

PESCARA - 12 GIUGNO 2011



**“IL RACCONTO DEL MIO PRIMO IRONMAN
70.3”**

di Davide Zoccarato



La mia passione per il triathlon è iniziata solo due anni fa. Dopo anni di ciclismo ero passato al podismo e considerato che per tenermi in forma andavo spesso a nuotare mi è balenata l'idea di provare a partecipare ad una gara di triathlon.

Nella primavera del 2010 decido quindi di provare ad affrontare una gara di triathlon durante la quale si nuota, si pedala e si corre senza interruzione tra una frazione e l'altra. Come gara scelgo un Triathlon Sprint (la distanza minore: 750 mt di nuoto, 20 km di bici e 5 km di corsa) in programma ad Andora, il primo importante appuntamento dell'anno per i triatleti. Mi presento alla partenza agitatissimo e timoroso ed ovviamente pago subito l'inesperienza con una prima frazione a nuoto catastrofica, ma alla fine riesco a tagliare il traguardo lasciando alle spalle anche un po' di atleti. Conservo ancora oggi sul mio cellulare un sms di un grandissimo podista e duatleta Fabrizio Pellizzoli, presente quel giorno, che dopo la gara mi ha scritto *"Davide sei stato ammirevole! Un grande atleta lo si riconosce dalla voglia di lottare e tu oggi sei stato un grande esempio !"*. Capisco che anche se sono arrivato nelle retrovie questo sport mi poteva emozionare e da lì in poi ho continuato a gareggiare ed amare sempre più questo fantastico sport. Da allora ho partecipato a sedici gare di triathlon di cui quattro sulla distanza olimpica (1,5 km di nuoto, 40 km di bici e 10 km di corsa).

L'inverno scorso leggo su internet che il circuito Ironman, l'equivalente della Formula 1 per le corse in auto tanto per intenderci, organizza per la prima volta in Italia un Ironman, a Pescara il 12 giugno 2011. Non ci metto molto a convincermi che devo assolutamente far parte di questo evento che per la prima volta si svolge nel nostro paese. Il giorno stesso dell'apertura delle iscrizioni, parecchi mesi prima della gara, mi iscrivo pagando la quota d'iscrizione di € 195. Bene la decisione era presa, ora non mi restava che allenarmi e bene se volevo riuscire nell'intento di diventare finisher di questa gara.

L'Ironman è una gara di triathlon estrema. E' nata nel 1978. Durante la premiazione di una gara di corsa alle Hawaii, tra tre marines (non so se leggenda o realtà), nasce la discussione di quale fosse la disciplina sportiva più dura in assoluto. Uno dei tre propose una nuova forma di gara che fosse il risultato di tre gare già esistenti e note per la loro durezza: la Waikiki Roughwater di 2,4 miglia di nuoto, più la Around Oahu Bike Race con 112 miglia in bici e la Honolulu marathon con 26,6 miglia di corsa. Il primo che avesse portato a termine l'estenuante prova sarebbe stato eletto Ironman, uomo d'acciaio. Al primo Ironman della storia, che si disputò il 18 febbraio 1979, si iscrissero in 15 atleti. Solo dodici giunsero in fondo. Oggi in tutto il mondo si contano 25 gare di questo circuito Ironman, la più famosa è la finale annuale, a Kona, nelle Hawaii, dove questa pazza sfida sportiva ha avuto origine.

La distanza Ironman prevede 3,8 km di nuoto, 180 in bici e 42,2 km in bici. La gara di Pescara è un Ironman 70.3, un così detto "mezzo" Ironman. Quindi in gara si dovranno percorrere 1,9 km di nuoto, 90 km di bici e 21,1 km di corsa.

Leggo sul sito dedicato all'evento che il giorno prima della gara le cose da fare sono molte: ritiro del pettorale, "pre-race briefing" e "bike check-in", per questo decido di partire il venerdì precedente alla gara. Ho fortemente voluto che in questa avventura mi seguisse la famiglia: i miei bambini Alice e Nicolò di cinque anni e mia moglie Paola. Anche mia suocera, originaria di Pescara, ci segue in questa trasferta.

