino: Fino a Dicembre 2007 occupavo la 41 carta su 55 disponibili, poi ho avuto dei problemi fisici che di fatto non mi hanno permesso di allenarmi con costanza fino addirittura a Marzo. La competenza di Sergio Migliorini e Paolo Zilvetti è stata fondamentale per me e a loro va il mio ringraziamento. Nel triathlon tuttavia non si possono inventare le prestazioni, ho subito capito di non poter lottare per me stesso e quindi ho corso per consentire a mio fratello di guadagnarsi il posto olimpico!! Soprattutto al Mondiale sono partito unicamente come gregario per dare tutto quello che potevo e la gioia di aver battuto la cattiva sorte è stata tanta.



Bea: Il 19 agosto, giorno della prova Olimpica maschile, immagino tu abbia seguito la gara. Ci dai un tuo giudizio riguardo questa Olimpiade? (podio, risultati italiani, percorsi..)

Andrea: L'Olimpiade è una gara ad eliminazione. Sul percorso olimpico ho realizzato un 22° posto e un 34° posto, e posso dire che la frazione in bici è sempre impegnativa quando si tratta di gare così importanti. Mi aspettavo azioni in bici da parte di atleti "non pericolosi" come Zeebroek e Bockel, ma attendevo anche mosse importanti dalla nazionale svizzera e francese che invece non ci sono state... Come sempre le gare di triathlon sono molto emozionanti fino alla fine e mi è dispiaciuto tantissimo non vedere Rana salire

sul podio! Un'atleta che a Sidney è arrivata 5° e che a Pechino ha riconfermato il 5° posto a 29 anni. Più di 40 atleti partiti a Pechino avevano un'età compresa tra i 28 e 36 anni un dato che deve far riflettere.

Ho tifato e sofferto per Emilio e Daniel per tutta la gara fino al traguardo, perché so i sacrifici che abbiamo fatto tutti insieme per conquistare questi 2 posti. Sicuramente la posizione finale non premia il valore di nessuno dei 2, ma basta vedere il palmares di entrambi per capirlo no? Così è lo sport sul campo dove contano i risultati, ma rispettare gli atleti e i tecnici come persone va al di là di qualsiasi posizione di classifica.

Bea: A fine agosto hai partecipato, con la tua squadra (C.S. Carabinieri) all' Iron Tour '08 a Pierrelatte, Francia. Ci racconti di questa bella esperienza? (magari se hai voglia spiega anche bene come è impostato perché non credo che i ragazzi dell'Ironbiella lo sappiano).

Andrea: L'Iron tour France è stata una bella esperienza, benché l'edizione 2008 fosse ridotta a solo 2 giorni di gare. Il C.S. Carabinieri si è presentato al via con me, Emilio, Giuseppe Ferraro, e Eric Del Bianco come tecnico.

Appena arrivati c'è stata la presentazione di tutte le squadre (13) sul palco con interviste varie.

Il giorno dopo nel tardo pomeriggio è partita la gara a squadre a staffetta sulle distanze di 250m (1giro) - 7.5km (3 giri) - 1.6km(1giro). Concludiamo al 6° posto.

Il mattino seguente si parte per uno sprint sullo stesso tracciato con 3 giri a nuoto, 8 di bici e 3 di corsa. Vince Belaubre, io termino 14°. Dopo 15' dall'arrivo dell'ultimo atleta siamo partiti per un 1/8 di sprint (100m a nuoto, 2.5km di bici e 600m di corsa), partendo ad handicap sui secondi accumulati nella classifica generale! Io parto 13° e chiudo 13° a 3" da Clarke, Emi 17°, Beppe 32°. A squadre 7° posto.

Una bella esperienza, un clima disteso e un parterre di atleti di alto livello!

Bea: Il 7 settembre hai poi esordito nell'Ironman 70.3 di Monaco. Il tuo 7° posto in poco più di 4h e 20', dietro a nomi di tutto rispetto, mi sembra un ottimo risultato. Come è stato il tuo approccio a questa distanza?



Andrea: Prima di Monaco avevo corso per 2 week end consecutivi (l'Iron tour la settimana prima e il doppio olimpico di Bellagio 2 settimane prima). Proprio a Bellagio ho voluto sperimentare una gara lunga e dura; da lì ho imparato che dovevo alimentarmi di più durante la gara per tenere ritmi alti.

Così a Monaco sono partito con l'obiettivo di mangiare tanto e di vedere il risultato finale. L'approccio è stato quello di aspettare la corsa perché mi sentivo molto bene nelle ultime uscite. Come allenamenti non ho fatto tante uscite lunghe, ma ho privilegiato allenamenti intensi per ben sopportare i ritmi elevati della bici.

Bea: Speravi in un risultato così o sei partito solo per fare esperienza?

Andrea: Non ti nascondo che prima dell'esperienza di Bellagio speravo di fare un bel risultato. Poi dopo il doppio olimpico, pensavo di rinunciare e che forse non ero allenato a sufficienza. Alla fine mi sono buttato nella mischia, credo, nel 70.3 di più alto livello dopo il Mondiale di Clearwater!! sono molto contento del risultato!! Devo ringraziare Fabio Vedana e Simone Biava che mi hanno convinto a partire!

