

## L'atleta

**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 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 brachiale. 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 e si laurea in Geologia.

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, a cui si aggiungono la corsa e il ciclismo. Proprio l'amore per la bicicletta lo spinge a realizzare 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 mantenendo un buon 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 paratleta della Nazionale Italiana.

Nel maggio 2015 è **argento agli Europei di paraduathlon** di Alcobendas (Madrid, Spagna), categoria Pt2. Nell'ottobre 2015 è **Campione del Mondo di paraduathlon** ai Mondiali di Adelaide (Australia).

**Il 28 novembre 2015 tenterà di stabilire il Record dell'Ora** di paracicilismo su pista nel velodromo di Montichiari (BS), categoria M-C3.

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. Con la sua forza incredibile, e grazie agli amici che gli sono sempre stati accanto, conduce una vita piena e normale.

## Lo staff

Allenatore ciclismo: Paolo Marchetti, Università di Pavia

Tecnico corsa: Francesco Decortes, Università di Pavia

Preparatore tecnico corsa: Felice Costante

Medico dello Sport: Marita Gualea

## Il Record

**Il Record dell'Ora** è una disciplina del ciclismo su pista in cui il corridore percorre in un velodromo la maggiore distanza possibile nel tempo massimo di un'ora con partenza da fermo. Caratteristiche principali della bicicletta sono lo "scatto fisso", ovvero un rapporto unico, scelto in fase di allenamento tra atleta e allenatore, l'assenza dei freni e le ruote dette «lenticolari».

Il **paracicilismo** segue le stesse regole stabilite dall'Unione Ciclistica Internazionale, adattate in base al tipo di disabilità, 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 (da C1 a C5) in base al tipo di disabilità e partecipano sia a prove su strada che su pista.

Il paracicilismo è sport ufficiale dal 1988 e disciplina dei Giochi Paralimpici dal 1996. Dal 1998 si corrono i Campionati del mondo di paracicilismo, sotto la gestione dell'Unione Ciclistica Internazionale.

Il **duathlon** è una variante del più noto triathlon, ma a differenza di quest'ultimo non è una disciplina olimpica. Si articola su tre prove (corsa, ciclismo, corsa) in immediata successione.

**#alecorripnoi #alerecord | [www.alerecord.it](http://www.alerecord.it)**