Dopo circa 6 ore di viaggio in macchina arriviamo a Pescara all'ora di pranzo, alloggiamo all'Hotel Alba una delle strutture convenzionate con l'evento sportivo, infatti al nostro

ingresso nella reception troviamo una gigantografia dell'evento con il fitto programma di appuntamenti per gli atleti.

Lo stesso giorno raggiungono Pescara anche i due miei compagni del Triathlon Pavese che affronteranno con me questa gara: Christian Gallinari e Sara Mossolani con il marito Gigi il quale farà parte della staffetta che il Triathlon Pavese ha iscritto alla gara.

Nel pomeriggio approfittiamo della bella giornata per andare in spiaggia con i bambini. Ci sistemiamo nel Bagno Lido posto proprio a ridosso della zona da cui domenica prenderà il via la gara. Io, Christian, Sara ed il mio amico Bruno di Lodi con il quale mi ero dato appuntamento giorni prima tramite Facebook, ci prepariamo per una prova di nuoto nel tratto di mare in cui dovremmo gettarci domenica. Indossiamo tutti e quattro la muta, foto di rito, e via subito in acqua.



Il mare è poco mosso ma il fondo sabbioso fa sì che in acqua non si riesca a vedere proprio nulla, non riesco nemmeno a vedere le mie mani durante la bracciata. Io e Bruno che nuotiamo vicini ci scontriamo più volte proprio a causa della totale mancanza di visibilità, chissà cosa succederà domenica quando partirò al fianco di quasi 300 persone della mia batteria. Nuotiamo circa una ventina di minuti, fatico a nuotare anche se il mare è poco mosso perché c'è una fastidiosa corrente, nell'ultimo tratto di ritorno avverto un crampo alla pianta del piede destro che mi impedisce di nuotare regolarmente. Questo fatto aumenta la mia preoccupazione, l'unica frazione che non temevo era quella in mare dopo la buona prova nella mia ultima gara all'Olimpico di Pietra Ligure, ma ora temo che domenica potrei possa avere problemi anche in questa frazione.



Al nostro ritorno dal mare andiamo a curiosare nella zona di transizione (zona in cui si effettuano i cambi nuoto-bici e bici-corsa) dove numerosi volontari, riconoscibili dalla polo azzurra con i loghi dell'Ironman, stanno ultimando di montare centinaia di metri di transenne dove dovranno essere posizionate le biciclette. Capiamo che siamo parte di un evento sportivo straordinario dove tutto è programmato meticolosamente per funzionare alle perfezioni. L'organizzazione che Ironman ha voluto per questo evento è tedesca, questo perché in Germania questo tipo di gare sono ormai collaudatissime.

Faccio un giro coi bambini anche nella piazza dove è ormai ultimato il montaggio dell'imponente portale

d'arrivo dove spero, fra due giorni, di poter passare a braccia alzate.

Alla sera cena e visita all'Iron Village dove troviamo numerosi gazebo che gli sponsor tecnici hanno predisposto tra la zona di partenza e la piazza in cui è previsto l'arrivo della gara. Il materiale che viene venduto è di altissima qualità, anche gli atleti che abbiamo vicino hanno in dotazione fisici ben più prestante dei nostri. A tutti noi viene ovvio chiedersi "ma cosa ci facciamo qui?".

A ridosso del corridoi d'arrivo è posizionato anche il gigantesco container di Radio DJ dal quale sabato sera Linus e Nicola Savino trasmetteranno in diretta. Sono anche loro iscritti alla gara come staffettisti.



Intanto a tarda sera arriva Massimiliano Lo Re, un mio caro amico che inizialmente ho conosciuto su Facebook, ma che poi ho incontrato più volte durante le gare. IronMax, così lo chiamo, sarà la mia guida, lui ha già partecipato a, mi pare, cinque Ironman e quindi conosce benissimo le vari situazioni che ci troveremo ad affrontare nei prossimi giorni.

