

Il mio IRONMAN

Il mio racconto inizia di Sabato, partenza all'alba sotto un bel temporale, ma avevo già controllato il meteo sulla costa e sapevo che mi attendeva il sole. E così è stato. Ho prenotato l'albergo a 500 mt da Place Massena, sicchè mollati armi e bagagli mi fiondo subito in direzione mare...

E qui ho avuto il primo contatto ravvicinato con il mondo Ironman. Due mega Truck da concerto di JonBonJovi, con insegna del prestigioso circuito, erano parcheggiati in fila, e intanto uomini con la loro bella t shirt dell 'Ironman tour Europe, saltavano giù e correvano per allestire il circo più prestigioso del triathlon.

La zona cambio stava prendendo forma, per prima la T2, lunghissima con le staccionate della bici già numerate, poi le rastrelliere per le sacche divise in due settori tutti numerati, alla fine le tende per cambiarsi.

E poi Lei....la Finish line, l'arco emme puntato, il display già attivo, manca solo il tappeto blu...e lo guardo per la prima volta e penso : "domani....."

Vado avanti e finalmente riesco a registrarmi, non c'è molto caos, probabilmente sono uno degli ultimi ad indossare il bracciale della gara.



Intando guardo la lista partenti e trovo Nicola, parte con il 500, io ho il 900, se mi impegno riuscirò a salutarlo nel tardo pomeriggio visto che portiamo la bici ad un orario simile...

Faccio un giro veloce tra gli stand giusto per sbavare un po' e sognare visto i prezzi decisamente poco abbordabili di qualsiasi cosa, paradossalmente lo stand dell' official merchandising e quello meno caro, e qui mi porto via la maglietta dell' evento dove dicono ci sia scritto sopra il nome di tutti i partecipanti..boh avrò modo di consumarmi le cornee...

Giungono dall'Italia notizie di piogge torrenziali e quindi io mi fiondo in spiaggia per "provare" l'acqua, la temperatura è notevole e i sassoni danno fastidio...bene.

Il pomeriggio trascorre ed io sono stranamente rilassato, tanto che riescono anche a fare una buona pennichella.

Le sacche le avevo già preparate a casa , non mi rimane che infilarle in quelle ufficiali e recarmi al bike check in.

Arrivo con una buona mezz'ora di anticipo, ma nessuno fa storie, i galletti sono cordiali e si dimostrano all'altezza della situazione, mi controllano la bici, il casco, con quante spille è agganciato il pettorale (!!!), fanno la foto alla bici (!!!!) e mi lasciano entrare.



Deposito la mia vecchia bici vicino a dei mostri in carbonio, non c'è molto da fare, e mi sposto velocemente a depositare le sacche. Il posto sono tutti numerati quindi facili da memorizzare, ma per scrupolo ripercorro la zona cambio per memorizzare bene la bici...illusio!!!

Mollo le sacche e vado al cippaggio e alla marcatura del numero con il toberone nero, sono fuori, mi volto ancora per vedere se c'è Nico..niente, penso che lo vedrò solo al mattino seguente.



Alla cena ho provveduto da solo, me la sono voluta portare da casa non volendo rischiare nulla, così ho comprato due lattine di Coca e mi sono mangiato 300 gr di pasta made in Italy.....

Passeggiatina digestiva e gelato per completare l'opera, alle dieci già in camera, ma è Sabato e i galletti fanno casino per strada.

Inaspettatamente mi addormento fino alle 3.30 quando apro gli occhi senza sveglia e so che giorno è....

Colazione Made in Italy e messaggio di incoraggiamento a Claudione, di Nico non ho il numero e sia su WA che su Facebook risulta disperso...lo vedrò tra poco penso.

Alle 4.30 scendo per strada, e tra ubriachi barcollanti e signorine provocanti mi reco, pompa in mano, in zona cambio.

Sono uno dei primi ma mi tocca aspettare un po, esattamente fino alle cinque, però il cassetto era tutto per me, e così l'ho inaugurato per primo...

Pompata veloce alle gomme, posizionate le borracce e attaccato il gel alla bici mi allontano per infilare la muta, sono le 5.20 circa e sono ancora calmo.

