



FRANCOFORTE - 24/07/2011

Antonella ed io arriviamo a Francoforte il venerdì pomeriggio, dopo un viaggio in auto di circa 700 km. Scarichiamo i bagagli e la bici all'hotel, che si trova proprio in centro città, e poi ci dirigiamo verso il Palazzo del Ghiaccio, dove avrà luogo il Pasta Party. All'entrata ci sono gli atleti professionisti sponsorizzati dalla Biestmilch che firmano autografi e tra questi è presente CHRIS MC CORMACK "MACCA", grande atleta australiano vincitore dell'ultimo Campionato Mondiale IRONMAN Hawaii. Sapevo di questa presenza, avendo trovato la notizia da qualche parte sul web, e quindi ho portato con me il suo libro "I'm here to win", che ho appena terminato di leggere, per farmelo autografare. Quando glielo porgo mi dice compiaciuto che sono l'unico ad averlo proposto e quindi me lo autografa con dedica!



Ceniamo dunque in mezzo ad una folla di atleti che sfoggiano le shirt di IM mitici, primo fra tutti quello di Kona-Hawaii. La serata viene allietata da musica di sottofondo e dalla presentazione di Dave Orlowski, americano che partecipò alla prima edizione dell'Ironman Hawaii, nel 1978. Scorrono le foto dell'epoca e la classifica: 12 partecipanti, tempi scritti a mano su un foglietto!! L'inizio del mito!



Il viaggio in auto mi ha stancato non poco e i tremori muscolari dovuti al sovrallenamento sono ripresi. Torniamo all'hotel e poi facciamo quattro passi nel centro città. Al sabato mattina mi sveglio abbastanza riposato, ma so che la giornata è lunga e devo fare molte cose importanti che richiedono concentrazione e impegno.

Antonella si prende la giornata per visitare Francoforte. Io inizio dal check-in gara. Mi reco all'ufficio con Fabio e insieme completiamo la procedura. Poi giriamo per i negozietti della fiera dell'IM. Fabio torna subito all'hotel perché con il suo numero di pettorale deve consegnare la bici entro le 13.00. Io invece devo consegnarla nel pomeriggio. La partenza e la prima zona cambio sono presso un laghetto che dista 12 km. dal centro città. L'organizzazione mette a disposizione dei pullman che portano gli atleti con le loro bici sul luogo, e poi li riportano in città. Presso la tenda del meccanico bici trovo fermo Diego Peduto che ha un problema con la sua bici nuova!! Comunque riesce a farsi risolvere il tutto in tempo per la consegna del mezzo. Tipo incredibile, Diego. Ha già partecipato a tre IM, si è sempre qualificato per le Hawaii ma non ha mai accettato l'iscrizione!! Fortissimo in tutte le tre specialità.

Torno all'hotel per preparare la bici e le sacche dei cambi. Mangio qualcosa. Una volta in camera, spargo sui letti tutta la mia attrezzatura, suddividendola secondo le

sacche nelle quali deve essere riposta. Sacca bianca- swim, con ciò che mi serve per la frazione a nuoto. Una volta vuotata la riempirò con gli indumenti civili, e mi verrà riconsegnata a fine gara, appena dopo l'arrivo, per permettermi di cambiarmi subito. In questa riporrò anche il telefono, per chiamare Antonella dopo l'arrivo. Sacca blu-bike, con il cambio per la bici. Vista la probabilità di pioggia e di freddo, devo metterci anche il gilet antivento e una maglia bici. Deciderò al momento cosa indossare. Sacca rossa-run, per il cambio bici-corsa.

Ok, tutto è pronto, sacche in spalla e bici per mano. Vado alla fermata del pullman che mi porterà al Lago Waldener. C'è da attendere un po', vista la ressa. Una volta a bordo devo tenere la bici in piedi, in equilibrio, stando appollaiato su mezzo sedile... Non è la posizione ideale per la mia condizione, ma non c'è altro da fare. Mentre giocherello con le dita mi accorgo che il contakm. della bici non funziona. Pensando che sia solo posizionato male provo a muoverlo fino a quando sembra funzionare. Arrivato al lago, veloce coda per entrare alla zona cambio T1. Dopo la solita foto con bici, per la sicurezza, una volontaria molto gentile mi accompagna alla mia postazione N.2010, con un catino e una sacca per coprire la bici.



