

condo tempo in U23, preceduto solo dallo zurighese Tim Roth. Lo stesso discorso per il 2. test sulla lunga distanza di Mulhouse. Tutto bene anche dal profilo sportivo, quindi? «Ho un po' faticato inizialmente a organizzare gli allenamenti a inizio semestre. Questo per il fatto che i club di canottaggio non sono vicini al mio appartamento, né alla scuola. Ma da quando ho capito come gestirmi al meglio ho iniziato ad ottenere buone soddisfazioni anche dal profilo sportivo».

Studi a Zurigo ma non ti sei accasato presso nessuno dei sei club sulla Limmat. Come mai?
«Ho provato a allenarmi con un club zurighese, ma come

Ho provato ad allenarmi in un club zurighese ma non mi sono proprio trovato a mio agio



L'obiettivo minimo è entrare nella squadra di punta per le competizioni di questa estate

«Ho provato, inoltre il club da cui ho provato, aveva una metodologia di allenamenti un po' diversa da quella che seguo io. Non mi trovavo a mio agio, anzi, facevo fatica a rendere al meglio seguendo il loro tipo di allenamento. Infatti i primi test di ottobre non erano andati benissimo. Dopo aver valutato tutte le ipotesi, ho capito che l'ideale per me è fare palestra vicino a casa in settimana e nel weekend tornare a Lugano o andare a Sarnen con la nazionale a remare. Così sono riuscito a ottenere buoni risultati».

Con che scadenze devi recarti a Sarnen per i raduni federali?
«Sono iniziati in febbraio e, solitamente, hanno scadenze

«Com'è l'ambiente in seno alla squadra nazionale?»
«L'ambiente è molto piacevole. E soprattutto ora che è un po' di tempo che sono nel giro mi trovo sempre meglio. Oltretutto il tedesco imparato fra il militare e il Politecnico aiuta molto a integrarsi, anche per il fatto che nella squadra maschile U23 sono l'unico atleta che non è svizzero tedesco».

Il quadro della squadra nazionale si è allargato rispetto agli anni precedenti. Questo significa più concorrenza e allenamenti più intensivi?
«Gli allenamenti sono sempre gli stessi, e indipendente dal numero di atleti nel quadro la

«Quando è importante e dare sempre il massimo indipendentemente dagli altri atleti presenti».

Il 2020 dovrebbe rappresentare il vero salto di qualità a livello internazionale: Mondiali a Bled e Europei a Duisburg. Su quale barca ti piacerebbe cimentarti e con quali atleti ti piacerebbe condividere la stagione?
«L'obiettivo minimo è entrare nella squadra di punta per le gare di quest'estate. Penso che sarei molto soddisfatto se riuscissi a guadagnarli un posto nel quattro senza. L'obiettivo principale è invece la partecipazione al Mondiale di categoria. Per quanto riguarda gli atleti non ho preferenza alcuna, purché abbiano la mia stessa motivazione».

La scheda
Bronzo europeo vinto nel 2019

Arriva dall'atletica
Filippo Ammirati, classe 1999, si è dedicato al canottaggio dal 2015 dopo aver praticato l'atletica leggera. Può vantare l'argento nell'otto alla Coppa della gioventù di Hazewinkel (Belgio) nel 2017. Lo scorso anno ha vinto il bronzo agli Europei di Ioannina (Grecia) nel quattro con e si è classificato 10. nel due senza ai Mondiali U23 di Sarasota (Florida).

Colombo lancia la nuova stagione

MOUNTAIN BIKE / Il ticinese, nel 2019 vicecampione del mondo U23, inizia l'avventura con la categoria degli élite. Il grande sogno è la partecipazione alle Olimpiadi di Tokyo insieme ai campioni Nino Schurter e Mathias Flückiger

Il 2020 è un anno di grandi novità per Filippo Colombo, che inizia la sua nuova carriera nella categoria Elite. Una ripartenza, insomma, dopo aver chiuso la stagione 2019 come vicecampione del mondo tra gli U23. Cambiamento di categoria, ma anche di squadra: da gennaio Filippo fa parte del Team Absolute Absalon-BMC, guidato dal due volte campione olimpico Julien Absalon.

A metà gennaio, la nuova squadra composta da Filippo Colombo, Jordan Sarrou, Titouan Carod e Mathis Azzaro,

si è ritrovata nella regione francese dei Vosgi (dove è nato Absalon), per conoscersi e iniziare a fare gruppo. In questi giorni gli atleti sono a Stellenbosch, in Sudafrica, per il primo allenamento del team al completo. Le due settimane in Sudafrica serviranno non solo ai bikers per effettuare allenamenti intensivi e definire la preparazione atletica, ma all'intera squadra per trovare l'affiatamento necessario, il giusto ritmo e mettere a punto i nuovi materiali.

Tutta la componentistica, dai telai agli ammortizzatori,

dai copertoni ai freni, dai sellini all'abbigliamento, sarà testata su percorsi differenti al fine di predisporre i kit di gara necessari ad affrontare i diversi tracciati.

Le gare spagnole di Banyolès (22 febbraio) e quella di Chelva (1. marzo) saranno i primi banchi di prova per verificare il livello di preparazione raggiunto dopo gli allenamenti invernali. Queste due particolari competizioni rivestono un ruolo fondamentale soprattutto per la ripresa dell'attitudine allo sforzo massimo, per verificare i livelli di fisiologia



Filippo Colombo nel nuovo Team Absolute Absalon. © PAUL FOULONNEAU

acquisiti e per collaudare sul campo di gara il lavoro con l'intero staff.

Per Colombo un sogno e tanti obiettivi. Il sogno sono le Olimpiadi di Tokyo nella prossima estate. Dei tre posti a disposizione della nazionale nel cross country, due sono già stati assegnati a Nino Schurter e Mathias Flückiger. Ne resta uno e sarà alla portata di Colombo solo se nella prima tappa di Coppa del mondo, in Repubblica Ceca, riuscirà a entrare nei primi sei, battendo gli altri connazionali (Schurter e Flückiger esclusi). Tanti gli obiettivi: essere nella rosa degli 8 migliori svizzeri agli Europei per far parte della Nazionale; partecipare al Mondiale e piazzarsi nei primi 15 della generale di Cdm. Il campo di allenamento di fine 2019 in Gran Canaria e quello attuale in Sudafrica sono solo il punto di partenza.