



# NOTIZIARIO

| PANATHLON CLUB BIELLA |

## IN QUESTO NUMERO

Il Convivio di ottobre: Premio Panathlon al Valdigne Triathlon - Valdengo

Il Club continua a crescere: entra Michele Colombo

L'assemblea dell'Area 3

PASSIONE E SUCCESSI  
DEL VALDIGNE  
TRIATHLON - VALDENG  
dalla fondazione al titolo italiano

*Convivio n°708*

di Laura Gelso

foto di Mario Banfo

Il convivio del Panathlon Club Biella del 13 ottobre è iniziato con gli applausi per l'ingresso del nuovo socio Michele Colombo, Presidente della Fondazione CRB, appassionato sportivo, ora panathleta per la categoria Canottaggio/Canoa/Kayak.



Numerosi atleti e tecnici del Valdigne Triathlon Valdengo hanno partecipato al convivio di ottobre: qui in posa con il l  baro del Club, insieme al Presidente Eugenio Zamperone

Ricevuta la spilla del Club e letto il giuramento panathletico Michele Colombo ha passato il microfono a Donatella Eterno che ha invitato tutti al Campionato Nazionale di ginnastica ritmica al e-work Biella Forum a fine mese.

Poi Corbetta, Monteleone e Passera hanno accolto Ettore Antoniotti, Vice Presidente di Valdigne Triathlon-Valdengo che, ex aequo con Biella Rugby, ha vinto il premio Panathlon 2026.



*Il Presidente Eugenio Zamperone presenta il nuovo socio Michele Colombo*



*Fabrizio Corbetta e...*



*... Luca Monteleone hanno condotto la serata dialogando con gli ospiti*



L'Assemblea dei soci del 13 gennaio 2026 aveva votato i candidati del "Premio Panathlon 2025" attribuendo pari merito a **Biella Rugby Club A.S.D** e a **Valdigne Triathlon SSD**.

Il Biella Rugby è stato ospite del convivio del 10 marzo, mentre i triatleti sono ospiti del convivio di ottobre.



*Il Presidente Eugenio Zamperone introduce il tema della serata*

Tantissimi successi e tanti atleti biellesi, circa 40, nel club che ha come simbolo il profilo di montagne illuminate dal sole! Fondata nel 2019 Valdigne può contare su un'alta presenza femminile di atlete appassionate di questo sport nato negli USA e che impegna in tre diverse discipline: nuoto, bicicletta e corsa.

Tante le domande agli atleti presenti che hanno raccontato le loro emozioni, come il decano Claudio Ramella Bagneri e la giovane Lisa Zilveti, e i promettenti Dario e Vittorio e Alessandra Degiugno che gareggia con la

figlia!

Gli emozionanti filmati hanno accompagnato i presenti a scoprire questo sport diventato olimpico con la prima partecipazione all'edizione di Sydney nel 2000 ma che può contare tanti appassionati anche tra i biellesi.



*Ettore Antoniotti, qui nella veste di Vice Presidente del Valdigne Triathlon, è nostro socio e consigliere*



*Donatella Eterno presenta la seconda prova dei campionati nazionali A1-A2\_B di Ginnastica Ritmica che si terranno a Biella il 31 ottobre-1 novembre*





Claudio Ramella Bagneri riceve il Premio Panathlon 2025 in qualità di decano del Valdigne Triathlon a fianco al Vice Presidente della società Ettore Antoniotti



Il Presidente Eugenio Zamperone consegna l'omaggio del Club agli atleti del Valdigne Triathlon



Il Presidente Eugenio Zamperone consegna l'omaggio del Club ad Ettore Antoniotti, Vice Presidente del Valdigne Triathlon



Il Vice Presidente del Valdigne Triathlon Ettore Antoniotti consegna gli omaggi a Eugenio Zamperone, Luca Monteleone e Fabrizio Corbetta

## I MOMENTI IMPORTANTI DI UNA GARA

raccontati dagli atleti del Valdigne Triathlon nel Convivio di ottobre

### LA PARTENZA



**Federica Stangalino** ha risposto alla domanda "cosa si prova ad essere alla partenza di una gara così complessa"



### TUTTI FUORI DALL'ACQUA



**Marco Schiapparelli** ha spiegato ai presenti come ci si sente uscendo dalla prova in acqua



## LA T1: DAL NUOTO ALLA BICICLETTA



**Alberto Belli** (nostro socio) ha trattato il tema della prima transizione, quella dal nuoto alla bici, e ha spiegato alcuni degli errori che un atleta può commettere in conseguenza della complessità delle attività che devono essere realizzate.