Il giorno dopo verso le 9.30 ci rechiamo all'Ironman Race Office dove ritiriamo tutto quello che ci servirà durante la gara: pettorale, adesivi con il numero di gara da fissare alla bici ed al casco, chip per la rilevazione dei tempi e cuffia per la frazione a nuoto, nonché una sacca in plastica dove dovremmo depositare il giorno della gara tutto quello che non verrà posizionato nella vaschetta da porre a fianco della bici in zona cambio.



Alle 10 in punto nella zona d'arrivo dove è allestita una tribunetta inizia il "pre-race briefing" a cui dobbiamo obbligatoriamente partecipare. Durante questo incontro ci vengono spiegati in lingua italiana ed inglese tutti i dettagli dello svolgimento della gara e soprattutto le numerosissime regole alle quale dobbiamo attenerci pena ammonizioni con penalità di tempo e addirittura squalifica dalla gara... al termine di quest'incontro sono ancora più preoccupato di prima, riuscirò a non sbagliare nulla?

Nel pomeriggio chiedo a IronMax di accompagnarmi al "bike chek-in" in modo da evitare errori che il giorno dopo potrebbero compromettere la gara. Arrivati all'ingresso della zona cambio ci fanno sedere su una panchina e ci fotografano uno ad uno con la nostra bici e il pettorale in modo da evitare che qualcuno "inavvertitamente" possa portarci via la nostra bici... che organizzazione.

Ci consegnano una vaschetta blu ed un grande cellophane con la scritta Ironman 70.3 che ci servirà per coprire la bici dopo averla posizionata sulla rastrelliera in corrispondenza del nostro numero di pettorale, questo per evitare che se durante la notte dovesse piovere le bici si bagnino. Migliaia di metri di moquette a terra di un colore blu elettrico coprono tutto la zona di transizione dove sono sistemate le bici e collega tutto il percorso che porta sino alla spiaggia fino al punto da dove usciremo dal mare.



Prima di lasciare la zona cambio cerco un riferimento per individuare a che altezza del corridoio di bici ho posizionato la mia (scelgo un lato di un edificio azzurro facilmente individuabile). La zona transizione è lunga circa 400 metri e ci sono posizionate più di mille biciclette, domenica dopo la frazione a nuoto dovrò correre verso la mia postazione e non posso assolutamente perdere tempo per cercarla.



Alla sera decido con mia moglie di cenare al Pasta Party organizzato nella piazza dell'arrivo ascoltando "e vedendo" in diretta la trasmissione radiofonica di Radio DJ con Linus, Nicola Savino ed mitico triatleta Aldo Rock che racconta delle emozioni che si provano in queste fantastiche gare. Anche Paola si diverte, comincia a "sentire" anche lei la gara... come dice Aldo Rock ai microfoni "vedo brillare l'Ironman non solo negli atleti ma anche negli occhi dei loro accompagnatori", è proprio vero!

Finita la cena decidiamo di fare un ultimo giro all'Iron Village dove oltre a tanti amici ho la fortuna di incontrare due grandissimi campioni Daniel Fontana e Massimo Cigana. Quale inperdibile occasione per una foto con loro.

Tornato in camera prima di dormire cerco di trovare la concentrazione e cerco di "sentire" la gara che dovrò affrontare, ma i pensieri sono tanti e confusi. Meglio dormire... domani si vedrà.

La gara domenica parte a mezzogiorno per cui alla mattina c'è tutto il tempo per fare le cose con tranquillità. Mi sveglio verso le sette e poco dopo scendo al piano terra dell'albergo per la colazione, cerco di mangiare il più possibile ed in modo corretto, da ora sino a sera



potrò nutrirmi solo con barrette e gel, e di certo mi servirà parecchia energia.

