

# Alessandro Carvani Minetti

## Profilo

Alessandro Carvani Minetti nasce a Pavia l'8 ottobre 1978. Fin da giovanissimo inizia a praticare diversi sport, tra cui il canottaggio a livello agonistico (dal 1992 al 2002) presso il CUS Pavia - Centro Universitario Sportivo di Pavia. Nel 1999, dopo il diploma tecnico di geometra all'Istituto Volta, sceglie la Facoltà di Scienze Geologiche e Applicate dell'Università di Pavia.

Nell'aprile del 2003 ha un grave incidente in motocicletta che gli causa un'invalidità a entrambi gli arti superiori in seguito alla lesione del plesso branchiale. Sono necessari diversi interventi e un anno di ricovero in una clinica di riabilitazione per poter recuperare l'uso parziale dell'arto sinistro.

Durante i mesi passati in clinica a Fontanellato, vicino a Parma, Alessandro riprende gli studi sostenendo gli otto esami che mancano alla laurea. Nell'aprile del 2007 viene proclamato Dottore in Geologia con il voto di 97/100 e già nel dicembre dello stesso anno supera l'Esame di Stato per l'abilitazione alla professione.

La passione per lo sport e la sua grande determinazione lo spingono a riprendersi la sua vita. Ricomincia dal nuoto, ottenendo nel 2010 il patentino di nuoto in apnea.

Al nuoto aggiunge la corsa a piedi e in bici. Andare in bicicletta con la sua disabilità non è semplice, ma proprio l'amore per la bicicletta lo spinge a progettare insieme al suo staff un adattamento particolare, costruito su misura per la sua patologia e approvato dalla Federazione Internazionale. Per la corsa utilizza invece una fascia di sostegno per le braccia che gli permette di correre in equilibrio.

Entra a far parte del Raschiani Triathlon Pavese, pratica il duathlon e il triathlon, gareggiando nella maggior parte delle occasioni con atleti normalmente abili. Nel 2011 partecipa alla prima "Corri Pavia" dando il via alla sua brillante carriera di parathleta della Nazionale Italiana.

L'ambizioso obiettivo sportivo, prefissato per ottobre 2015, è quello di stabilire il **Record dell'ora in bicicletta** in pista nel velodromo a Montichiari, Brescia.

Da marzo 2014 Alessandro si è impegnato ad incontrare gli alunni di alcune scuole per raccontare e comunicare l'esperienza della disabilità.

Attualmente lavora presso uno studio commercialista, è indipendente, guida l'auto e vive solo. Con la sua forza incredibile, e grazie agli amici che gli sono sempre stati accanto, conduce una vita piena e normale.



## I momenti più belli



1° Trofeo Città di Vigevano  
(19/05/2013)  
Specialità Acquathlon - Vigevano



8° Triathlon Sprint di Parma  
(07/07/2013)  
Specialità Triathlon - Parma



Irondelta 2013 (21/09/2013)  
Specialità Triathlon  
Lido delle Nazioni



ITU Duathlon World Championships  
(dal 31/05/2014 al 1/06/2014)  
Specialità Duathlon - Pontevedra (ES)



Duathlon Ecorace 2014  
(16/03/2014) - Specialità Duathlon  
Romano di Lombardia



1° Duathlon del Castello  
(30/03/2014)  
Specialità Duathlon - Galliate



Italian Paratriathlon Series  
(10/05/2014)  
Specialità Triathlon - Rimini



ITU Event Paratriathlon  
(05/07/2014)  
Specialità Triathlon - Iseo

## Record dell'ora

Il record dell'ora è una disciplina del ciclismo su pista in cui il ciclista percorre in un velodromo la maggiore distanza possibile nel corso di un'ora con partenza da fermo. Si tratta di una gara individuale in cui un atleta tenta di stabilire un nuovo primato. Il regolamento prevede che la distanza percorsa venga stabilita rilevando il tempo alla conclusione del giro successivo dopo lo scattare del sessantesimo minuto di corsa. Verrà quindi calcolato il tempo giro per giro da una giuria di cronometristi ufficiali, e successivamente sarà omologato dalla giuria tecnica il risultato del record. La partenza avviene da fermo per cui generalmente l'avvio è piuttosto lento in quanto si usano bici appositamente studiate per la pista. Caratteristica principale della bicicletta è lo "scatto fisso" ovvero senza i rapporti che sono presenti su una comune bici da corsa ma con un rapporto unico, scelto in fase di allenamento tra atleta e allenatore. La trasmissione sarà quindi "diretta", se i pedali si muovono la ruota posteriore girerà, proprio per questo motivo non vengono montati freni sulla bici.