Mi lascia tutto il tempo necessario per sistemare la bici e anche la sacca. Mi chiede dove voglio trovare la sacca, al momento del cambio, vicino alla bici o al tendone. Io preferisco lasciarla vicino alla bici. Scarpe agganciate ai pedali, cambio selezionato sul 53/26, contachilometri azzerato, sacca sotto la bacinella, capovolta per non far bagnare il tutto in caso di pioggia, sacca copri bici. Consegno anche la sacca rossa. Penso che l'organizzazione ci farà trovare in zona cambio T2.



Prima di tornare in hotel a riposare faccio gli ultimi acquisti nella zona shop. Qualche Tshirt, un cappellino, gel e barrette. Torno quindi in albergo per dormire qualche ora, visto che so già che questa notte difficilmente chiuderò occhio. La tensione sale e si mescola alle strane sensazioni dell'overtraining, nel quale sono caduto da qualche settimana. I sintomi sono: gambe molli, muscoli che tremano, pulsazioni che faticano a salire durante lo sforzo, non permettendoti così di spingere al massimo. Quest'anno va così, e siccome è solo colpa mia, avendo probabilmente sbagliato qualche recupero nell'allenamento, non posso che recriminare con me stesso. In ogni caso ora sono qui e devo dare il meglio che posso.

Andiamo a cena in un piacevole ristorante-birreria. La solita pasta in bianco per completare il carico di carboidrati indispensabile per queste gare, e poi via, a dormire. Dormire? E chi ci riesce? Fino all'una del mattino non chiudo occhio. Poi riesco a riposare per... un'ora e mezza. E alle due e trenta sono di nuovo sveglio. Alle quattro mi alzo, mi preparo e faccio una specie di colazione, pensando che l'hotel non la serva a quest'ora; invece poi, scendendo, ci accorgiamo che viene servita e quindi ... facciamo il bis.

Due parole con Diego ed i suoi compagni di squadra, tutti fortissimi, tutta gente da 9 ore e spiccioli...Super Atleti. Poi via verso la fermata del pullman che ci porterà al Lago. Antonella è con me, per vedere la partenza ed il primo cambio. La sua presenza, come sempre, è importante per la mia tranquillità.



E' buio. La zona cambio è già affollata. La temperatura è di soli 12°!



L'acqua è a 19°. L'anno scorso nella frazione nuoto la muta era vietata, per la temperatura acqua oltre i 24,5°; incredibile differenza. 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. Tengo in mano la cuffia verde da gara, con, all'interno, gli occhialini e una fiala di energetico. Quando estraggo gli occhialini... mi accorgo che le lenti sono incrostate di liquido fuoriuscito dalla fiala. Cerco di pulirli, ma non riesco. Sembra impossibile nuotare con questi, visto che non si vede nulla. Decido allora di tornare alla bici, dove dovrei avere i secondi occhialini, anche se da sole...Antonella mi chiede se tutto va bene. Rispondo di sì anche se così non è. Ero sceso in spiaggia molto prima per potermi mettere davanti ed ora mi vedo costretto a ritornare indietro. Cominciamo bene. Arrivo alla bici e mi accorgo che non ci sono i secondi occhialini, perché erano nella sacca bianca, che ormai ho consegnato all'organizzazione. Ok, corro giù alla spiaggia e cerco di lavare questi più volte. Per fortuna, dopo un po', riesco a pulirli a sufficienza per

vedere. Mi faccio chiudere la muta da Antonella, la bacio, e vado a fare un po' di riscaldamento in acqua. Partiti i PRO alle 6.45, insieme a 200 "eletti" amatori, che possono vantare crono importanti nei precedenti IM, mi posiziono in acqua, a fianco di un pallone Power bar, in linea diretta con la prima boa, che dista circa 800 metri. Sono davanti, in prima fila, come mi piace. Mi da la carica guardare dietro e sapere che "mi inseguono" più di duemila persone...