Alle 9 circa saluto figli e moglie che vista la bella giornata decidono di andare subito in spiaggia e passare la giornata al mare. Io alle 10.15, sempre sotto l'ala di Iron Max e con gli altri compagni del Triathlon Pavesi, mi avvio verso il campo di gara. Abbiamo già indossato il nostro body ed abbiamo con noi la grossa sacca fornitaci dall'organizzazione dove all'interno ho messo: muta, cuffia, occhialini, tappi per le orecchie per il nuoto, due borracce, casco, occhiali, guanti da bici, calze, scarpe da bici, scarpe da running, bandana e una decina di integratori (me ne servono altri ma so che ai numerosi ristori che troverò lungo il percorso potrò averne in abbondanza)... speriamo di non aver dimenticato niente.

Arriviamo nella zona di transizione un po' tardi, gran parte degli atleti hanno già posizionato nei propri spazi tutta l'attrezzatura, mi faccio prendere dal panico perché devo fare tutto di corsa e non devo assolutamente dimenticare niente. Fuori dalla recinzione metallica che delimita la zona cambio, all'altezza della postazione della mia bici, trovo ad aspettarmi mia moglie Paola che cerca di tranquillizzarmi, ma non è facile, la tensione continua a crescere.

Manca ormai solo un'ora alla partenza, ho sistemato con cura tutto il materiale e posso uscire dalla zona di transizione ed aspettare le procedure di partenza. Decido di passare il tempo che rimane prima delle fasi della partenza nello stabilimento balneare dove c'è la mia famiglia. Ne approfitto per farmi aiutare da Paola ad indossare la muta e qui faccio la conoscenza con Andrea, un triatleta toscano ben più esperto di me che mi dà subito consigli sulla partenza e sulla gara e si offre di accompagnarmi nelle ultime fasi prima dello start. Lo seguo verso la partenza, mi fa notare dove sono localizzate le tinozze per sciacquare i piedi all'uscita della spiaggia sabbiosa; ottima l'idea di sostare all'ombra di un gazebo della Croce Rossa anziché di restare sotto al sole, con queste temperature con indosso la muta è veramente dura. Un altro buon consiglio è stato quello di portarmi una bottiglietta di acqua per bere, per rinfrescarmi e per sciacquare gli occhialini prima di indossarli per evitare che si appannino durante il nuoto. Anche Christian ci segue in queste fasi, ha capito anche lui quanto sia importante appoggiarsi, in questi momenti, a persone più esperte di noi.



Il tempo scorre veloce. Sotto il sole di mezzogiorno a cuocere con addosso la muta e la paura della gara. Do un'occhiata al mare che, come era previsto da giorni, stamattina è mosso, c'è anche vento, per questo motivo l'organizzazione ha spostato la totalità del percorso della frazione a nuoto all'interno delle frangionde. Gigantesche boe gialle ci indicano il percorso da seguire durante il nuoto, cerco di contarle ma non riesco... le ultime sono lontanissime e nonostante le dimensioni le distinguo a fatica.

Questi momenti, di tensione vengono piacevolmente interrotti dalle grida dei miei piccoli Alice e Nicolo aggrappati alle transenne che ci dividono dal numeroso pubblico, con loro Paola e nonna Adriana. Il loro incitamento in questi momenti è importantissimo. Ho

fortemente voluto che fossero presenti a questa trasferta... senza di loro questa gara non avrebbe lo stesso valore. In questi mesi di preparazione ho tolto tempo alla mia famiglia e voglio ripagare la loro pazienza arrivando alla fine di questa che è la gara più dura a cui abbia mai partecipato. Grazie.

Ormai mancano veramente pochi minuti alla partenza della prima batteria, quella composta dagli Elite (i professionisti), da tutte le donne e dagli atleti più anziani. Alle 12 in punto la loro partenza accompagnata dalle grida della folla, si perché attorno a noi c'è veramente tantissima gente... incredibile! Vedrò nei giorni successivi un video con la ripresa dall'alto della partenza ed il bagno di folla era veramente pazzesco.