## Paraciclismo

Il paraciclismo è uno sport che deriva dal ciclismo. I primi prototipi di handbike sono apparsi all'inizio del ventesimo secolo, mentre vere e proprie biciclette preparate per adattarsi agli handicap fisici sono state realizzate solo a partire dagli anni sessanta. Il paraciclismo segue le stesse regole stabilite dall'Unione Ciclistica Internazionale, adattate in base al tipo di handicap, e prevede diverse discipline su strada e su pista. I non vedenti corrono su tandem, mentre atleti con handicap fisici su biciclette modificate. Le handbike sono invece riservate a disabili in sedia a rotelle. Gli atleti sono classificati in differenti categorie in base al tipo di handicap e partecipano sia a prove su strada che su pista. Il paraciclismo è diventato sport ufficiale ai VIII Giochi Paralimpici Estivi di Seoul 1988, anno in cui furono corse esclusivamente prove su strada. Il ciclismo su pista fa parte dei Giochi Paralimpici dall'edizione 1996. Dal 1998 si corrono i campionati del mondo di paraciclismo, sotto la gestione dell'Unione Ciclistica Internazionale.

## Duathlon

Il duathlon è uno sport multidisciplinare, una variante del più noto triathlon, ma a differenza di quest'ultimo, non è una disciplina olimpica. Come il triathlon, il duathlon si articola su tre prove: corsa, ciclismo, corsa e devono essere svolte in immediata successione. Uno sport che ha una certa similitudine con il duathlon è l'aquathlon, una disciplina nella quale la frazione ciclistica è sostituita da una frazione di nuoto. A livello mondiale esistono competizioni di duathlon che hanno una certa risonanza; fra queste ricordiamo il Powerman Zofingen, la competizione più importante a livello internazionale e il London Duathlon, una delle manifestazioni di duathlon più partecipate. Esistono diverse tipi di gara nel duathlon, ecco un elenco delle diverse tipologie (nell'ordine sono riportate, espresse in km, le distanze relative alla frazione di corsa, a quella di ciclismo e all'altra di corsa):

- Duathlon Lungo: 20/80/10
- Duathlon Classico: 10/40/5
- Duathlon Corto: 7/30/3
- Duathlon Corto MTB: 7/20/3
- Duathlon Sprint: 5/20/2,5
- Duathlon Sprint MTB: 3/14/1,5
- Duathlon Super Sprint anche MTB: 2,5/10/1
- Duathlon distanza Youth: 2/8/1
- Miniduathlon: 1,5/6/0,8.

## Triathlon

Il triathlon è uno sport multidisciplinare e si articola su tre prove: nuoto, bici e corsa.

Gli atleti devono svolgere le prove in immediata successione.

In Italia la prima gara si è svolta a Ostia, il 16 settembre del 1984 e quattro anni dopo il CONI ha riconosciuto ufficialmente il triathlon quale disciplina sportiva.

Nel 1985 è nata la Federazione Italiana Triathlon (F.I.TRI) che ha preso il posto della pionieristica A.I.T. (Associazione Italiana Triathlon).

Alla fine del 2000 la F.I.TRI ha ottenuto il riconoscimento quale Federazione Sportiva Nazionale. Oltre al triathlon la F.I.TRI gestisce altre specialità: duathlon, triathlon invernale, aquathlon e run bike.

Il regolamento tecnico della Federazione Italiana Triathlon riconosce ufficialmente queste prove (le distanze riportate sono relative, nell'ordine, a nuoto, ciclismo e corsa):

Triathlon Super Lungo (anche Ironman): 3.800 m, 180 km, 42.195 m

Triathlon Lungo: 4.000 m, 120 km, 30.000 m

Triathlon Doppio Olimpico: 3.000 m, 80 km, 20.000 m

Triathlon Medio: 2.500 m, 80 km, 30.000 m

Triathlon 70,3: 1.900 m, 90 km, 21.000 m

Triathlon Olimpico: 1.500 m, 40 km, 10.000 m

Triathlon Olimpico con MTB: 1.500 m, 30 km, 10.000 m

Triathlon Sprint: 750 m, 20 km, 5.000 m

Triathlon Sprint con MTB: 750 m, 12 km, 5.000 m

Triathlon Super Sprint: 400 m, 10 km, 2.500 m

Triathlon Distanza ITU Youth: 250 m, 8 km, 2.000 m.