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, facendo un paio di bracciate a dorso, ... il vuoto... siamo in 20/25 davanti a tutti. Al passaggio sulla spiaggia riesco a scorgere Antonella che mi saluta. Verifico il tempo e sono soddisfatto perché sono in media perfetta. Sfilo dalla manica la fiala di energetico e, una volta bevuta, la reinfilo per non rischiare una ammonizione per aver lasciato dei rifiuti sul percorso. Tentenno un po' nel rituffarmi, camminando nell'acqua bassa e perdo così il contatto col gruppetto, che mi distacca sensibilmente. Comunque continuo a spingere forte. Il primo gruppo dei Pro ha la cuffia azzurra e il secondo verde. Prima dell'uscita sulla spiaggia, a metà, avevo già sorpassato qualche cuffia azzurra. E' segno che sto andando bene. E continuo a passarne per tutto il secondo giro. Poi una cuffia verde mi affianca. Mi supera. Eh no. Non ci sto. Spingo più forte e allungo in avanti. Ecco, finalmente, esco. Crono: 56'04 WOW!!!! SUPER!!!!!!!!!!



Per arrivare in zona cambio c'è da salire una ripida ascesa in sabbia di 100 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 da solo "Ok, hai fatto 56, sei stato grande" Impiego però troppo nel T1, per 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...). Un volontario mi dice di lasciare tutto per terra perché è suo compito sistemare il tutto nella mia sacca. Grazie! Comunque questo cambio, in generale, si rivela più lungo del solito, per tutti, come tempi, vista la dislocazione lontana dall'uscita dall'acqua.

Salgo in bici e... il contakm non funziona. Provo a toccare qualche volta il sensore sulla forcella ma nulla. Mi accorgo che sono disattento e penso più a quello che al resto e allora decido di rinviare il tutto alla prima eventuale sosta spostando l'orologio, che è anche contakm, sul manubrio. Fino a quel momento dovrò verificare al polso. 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. Tutta la frazione bici così non la posso fare. 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, con intensità alternata. Il fondo stradale è brutto in molti passaggi. Il vento, che all'inizio era abbastanza gestibile, continua ad aumentare e diventa veramente difficile da contrastare. Alcuni atleti con la lenticolare prendono grosse "sberle" e qualcuno cade

anche. Moltissime forature. In una cittadina si sale su una salita di "cobblestones" cioè pavè. Vibra tutto. E ci sono dei personaggi travestiti da Diavolo che ci rincorrono con il forcone in mano, per "invitarci" a salire veloci...



Al passaggio in città, a fine primo giro, spero di sentire il saluto di Antonella, ma lei non mi riconosce perché indosso la mantellina gialla, anziché il body verde, e quindi non mi arriva alcun incitamento. Ora è certamente preoccupata perché non vedendomi non sa se sono in gara o meno. Per fortuna ci pensa Andrea, da casa, ad aggiornarla con gli sms. Grazie Andrea.





Quando 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'.

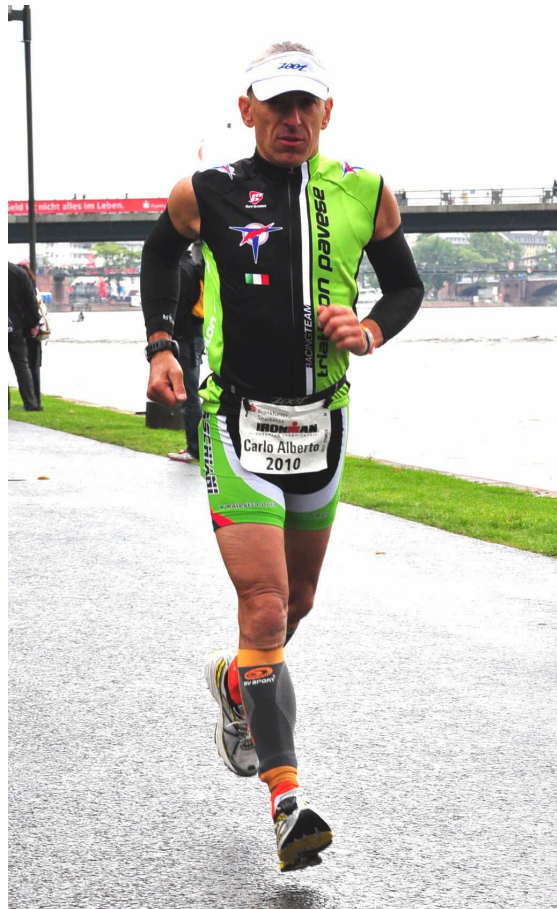
Sul rettilineo finale della frazione bici sento il saluto di Antonella "Vai Amoreeeeeee" ed io alzo il pollice in segno che tutto va bene. Arrivo al cambio e scendo dalla bici in corsa. Un addetto me la afferra e mi dice che la ripone lui. Io entro in zona cambio ed una ragazza mi porge la mia sacca rossa. Ma come faceva a sapere che arrivavo? Alcuni incaricati sono sistemati qualche centinaio di metri prima del T2 e comunicano via radio ai colleghi i numeri dei concorrenti che stanno sopraggiungendo! Organizzazione tedesca inimitabile! E degna di un Campionato Europeo. Entro nel tendone, mi siedo sulla panca e vuoto a terra la sacca. Tolgo il gilet ed i manicotti e cambio le calze. Infilo le scarpe, due fiale di magnesio e due di energetico infilate nel body e via. Esco dal tendone e mi rendo conto che fa freddo e allora torno dalla volontaria che si era incaricata di ritirare la mia roba nella sacca e me la faccio ridare. Metto il gilet, esco e... torno ancora indietro. Ho freddo e prendo anche i manicotti. La volontaria sorride e mi chiede gentilmente se mi occorra altro. Quanta pazienza ha questa signora con questi pazzi concorrenti!!! Tempo T2 5'00: troppo anche qui. Quest'anno non sono certo un fulmine nei cambi, e non solo in quello...