Partita la prima della quattro batterie tocca subito a noi, la nostra partenza è fissata per le ore 12.10. Penso che per la prima volta faccio anch'io parte di questa tribù di "drogati" dello sport, che tra qualche minuto si getterà in acqua. Sarei soddisfatto di concludere la gara sotto le sette ore, anche se la cosa più importante è riuscire a tagliare il traguardo dopo sei mesi di preparazione, di sacrifici, di motivazioni da trovare quando non c'è voglia, tra il lavoro, la famiglia, la stanchezza, le tante cose da fare che tutti più o meno facciamo come trottole, giorno dopo giorno. Il microfono dello speaker mi riporta alla realtà: tra poco si parte, i minuti ed i secondi corrono veloce con noi mai. Non c'è più tempo per pensare. Il mio nuovo amico toscano mi dà una pacca sulla spalla e ci scambiamo l'ultimo in bocca al lupo... quanti me ne hanno fatti in questo ultimo periodo. Tutto è pronto. Siamo tutti pronti. Prego. Ho fatto tutto quello che dovevo e che potevo fare, adesso solo cuore e tanta voglia di farcela, tanta voglia di diventare un "finisher dell'Ironman".

Lo speaker scandisce il countdown... meno 45 secondi... meno 30 secondi... meno 15 secondi... contiamo anche tutti noi... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... SI PARTE !!! Tutti a correre le poche decine di metri che ci dividono dal mare. E' iniziato il mio Ironman. So che dovrò camminare anche nel primo tratto in acqua visto che il fondale è basso, quando l'acqua mi raggiunge il petto mi tuffo e comincia a nuotare. Cerco subito di nuotare tranquillo ma c'è tanta gente attorno.

Dopo solo un centinaio di metri incomincia ad entrarmi un po' d'acqua da una delle due lenti degli occhialini, cerco di resistere al fastidio, poi prendo una gomitata sugli occhialini da un nuotatore al mio fianco che peggiora la situazione, e quindi decido di fermarmi per sistemarmeli, riprendo il nuoto ma ancora entra acqua, a questo punto cerco di non pensarci più e di cercare solo di concentrarmi sul movimento che devo fare per nuotare bene, infatti, dopo pochi minuti mi abituo a questa situazione e penso solo a scivolare sulla superficie del mare con il minimo sforzo. Grazie alla muta che mi fa galleggiare in acqua riesco a risparmiare le gambe ed a nuotare solo con le braccia, le gambe mi serviranno per le restanti due frazioni. Si nuota in gruppo uno accanto all'altro, di lena, senza fermarsi mai, tra le onde alte del mare di oggi, le continue manate e pedate che in gruppo arrivano. Nessuno ormai ci fa caso più di tanto. E neanche io. Arrivo alla boa più grande che individua la metà del percorso, un chilometro è fatto ora si torna indietro. Durante il percorso penso di più alla tecnica del nuoto, a tutto quello che mi hanno detto Luca e IronMego su come ottimizzare i movimenti, osservo le onde, il mare, le canoe dei giudici e questo tratto di ritorno mi sembra più corto. Senza accorgermene vedo i miei compagni di avventura deviare verso la costa... siamo all'ultima boa, benissimo! La prima frazione è fatta e non sono neanche stanco. Ottimo. Finalmente la riva. Con ancora le gambe in acqua, cominciamo tutti ad aprire la muta tirando la chiusura lampo sulla schiena, sfilandola sino a fianchi, non oltre (come da regolamento).



La cosa pazzesca di questo sport è che è senza soste. Si comincia a correre già da dentro l'acqua e mentre lo facciamo saltellando tra gli schizzi, sentiamo gli applausi e le grida della folla stipata dietro le transenne lungo il percorso di moquette blu. Il tempo impiegato per nuotare la prima frazione sarà di 39'08".

Ora di corsa nella zona di transizione dove devo prendere la bici ed attrezzarmi per la seconda frazione. Qui, dietro le transenne, scorgo ancora mia moglie Paola che mi incita e si complimenta per il tempo impiegato in questa prima frazione. Sto per uscire dalla zona cambio quando vedo arrivare dal mare anche Christian, ha impiegato circa 4 minuti in più di me nel nuoto, e considerato che questa era la sua frazione più temuta è stato bravo. Per questa prima transizione impiego 4'15".