## LA T2: DALLA BICICLETTA ALLA CORSA

**Vittorio Dall'Occo** e **Dario Brondani** sono due giovanissimi atleti del Valdigne Triathlon e per questo motivo non pubblichiamo immagini. Nonostante il pubblico numeroso e formato da adulti, i due ragazzi hanno risposto con calma e chiarezza alla domanda "cosa succede e cosa si prova nel cambio "T2" dalla bicicletta alla corsa?

## E ALLA FINE, IL TRAGUARDO



Le emozioni e i sentimenti che l'atleta prova quando raggiunge il traguardo sono stati spiegati da **Riccardo Raso**.



## LE DOMANDE DEI SOCI

### AL MEDICO ATLETA



*Paolo Zilvetti, atleta di alto livello nel running (10.000 m, mezze maratone, maratone triathlon) ora inserito nel settore medico della Federazione Triathlon, ha spiegato come le sue esperienze da atleta gli siano state utili per le cura ai triatleti di oggi.*



### ALLA MAMMA AGONISTA



*L'atleta Alessandra Degiugno è mamma di Costanza Antoniotti (e moglie di Ettore, nostro socio e Vicepresidente del Valdigne Triathlon).*

*Nella sua risposta ha spiegato come, durante la gara, la sua attenzione sia maggiormente rivolta alla prestazione di Costanza piuttosto che alla propria.*





## IL TRIATHLON (\*)

Il triathlon accomuna insieme tre discipline collaudatissime come il **nuoto**, il **ciclismo** e la **corsa a piedi**, unendole senza che tra di esse ci sia soluzione di continuità, in un'unica prova.

I concorrenti devono infatti passare senza interruzioni da una frazione di gara all'altra, dimostrando ottime capacità condizionali quali forza e resistenza, ma anche buone capacità coordinative, dovendo esprimere durante il loro sforzo gestualità sportive completamente differenti tra loro, quali il nuotare, il pedalare ed il correre.

Il triathlon è composto, poi, da tre discipline di tipo aerobico, quindi di fondo e che perciò presuppongono un diverso impegno dal punto di vista dei distretti muscolari interessati in ogni disciplina; si può quindi dire che il triatleta è un fondista, un atleta dedito allo sport di resistenza, o di fondo che dir si voglia, con uno sviluppo muscolare completo ed armonico, che ne fa uno sportivo completo sotto tutti i punti di vista.

**Il triathlon non è quindi, come qualcuno potrebbe pensare, la somma di tre sport ma un vero e proprio sport a sé stante.**

Le transizioni (T1 e T2): il tempo di gara è unico e continua a scorrere anche durante i cambi tra una disciplina e l'altra, chiamati transizioni:

**T1 (Nuoto-Bici):** il passaggio dall'acqua alla bicicletta (include togliersi la muta e prendere il casco).

**T2 (Bici-Corsa):** il passaggio dalla bicicletta alla corsa a piedi (posare la bici e cambiare le scarpe).

Le principali distanze:

**Sprint:** 750 m di nuoto, 20 km di ciclismo, 5 km di corsa;

**SuperSprint:** 400 m di nuoto, 10 Km di ciclismo, 2,5 Km di corsa (specialità soprattutto delle categorie giovanili);

**Olimpico:** 1,5 km di nuoto, 40 km di ciclismo, 10 km di corsa (specialità dei Giochi Olimpici dal 2000);

**Ironman:** 3,8 km di nuoto, 180 km di ciclismo (*no draft* = senza scia) e una maratona di 42,2 km di corsa (distanza estrema);

**Mezzo Ironman** (detto "70.3"): 1,9 Km di nuoto, 90 Km di ciclismo (*no draft*), 21 Km di corsa.

### STORIA

La caratteristica del triathlon, oltre a quella di essere uno sport giovane, visto che è nato nel 1977, è quella di aver avuto origine da una scommessa tra un gruppo di amici su di una spiaggia di Honolulu, alle Hawaii.

Oggetto del contendere era quale fosse la gara più dura, dal punto di vista della resistenza, tra la Waikiki rough water swim di 3,8 km a nuoto, la 112 mile (180 km) bike race around Oahu, o the Honolulu Marathon di corsa di km 42,195.

Il Triathlon in Italia nasce nel 1984 con la disputa della prima gara che si è svolta ad Ostia (Roma) sulla cosiddetta distanza olimpica (1,5km - 40km - 10km).