A questo punto manca "solo" la maratona. E' fondamentale trovare la concentrazione giusta. Piove e fa freddo, ancora. Subito un gel energetico ed una fiala di magnesio, perché negli ultimi chilometri in bici avevo qualche accenno di crampi ad un polpaccio. Infilo i manicotti, che avevo solo tenuto in mano, ed inizio a correre cercando il passo sciolto. Antonella, finalmente vedo il suo viso. E' sorridente, come sempre. Mi dice di stare tranquillo e concentrato e di correre bene. Grazie Amore...

Si corre lungo le sponde del fiume Meno, quattro anelli da 10,5 km. Al primo giro le sensazioni non sono molto buone, anzi, le gambe sono piuttosto dure e non riesco a correre sciolto come vorrei. Sto accusando, come previsto poco prima, la fatica della bicicletta, soprattutto quando pedalavo controvento e mi sentivo svuotato. Mi sale un pensiero "Mi fermo un attimo 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. Passando da Antonella le chiedo dove sia Fabio e lei mi dice che è un giro avanti. Resto di stucco! Bravo Fabio, quest'anno fa un tampone. 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 7'00 o oltre al km. Devo stare sempre al massimo a 6'00. Ogni tre ristori ne passo uno camminando, per rilassare le gambe ed idratarmi meglio, un po' di 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. Le scarpe si fanno pesanti e questo aumenta la fatica. Antonella mi dice di essersi sbagliata e che Fabio è avanti a me solo di una decina di minuti. Aveva visto male i bracciali colorati. Questo giro è il peggiore. Ho già corso 21 km. e me ne mancano altrettanti... Facile esitare ed accusare la stanchezza. Poi, più si avvicina la fine del terzo giro, e più penso già che il quarto è L'ULTIMO.



Passo ancora una volta davanti ad Antonella (che è rimasta tutto il giorno sotto la pioggia...) 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. Poco prima di ritirare l'ultimo bracciale, ad un ritorno del percorso vedo Fabio, dall'altra parte. Lo chiamo e lui mi vede e mi saluta. A 4 km dalla fine verifico il crono: OK! mancano 28 minuti alla dodicesima ora. Ci riesco! Non che questo crono sia buono, ma viste le premesse del mio stato di salute e la giornata con meteo veramente inclemente non posso che rallegrarmi della possibilità di chiudere in un tempo di poco superiore a quello di Zurigo 2010.

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 "Andiamo". Alla deviazione verso l'arrivo mancano 300 mt. Si sale su una passatoia rossa, e si è nel centro storico di Francoforte. Lascio che