Salito sulla bici comincio a pedalare tranquillo con un rapporto agile (52x19). Vado a circa 30 km/h con 80 pedalate al minuto. Ci sono bici fantastiche. Da crono con il manubrio con appoggio per una posizione più aerodinamica, ruote a profilo alto in carbonio e caschi spaziali come quelli che usano i ciclisti professionisti nelle gara a cronometro, mi passano velocemente. La cosa non mi crea nessun complesso d'inferiorità. Anzi. Il percorso ciclistico prevede 90 km lungo le colline del pescarese nelle quale penso sia più facile direzionale la mia bici tradizionale che le loro bici supermega tecnologiche, ed il vento crea più problemi sulle ruote ad alto profilo che sulle mie.

Il traffico è bloccato lungo tutti i 90 km del percorso. Fantastico! Che goduria pedalare in queste condizioni.

L'unica cosa di cui devo stare attento è la scia. Il regolamento prevede il divieto di scia. In pratica non ci si può avvicinare più vicino di dieci metri all'atleta che ci sta davanti e se lo fai vieni penalizzato dai giudici che vediamo con una certa frequenza a bordo delle moto. Se devi superare qualcuno perché vai più veloce di lui devi metterti a sinistra e andare avanti fino a quando non lo superi, poi diventa un problema suo mantenere da me i fatidici dieci metri. Se non si rispetta questa regola e la cosa viene vista da un giudice, lo stesso ci infligge una penalità (cartellino nero) da scontare fermanoci per 5 minuti al primo "penalty box", gazebo gialli dislocati lungo il percorso. Se prendi due cartellini neri sei squalificato e la tua gara è finita. I giudici qui sono tedeschi: quindi le regole le applicano. Uno stress ulteriore oltre alla fatica. Mi supera un ciclista, quando mi arriva alla pari rallento per ripristinare la distanza. Arriva al mio fianco un giudice sul sellino posteriore di una moto che mi guarda e mi fa l'OK con la mano. Che bravo che sono.

Subito dopo pochi chilometri il percorso comincia a salire verso le prime colline nelle strade dove passa il Trofeo Matteotti di ciclismo. Una prima botta per tutti sotto il sole cocente... poi un lungo tratto in pianura per rifiatare.

Cerco di andare avanti regolare, senza forzare mai od andare "a tutta". Su ogni salita scalo tutti i rapporti ed uso quello più agile per non "ingolfare" inutilmente i muscoli delle

gambe che mi serviranno per la mezza maratona finale. So cosa mi aspetta ed ho paura di finire la benzina prima del tempo. Con i chilometri che passano mi abituo sempre di più al movimento della bici. Ai 35 Km circa, dopo aver attraversato una serie di campagne ed un mare di ulivi, inizia a salita più dura della gara che porta all'abitato di Penne.

Lungo la salita raggiungo Sara che ha iniziato la gara 10 minuti prima di me. La vedo tranquilla e sorridente. La saluto, ci scambiamo reciproci incoraggiamenti. Come me sta usando rapporti agili per non appesantire le gambe. Brava. Ci diamo appuntamento all'arrivo.

Quando giungo a Penne è una festa, come in tutti gli altri paesini della collina pescarese. La gente è tanta. Tutti applaudono. Io ricambio con un saluto della mano. In tanti urlano il mio nome che leggono nel pettorale... "Vai Davide"... "Bravo Davide"... che belle sensazioni, sono spinto dal sostegno di tutta questa gente, il cuore mi dice di pedalare più forte, ma il cervello mi frena... ricordati che dopo devi correre per 21 km. Dopo Penne si comincia a scendere per una lunga ripida discesa. Una discesa abbastanza larga e riasfaltata di nuovo dove la mancanza totale di auto ci consente di raggiungere buone velocità. In questo tratto tocco i 68 km/h all'ora.



Dopo la discesa mi raggiunge Bruno che invece ha iniziato la sua gara 10 minuti dopo di me... gli grido "Cavoli Bruno, mi ha già dato 10 minuti, quando arrivi alla fine tienimi da parte un piatto di pasta". Provo a tenere il suo passo ma saggiamente dopo un paio di km lo lascio alla sua corsa più veloce della mia.