Nel 1988 il Triathlon viene ufficialmente riconosciuto dal CONI e l'AIT diventa disciplina associata alla Federazione Italiana Pentathlon Moderno.

Nel 1989 l'AIT si trasforma in Federazione Italiana Triathlon. Nel mese di dicembre 2000 avviene il riconoscimento della FITri a Federazione Sportiva Nazionale. Nel 2000 la Federazione partecipa a Sydney alle sue prime Olimpiadi.

(\*): liberamente tratto dal sito della FITRI ([www.fitri.it](http://www.fitri.it))

# IL CLUB CONTINUA A CRESCERE: l'ingresso di Michele Colombo

categoria Canottaggio/Canoa/Kayak



*Michele Colombo legge la "carta del Panathleta", sostenuto dal Presidente Zamperone e dalla Vice Presidente Raffaella Merlo Bilotti*

Michele Colombo nato a Biella, il 9 marzo del 1966 e risiede a Masserano. Laureato in Scienze agrarie intraprende attività nel settore agronomico, nello specifico nella viticoltura.

## Il curriculum sportivo

Ha praticato atletica leggera nelle fila dell'Atl. Stronese e ha giocato a calcio (La Cervo, Vigliano tra le altre) e pallavolo nei campionati del Csi (con vittoria nel 2007).

È stato maglia azzurra con la Nazionale di rafting partecipando ai campionati del mondo, in Repubblica Ceca, quarto

classificato, agli Europei in Slovacchia, sesto classificato e in Coppa Europa salendo sul gradino più basso del podio.

In Italia ha vinto il titolo italiano Assoluto master e anche quello di categoria sprint, H2h all'Hidronica Valsesia Mai Domi Rafting Team nel 2012, ripetendosi due anni dopo e ancora nel 2017, conquistando anche due Coppa Italia di specialità. In mezzo molti altri piazzamenti nelle prime cinque posizioni. Pratica anche lo sci alpino e nordico, il tennis e la mountain bike.

Dal 13 ottobre 2026 è socio del Panathlon Club Biella.



*Il Presidente Zamperone appone la spilla del Club a Michele Colombo*

## L'ASSEMBLEA DELL'AREA 3 DEL PANATHLON INTERNATIONAL

Orta San Giulio - 27 settembre 2026

L'Assemblea ordinaria dell'Area 3 Piemonte e Valle d'Aosta del Panathlon International si è tenuta a Orta San Giulio.

Il governatore Maurizio Nasi ha tenuto la sua relazione morale dal titolo: «I colori olimpici: lo sport come scintilla di benessere, cultura e business» abbinando per ciascuno di essi, contenuti, aspetti e prospettive sulle quali riflettere lo sport oggi e in proiezione. Presenti per il nostro club, il Presidente Eugenio Zamperone accompagnato dai soci Charlie Cremonte, Fabrizio Corbetta, consigliere d'Area 3, e Gianni D'Adamo.



da sinistra: Maurizio Nasi, governatore Area 3, Charlie Cremonte, il past-governatore Roberto Polloni, Eugenio Zamperone



Premio «Bravi a scuola e nello sport» - da sinistra: Maurizio Nasi, Francesca Crucitti, Riccarda Guidi Bravi, Eugenio Zamperone



da sinistra: il vicegovernatore Camillo Paffoni, il governatore Maurizio Nasi, Gianni D'Adamo



*un momento di danza moderna tenuto da alcuni studenti della scuola di danza*

Nel corso dell'Assemblea, consegnato il Riconoscimento del Governatore al nostro socio Charlie Cremonte e in qualità di Alteta dell'anno, l'altro socio nonché tesoriere del club, Gianni D'Adamo.

Infine, consegnato il primo premio della borsa di studio «Bravi a scuola e nello sport» dedicata al panathleta nonché olimpionico di Roma 60, Attili Bravi, alla studentessa biellese Francesca Crucitti. Francesca ha concluso da poco l'esperienza alle Superiori, Liceo Scientifico del Cossatese e ora si è iscritta a medicina. La sua disciplina, il karate, disciplina che la porta a indossare la Maglia azzurra della Nazionale.



*la sala dell'assemblea con il panathleti*



*A ottobre compiono gli anni  
Laura Gelso  
Roberto Carta Fornon  
Pietro Ramella*

*Auguri!*



Siamo su  
Facebook e Instagram  
seguici!