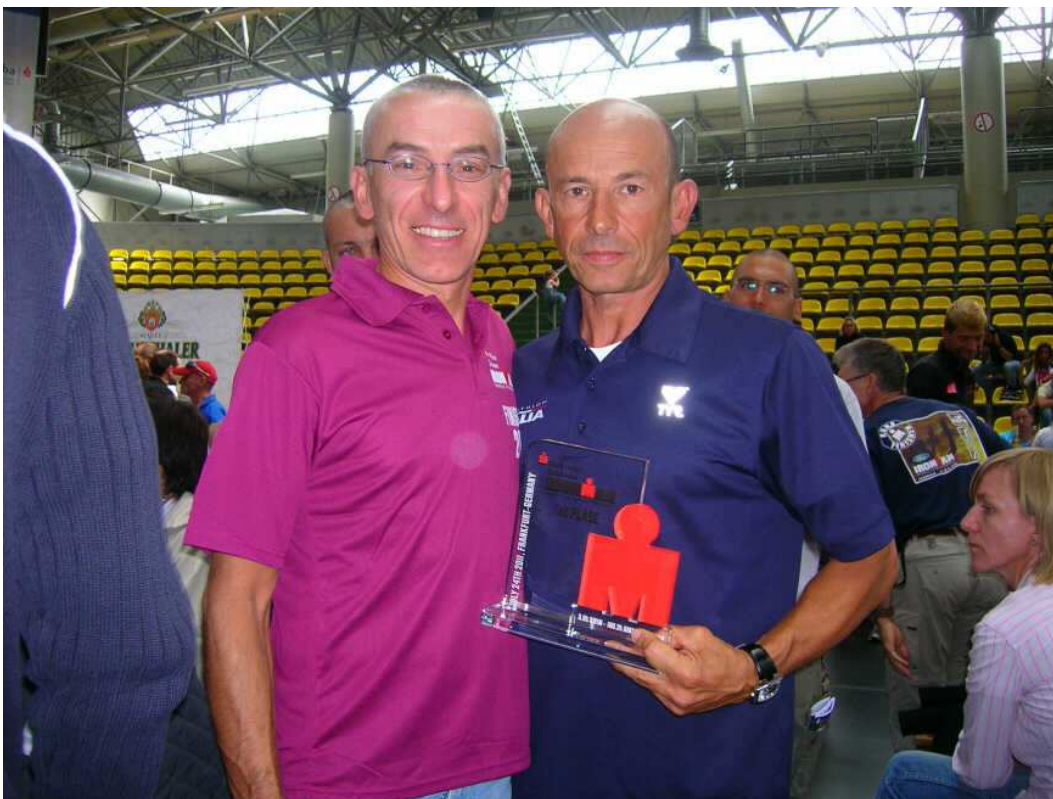
entri prima Lei, poi la affianco e corriamo verso il cronometro gigante che scandisce il passare della fatica. Un bacio ad Antonella che mi saluta felice ed ecco l'arrivo. 11.55'11.



Si può fare meglio, si può fare peggio. Si può recriminare contro sfortuna o errori, ma terminare un IRONMAN, oltretutto con un meteo così, è certamente una grande soddisfazione. Non nego di essermi commosso.

L'ennesima volontaria mi mette al collo la medaglia e un asciugamano rosso. Poi mi accompagna al ritiro della mia sacca e mi indica la zona docce, quella dei massaggi ed il ristoro. Un panino e una birra rigorosamente analcolica, ritiro la maglia di finisher ed il diploma e poi esco da Antonella, che mi aspetta sotto l'acqua. Anche per Lei la giornata è stata pesante. Non incrocio Fabio, che ha chiuso in 11.49.26. Sapò dopo che è andato subito in hotel, accusando problemi di stomaco. Ha chiuso il nuoto in 1h05, molto bene, e soprattutto la frazione bici in 5h56.00, bravissimo, visto il meteo. Pensava di non farcela per il freddo, non avendo indossato i manicotti, e invece ce l'ha fatta! Nella frazione corsa ha accusato qualche disturbo ed ha corso in 4h33.00.

Il giorno seguente si va al pranzo delle premiazioni, ancora al Palazzo del Ghiaccio. Incontro Diego, che ha vinto la nostra categoria, e ci facciamo scattare una foto.



Ancora una volta l'organizzazione ci stupisce facendoci trovare un libretto stampato durante la notte con tutte le classifiche della gara. Dopo pranzo si parte per il ritorno a casa.

Ora non mi resta che riposare e recuperare completamente le forze, anche mentali, perché a settembre si ricomincia: naturalmente... **NON MI FERMO QUI!!!!!!!!!!!!!!**

	SWIM	T1	BIKE	T2	RUN	TOTAL
CARLO ALBERTO	56'04"	7'31"	6h29'18"	5'00"	4h17'16"	= 11h55'11"
Classifica	107°		1837°		1253°	1350°
Cat. M50						93°
FABIO	1h05'52"	7'58"	5h56'10"	5'58"	4h33'05"	= 11h49'05"
Classifica	652°		1256°		1548°	1291°
Cat. M35						233°