Siamo nella seconda metà del percorso, ad un certo punto sento un pacco sulla spalla, è Gigi, il marito di Sara, che sta facendo la staffetta e che ovviamente ha un passo molto più veloce del mio. Anche in questo caso ci incoraggiamo a vicenda ed ognuno prosegue con il proprio passo.

Durante la frazione ciclistica sono stati dislocati due punti di ristoro rifornitissimi. All'inizio trovi un grosso cubo dentro cui puoi lanciare la tua borraccia vuota (è assolutamente vietato in queste gare buttare per terra borracce o gli involucri degli integratori... pena la squalifica), poi in sequenza ti danno, acqua, integratori salini, gel di glucosio e barrette di integratori. Durante tutta la frazione ciclistica sono riuscito a bere e mangiare regolarmente. Questo è indispensabile per non restare a corto di energie.

Gli ultimi 10 km per me sono i più faticosi anche se sono in pianura. C'è il vento contrario, la stanchezza inizia a farsi sentire e comincio ad avvertire dolori alla schiena per la posizione in bici.

Arrivo a Pescara dal lungomare opposto da quello da cui sono partito. Anche questa frazione è conclusa, siamo a due terzi della gara. Tempo impiegato per i 90 km in bici: 3h15'31".

Scendo dalla bici e rientro in zona cambio verso la mia postazione dove abbandonerò la mia fedele Specialized, cambio di scarpe e via... si comincia a correre. Tempo impiegato per questa seconda transizione 3'33''.

I primi uomini sono già arrivati e io devo ancora fare la mezza maratona. Una cosa che in condizioni normali non mi spaventa, ne ho corse tante negli ultimi anni (ben diciannove). Ma oggi è tutta un'altra cosa, per due motivi. Inizio a correre dopo quattro ore di gara e la corsa è la disciplina dove mi sento meno preparato (ho corso poco per evitare gli infortuni che lo scorso anno mi hanno fermato per mesi).



Il percorso si svolge su un circuito cittadino di quattro giri, quindi si passa otto volte dallo stesso punto. A me, al contrario di altri, questo formula dei laps piace perché ci sono tantissimi "incroci" con gli altri atleti, ci si saluta e ci si incita di continuo, è una continua ricerca di facce e maglie note, che in qualche modo ti distolgono dalle sensazioni di fatica.

Già al primo giro penso che tagliare il traguardo non sarà così semplice, in una sorta di lungo rosario da sgranare, passo dopo passo. Alla fine di ogni giro, per non sbagliare, ti danno un braccialetto di diverso colore. Bianco il primo giro, poi viola, poi verde ed infine giallo per l'ultimo agognato giro... Ogni giro mi spingo avanti pensando al colore ed alla conquista del braccialetto che mi daranno... Purtroppo sin dall'inizio della corsa ho problemi alle gambe ed appena cerco di allungare un po' la falcata i

muscoli si irrigidiscono, segno che se forzo i crampi mi costringeranno a fermarmi, devo assolutamente assecondare e cercare un movimento che limiti lo sforzo dei muscoli, purtroppo questo mi impone di rallentare continuamente il ritmo, arrivo a metà gara in circa 55 minuti, continuando così riuscirei a correre la mezza maratona sotto le due ore che era il mio obiettivo... ma i problemi alle gambe aumentano, non voglio rischiare di fermarmi per cui continuo a calare il ritmo della corsa.

Anche Christian e Sara sono affaticati quanto me, li cerco ad ogni passaggio incrociandoli nel verso opposto, ad un "incrocio" vedo Sara camminare ma subito mi dice, quasi per tranquillizzarmi, "sto bene, sto bene, cammino solo un po' per non rischiare di farmi male al ginocchio". Anche Christian si lamenta e come me teme di mandare tutto all'aria per i crampi.

