

**Breve report della mia gara in Francoforte – Germania - 24/7/2011 – CAMPIONATO EUROPEO**  
**Nuoto: 3,8 km + Bici 180 km. + Corsa 42.2 km.**

Domenica: sveglia alle 4.00. Un pullmann della organizzazione porta atleti e familiari al laghetto fuori città (12 km.) dove prenderà il via la gara. E' buio. Arrivo e la zona cambio è già affollata. Fa freddo. La temperatura è di 12/13°. Quella dell'acqua è di 20°. L'anno scorso la frazione nuoto era con muta vietata, per la temperatura acqua oltre i 24,5°. Mi preparo in fretta e, come desideravo, arrivo in spiaggia quando ancora non c'è nessuno. Arrivano solo i PRO, che partono 15 minuti prima di tutti gli altri. Quindi, partiti loro alle 6.45, insieme a 200 "eletti" amatori, che possono vantare crono importanti nei precedenti IM, ci si posiziona in acqua, tra due grandi boe. Io sono davanti, in prima fila, come mi piace. Mi da la carica guardare dietro e sapere che "mi inseguono". BUM, si parte. 2 giri con passaggio sulla spiaggia a metà (2300 mt + 1500 mt). Prendo subito la scia di un bel gruppetto e nuoto con loro fino alla fine del primo giro. Mi guardo dietro, con un paio di bracciate a dorso, ... il vuoto... siamo in 20/25 davanti a tutti. Al passaggio sulla spiaggia riesco a scorgere mia moglie Antonella che mi saluta. Verifico il tempo e sono soddisfatto perché sono in media perfetta. Sfilo dalla manica una fiala di energetico, che mi sono portato a causa della mia cronica debolezza degli ultimi tempi, e poi, una volta bevuta, la reinfilo per non rischiare una ammonizione per "rifiuti". Tentenno un po' nel riprendere la nuotata e perdo il contatto col gruppetto, che così mi distacca sensibilmente. Comunque si continua a spingere forte. Il primo gruppo dei Pro ha la cuffia azzurra e noi verde. Prima dell'uscita sulla spiaggia, a metà, avevamo già preso qualche cuffia azzurra... Ed abbiamo continuato a passarne per tutto il secondo anello. Ecco, finalmente, si esce. Crono: 56'04 – Classifica generale 107° su 2900. Per arrivare in zona cambio c'è da salire una ripida ascesa in sabbia di 150 mt. Qualcuno parte al massimo e... si ferma a metà. Io vado tranquillo, forse anche troppo. Piove e fa freddo. Mentre corro verso la bici mi incito "Ok, hai fatto 56, sei stato grande" Impiego però troppo nel T1, poiché devo decidere cosa indossare. Il body è bagnato e 180 km così non li posso fare. Indosso anche il gilet antivento del Triathlon Pavese, che si rivelerà un capo perfetto. Manicotti, mantellina già nastrata sulla bici, asciugarsi i piedi e togliere la sabbia, calze scarpe e via: 7'00 (troppo...). Ma comunque, ad esempio, il vincitore ha impiegato 4'00, quindi va bene. Salgo in bici e... il kontakm non funziona. Provo a toccare qualche volta il sensore sulla forcella ma nulla. Mi accorgo che sto pensando più a quello che al resto e allora decido, alla prima sosta "tecnica" di spostare l'orologio, che è anche kontakm, sul manubrio per non continuare a lasciare la mano per verificare. Potrebbe essere pericoloso. 