Bea: Hai intenzione di continuare su queste distanze?

Andrea: Certamente!! Sono sicuro che queste gare servono moltissimo per migliorarsi e ottenere importanti risultati anche sugli olimpici! Dopo Monaco fare un olimpico mi è sembrato una passeggiata!!

Bea: Nonostante il tuo ottimo risultato leggiamo che hai deciso di rinunciare alla slot per partecipare al Mondiale di 70.3. perché questa decisione?

Andrea: La decisione è stata presa a mente fredda, perché a mente calda sarei partito subito per Clearwater!! I motivi sono vari, in particolare il fatto che non avevo una bici da crono e che non ero allenato per tenere le medie del gruppo di testa su un percorso per lo più piatto. Considerazione che mi ha fatto notare Fabio avendo preparato questa gara l'anno scorso con Degasperi. Spero comunque di parteciparci nel 2009!

Bea: La tua preparazione per questa gara in cosa è stata diversa rispetto a quella per un triathlon olimpico?

Andrea: Non ho fatto una preparazione specifica. Dovendo correre l'Iron Tour non ho abbandonato i lavori veloci di corsa, in bici ho tenuto uscite da 90-100km, mentre a nuoto ho diminuito i volumi solo negli ultimi 10 giorni su indicazione del mio allenatore di specialità Enrico Ferrero.

Bea: Tu sei molto forte nella frazione in bici, soprattutto su percorsi con salite impegnative. Credi che questo potrebbe essere il tuo punto di forza per emergere sulle distanze lunghe?

Andrea: Penso che questa mia qualità possa essere un punto di forza per scendere in bici vicino alla testa della gara e attendere la corsa. Credo infatti di poter correre forte su questa distanza e provenendo dalla Coppa del Mondo ho comunque dei buoni ritmi di partenza.

Bea: Abbiamo parlato di questa tua ricchissima stagione. In questo periodo ti alleni o ti godi un po' di riposo?

Andrea: Ho ripreso da qualche settimana gli allenamenti. La stagione di gare vere per me è iniziata tardi e quindi avevo molte energie da convogliare nelle gare! E devo dire che tra Settembre e Ottobre mi sono tolto molte soddisfazioni anche grazie al gruppo di Biella, in quanto da qualche mese ho iniziato ad allenarmi di corsa sotto la guida di Andrea Bello

Bea: Tu abiti a Novara, quindi anche tu nel periodo invernale hai a che vedere con freddo e brutto tempo. Durante questi periodi sostituisci la bici e la corsa con allenamenti alternativi o esci con qualsiasi condizione climatica?

Andrea: Finché il tempo lo permette esco in bici. Diciamo che di corsa riesco ad allenarmi quasi sempre. Solitamente nel periodo invernale con i miei allenatori organizziamo dei blocchi di lavoro con prevalenza del nuoto sulla bici quando siamo a casa, e viceversa quando andiamo in costa azzurra per dei periodi di allenamento con temperature più miti.

Bea: *Durante l'inverno, lontano dalle gare, come ti alleni?*

Andrea: Negli ultimi anni ho indirizzato la mia preparazione a non abbandonare mai totalmente le velocità di gara e mi riferisco soprattutto per la corsa. Anche in bici preferisco fare un lavoro sui rulli, che rende di più, piuttosto che 1h30 piano al freddo. Per il nuoto si lavora sempre con la squadra e l'unica differenza sono i volumi che sono maggiori. Anche la palestra fa capolino nella mia preparazione ma solo in alcuni blocchi specifici di lavoro.



Bea: *Tutti conoscono te e tuo fratello Emilio come "I Fratelli d'Italia". Compagni di squadra e di Nazionale ma anche rivali ed avversari. Come vivi questo rapporto di "fraterna rivalità"?*

Andrea: Ho sempre vissuto questo rapporto in maniera positiva perché il legame fraterno è molto forte. Nello sport c'è spazio per tutti, una volta vince uno, un'altra l'altro, ma sicuramente l'attività sportiva ci ha insegnato tanto su come affrontare la vita.

Bea: *Che consigli vuoi dare ai ragazzi dall'Ironbiella che vogliono allenarsi per la prossima stagione di gare?*

Andrea: Divertitevi allenandovi in gruppo. Andate alle gare di corsa campestre o di nuoto con la voglia di passare una giornata diversa in compagnia di altri atleti e amici. La fortuna di essere triatleti è quella di potersi inserire in diverse realtà sportive e di vincere la monotonia in ogni momento!! Io ormai sono 11 anni che non scio più, ma ragazzi se potete andate a sciare qualche volta se avete bisogno di "diversivi".

Bea: *Ci racconti qualche "segreto", "rito"o portafortuna?*

Andrea: Ho qualche portafortuna, ma il segreto principale è il gruppo di allenamento, sempre presente in ogni momento anche nei momenti più difficili. Sono loro la mia vera forza!
Un saluto a loro e a tutti lettori!

Ringraziamo Andrea per la sua gentilezza e disponibilità e gli facciamo un grande in bocca al lupo per la prossima stagione!!!

E per tenersi aggiornati su Andrea ed Emilio andate a curiosare il loro sito:

www.daquinobros.com

Beatrice Lanza