

La 26enne è arrivata terza alla competizione di coppia a Washington

Camilla Tavecchio, fisioterapista in ospedale e campionessa di Hyrox

ERBA (fue) L'Ospedale di Erba ha la sua campionessa di Hyrox, la disciplina sportiva relativamente nuova che propone un mix tra corsa e prove di forza e resistenza. **Camilla Tavecchio**, 26 anni, fisioterapista in forza al nosocomio cittadino dal giugno 2025, lo scorso 5 settembre si è classificata al terzo posto alla competizione internazionale di Hyrox che si è tenuta a Washington, negli Stati Uniti.

La competizione è composta da un circuito chiuso che alterna prove di forza e resistenza a brevi tratti di corsa, per un totale di otto chilometri di corsa alternati a otto stazioni di esercizi funzionali, come un simulatore di sci di fondo, la spinta della slitta appesantita, il tiro della slitta appesantita, i salti in lungo con i burpees, il vogatore, il trasporto di kettlebell, gli affondi con un sacco di sabbia sulle spalle, il lancio di una palla medica contro un bersaglio. La struttura di una gara Hyrox è sempre identica in tutto il mondo, per questo i tempi di ogni atleta sono misurabili e confrontabili in vista delle competizioni mondiali.

«E' una disciplina nata nel 2017 e che si sta diffondendo sempre più - ha raccontato la giovane, che lavora nel campo della fisioterapia dal 2022 e ora si occupa di riabilitazione funzionale e fisioterapia nel reparto dell'Ospedale erbesse - lo lo faccio da qualche anno e faccio parte anche dello staff. Da anni pratico la corsa e siccome alcuni esercizi sono funzionali anche per la corsa ho iniziato per divertimento a praticare pure questo sport. Nel 2023 ho fatto la prima gara e mi sono subito resa conto che

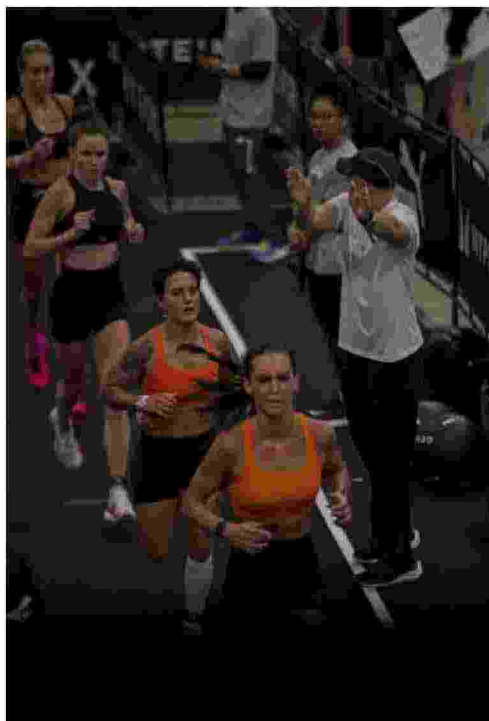
ero portata, così dall'ottobre dello scorso anno ho cominciato a farmi seguire in maniera seria da **Gianluca Rocco**, laureato in nutrizione e scienze motorie magistrale e sono subito arrivati risultati importanti».

A giugno ci sono stati i Mondiali in singolo a Stoccolma, dove Tavecchio è rientrata tra le migliori 50 a livello globale, e ora la scelta di partecipare a questa competizione negli Stati Uniti in doppio, insieme a **Sara Gandola**, e la soddisfazione di piazzarsi terze: «Era una delle prime gare della stagione ed essere arrivate così bene ci consente di ambire ai Mondiali che si terranno ad Hong Kong a giugno 2027. Era la prima volta che gareggiavamo insieme ed è stato chiaro che, nonostante la poca conoscenza e un feeling non ancora rodato, siamo molto compatibili, per cui abbiamo deciso di continuare a puntare sulle gare di coppia».

Per qualificarsi ai Mondiali bisogna arrivare prime di categoria, nel loro caso quella tra i 25 e i 29 anni, in una qualsiasi gara della stagione, e per qualificarsi in

Élite - che vuol dire entrare a far parte dei 15 atleti più forti del mondo e quindi competere nei massimi eventi globali e nei Campionati Mondiali - bisogna arrivare entro le prime tre posizioni per tre gare nel corso dell'anno. Dunque la prima è fatta, ne mancano due. E allora, in bocca al lupo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A sinistra Camilla Tavecchio, 26 anni, al lavoro in Ospedale, e qui durante la competizione di Hyrox a Washington in cui ha gareggiato in coppia e si è piazzata al terzo posto