12 km per arrivare in città, poi due anelli da 84 km. Piove. E fa freddo. Pedalo abbastanza bene e forte, Una volta uscito dalla città però mi accorgo che sto tremando. Non posso rischiare di star male per il freddo. Stop. Mantellina (che è più una vela...). Crono sul manubrio e riparto. Il percorso è molto bello, anche se il tempo è pessimo. Piove sempre, in certi punti molto e in altri poco. Il fondo è, a tratti, anche brutto. Il vento, che all'inizio è abbastanza gestibile, poi aumenta e diventa veramente forte. Alcuni atleti con la lenticolare sono caduti a causa di questo. Moltissime forature. In una cittadina si sale su una salita di "cobblestones" pavè. Vibra tutto. Nelle zone dove posso pedalare agile, riesco a vedere velocità adeguate (al mio livello...) ma dove c'è il vento contro... accuso la debolezza degli ultimi giorni e mi manca la forza necessaria per spingere forte e così finisco la bici in un disastroso 6h29'. Al T2 i volontari ti prendono la bici e la ripongono per te. Tu devi prendere la sacca dalla rastrelliera e correre nella tenda cambio. Piove (manco a dirlo) a dirotto. Vuoto per terra la sacca, scelgo ciò che mi serve, asciugo i piedi e cambio le calze e, ovviamente, le scarpe. Resto con body, gilet e manicotti. Fa freddo. Time: 5'00 (ancora troppo). Si corre lungo le sponde del fiume Meno, quattro anelli da 10,5 km. Al primo giro le sensazioni non sono molto buone. Sto accusando, come previsto poco prima, la fatica della bicicletta, controvento. Gambe subito indurite. Mi sale un pensiero "Vorrei fermarmi a riposare". Subito scacciato. Parto ad una media di 5.15 e vado a salire, durante tutta la gara. Devo concentrarmi sulla tecnica, per sprecare meno energie possibili ed affaticare poco i muscoli. Al secondo giro va meglio. Le gambe si sono sciolte e sono rilassato. Non temo più di dovermi fermare. Al termine dei primi 21 km verifico il timing. Dovrei riuscire a stare sotto le 12h, se le gambe non mi danno problemi particolari, ma non posso salire a medie di 7' o oltre al km. Devo stare sempre al massimo a 6'00. Va considerato che ogni 3 ristori ne passo uno camminando, per rilassare il tutto e bere meglio, qualche stretching, e via. Terzo giro: la pioggia si fa torrenziale. Comunque, vista la stanchezza, continuo a mettere le spugne di acqua fredda nel collo e sulla testa... Corro nelle pozzanghere, con piedi a bagno. Questo giro è il peggiore. Hai già corso 20 km. e te ne mancano altrettanti... Esiti...Accusi la stanchezza. Poi, più si avvicina la fine del terzo, penso già al quarto e ULTIMO. Passo davanti ad Antonella ( che si è presa tutta l'acqua anche Lei...) La bacio e Le dico " Vai ad aspettarmi all'arrivo, vado a prendere il quarto bracciale e ti raggiungo". La grinta sale, i pugni si stringono, bevo poco, niente stop tecnici, non mangio più nulla, cerco di correre ancora in spinta. A 4 km dalla fine ritiro il bracciale, verifico, OK mancano 28 minuti alla dodicesima ora. Ce la faccio. Rido, mi godo la pioggia che mi bagna, allargo le braccia, è una doccia ristoratrice. Passo l'ultimo ponte, giro sotto, la folla ci applaude ancora. Manca 1 km. Affianco una ragazza tedesca che è anche Lei alla fine. Le dico " Andiamo a chiudere sotto le 12 ore?" Lei risponde "Speriamo". Alla deviazione verso l'arrivo mancano 300 mt. Di salita su una passatoia rossa, nel centro storico di Francoforte. Lascio che

entri prima Lei, poi la affianco e corriamo verso il cronometro gigante che scandisce il passare della fatica. Un bacio ad Antonella ed ecco l'arrivo. 11.55'11. – La maratona l'ho chiusa in 4h17'. Meglio rispetto all'IM Zurigo 2010. Si può fare meglio, si può fare peggio. Si può recriminare contro sfortuna o errori, ma terminare un IM, oltretutto con un meteo così difficile, è certamente una grande soddisfazione. Non nego di essermi commosso. Naturalmente sto già pensando al prossimo...

**Time: 11h55'11"**

**1347° assoluto su 2900**

**93° di categoria su 186**

**3° di categoria di nuoto**

**107° assoluto frazione nuoto**