L'ultimo giro è il più sofferto. Davanti e dietro vedo altri fantasmi come me. Ma anche loro, non so dove trovino la forza, andiamo avanti... purtroppo qualcuno finisce a terra per i crampi. Vedo barelle spuntar fuori



qua e là. Sento continuamente le sirene delle ambulanze. E pensare che a parte il problema dei crampi mi sento bene. L'ultimo chilometro lo corro sempre più lentamente perché sento sopraggiungere il blocco dei muscoli delle gambe. Prego di riuscire a resistere fino all'arrivo.

Inizio a correre sul tappeto blu segno che ormai mancano solo pochi metri a questo tanto desiderato traguardo. E' FATTA !!! Arrivo a braccia alzate, in 6 ore 10 minuti e 58 secondi. Per me è una grandissima conquista. Ce l'ho fatta ed in un tempo inferiore a quello immaginato, anche se sono stato costretto a correre la mezza maratona in un tempo altissimo... 2h05'56".

Appena passato il traguardo mi infilano la medaglia al collo... vedo subito Paola che scavalca le transenne è nella zona d'arrivo, mi chiama, è felicissima di vedermi. Vado verso di lei, ma quei pochi metri che ci dividono sono un vero strazio perché ormai le gambe sono bloccate dall'acido lattico e non riesco più a muoverle, mi trascino materialmente verso di lei e mi appoggio alle transenne cercando di resistere al dolore. Adesso Paola è preoccupata ma cerco di rassicurarla... sono solo crampi, infatti dopo circa 5 minuti il dolore sparisce e finalmente torno a camminare, arrivano anche Alice e Nicolò, anche loro stanchi per la gran confusione che c'è tutto attorno. Fra qualche anno spero che capiscano che grande giornata è stata per me oggi.



Il primo a complimentarsi con me è Bruno, poi vedo venirmi incontro IronMax scortato dalla figlia e dalla sua gentilissima compagna Vittoria, ci facciamo una foto insieme, poi mi passa una bottiglietta di birra "bevila" mi dice "non c'è miglior rimedio per i crampi"... nonostante la mia avversità alla birra... obbedisco. Sono decisamente provato dalla fatica e ripeto a IronMax che questa sarà la mia massima distanza in una gara di triathlon... gli chiedo come faccia a fare un Ironman. In questo che è solo un "mezzo" Ironman c'è così tanto da soffrire, posso solo immaginare cosa possa essere fare una gara con distanze doppie a quelle di oggi.

Dopo circa cinque minuti dal mio arrivo taglia il traguardo anche Christian, non ci resta che aspettare Sara, anche suo marito Gigi l'aspetta con giustificata agitazione... e finalmente arriva anche lei, si applaude... grande Sara, gli corro incontro e l'abbraccio, ce l'abbiamo fatta tutti i tre, missione compiuta.

Vedo a fianco di noi una atleta sdraiato su una barella con la maschera dell'ossigeno e mi rendo conto ancora di più che avercela fatta oggi è stata una grande impresa. Restiamo ancora un po' in zona d'arrivo e passata un po' la fatica cominciamo a raccontarci un po' la gara. Dopo un'ultima foto di gruppo andiamo insieme verso il gazebo dove consegnano l'agoniata maglietta di finisher che per noi ha un valore inestimabile.



Mi dicono che la gara maschile è stata vinta da Daniel Fontana e quella femminile da Martina Dogana... anche questo mi rende felice, sono tifosissimo di entrambi, meglio di così non poteva andare.

Penso che alla fine non ho sbagliato nulla, non ho avuto problemi meccanici con la bici, ne grossi problemi fisici, e così i miei amici. Ottimo, bellissima giornata.

Domani è il mio compleanno... 45 anni, penso "si nasce uomo, ma Ironman bisogna diventarlo".

Ma (purtroppo) nonostante la gran fatica, nel mio cervello si è già accesa una spia rossa... il prossimo anno potrei partecipare all'Ironman di Zurigo su distanze doppie a quelle che abbiamo fatto a Pescara. Si raggiunge un obiettivo e bisogna trovarne subito un altro.

Il giorno dopo un caro amico al telefono mi dice "sono sicuro che non ti fermerai qui"... cavoli, mi conosce bene!