Di Nico nemmeno l'ombra, lo vedrò in bici.

Sono uno dei primi a scendere in spiaggia. Mi posiziono tutto a sinistra, nella griglia del +1.25..e già so che sarà un inferno. Faccio due bracciate per svegliarmi e l'acqua freddina mi sferza subito. Esco e mi siedo quasi a riva. La gente arriva e alle 6 è tutto pieno, sono circa in quinta fila, mi volto e vedo che dietro di me ce ne sono almeno dieci di file.....adesso finalmente la tensione sale..

6.25 partono i pro, sono lontani, sono pochi, sono veloci....non esistono!!!

PEEEEEEE.....sono davanti, non aspetto, mi tuffo!! Braccia, mani, piedi e gambe si mischiano tutte

insieme e diventa impossibile distinguere l'alto dal basso, il sopra dal sotto. Sento manate sulla schiena, mi sposto, vedo piedi che mi sfiorano il naso, mi sposto, sento due mani che mi afferrano la vita e...scalcio di brutto, come un mulo impazzito. Alzo la testa per capire qualcosa ma è impossibile, mi lascio trascinare nel caos cercando di sopravvivere, di ritagliarmi un minimo di spazio, ma nulla, arriva sempre qualcuno a invadere, a spruzzare, a colpire. Però so che anche gli altri sono nella mia condizione, siamo i meno abili e la tonnara è tutta nostra, nessuno scappa e ci accompagniamo in questo girone infernale. Le boe arrivano, si gira, ma nessuno sa in che direzione stiamo andando fino a quando alla terza boa le canoe ci dirottano verso i gonfiabili...giro uno andato, mi trascinano fuori e respiro per cinque secondi, guardo davanti e vedo tanto casino, ma anche dietro uguale.



Mi ributto per il secondo giro fotocopia del primo, nuoto male contratto ma per oggi mi giustifico, mi interessa solo non andare in affanno, e ci riesco. Le braccia non fanno male e l'arrivo della prima frazione è mio...uscita a riva e coda!!!! Gli organizzatori hanno avuto la pessima idea di farci risalire per una scaletta stretta, max per 2 persone e infatti...ingorgo in tangenziale..tutti fermi!! Arrivato finalmente in zona cambio inizio a cambiarmi e qui mi rendo conto del primo errore. Sotto la muta ho solo il costume e mi devo vestire completamente. Cosa facile e veloce quando provi a casa, ma non avevo calcolato il casino e lo stress di avere persone che ti passano sopra anche mentre ti sfilano la muta, cerchi un posto per mettere le sacche, cerchi di non scambiarle con le altre e cerchi di fare tutto di corsa, anche l'uscita con le scarpette ai piedi. Via in bici, il percorso l'ho già provato e mi piace, ma devo risparmiarmi e così faccio forse troppo. I primi 20 km scorrono via fino alla temuta route de la condamine, la rampa da 14% di pendenza, ma



uno strappeto breve e lo salto via senza problemi.

Inizia il lungo falsopiano che ci porta alla salita del Col de l'Ecre, e l'orizzonte si fa cupo. Frullo agile sin dai primi km della salita quando inizia a piovere. Poco male, non fa caldo ma il panorama me lo perdo. Intanto mi accorgo che le gambe non sono brillantissime ma poco importa. Salgo senza infamia e senza lode, ne passo tanti ma tanti altri ce ne sono. Scollino e prendo il rifornimento personale, un bel panino al prosciutto che ci sta tutto. Mi allungo e tento di rilassarmi in discesa visto che ormai non piove più e la strada è asciutta.

Scendiamo veloci su una strada molto filante, si toccano i 50kmh senza problemi.

Altra salita di 6 km, almeno così dice la cartina e anche questa la scollino senza problemi.

Velocemente arrivo agli ultimi 30km, ma qui inizia a piovere molto forte tanto che faccio fatica a vedere la strada.

Manca l'ultima discesa, la più difficoltosa con continue curve e tornanti, non si vede nulla e devo tirare via anche gli occhiali. Giungo ad un tornante dove vedo degli addetti che si sbracciano e mi fanno cenno di rallentare, poco dopo infatti sono sdraiati in quattro sull'asfalto mentre aspettano i soccorsi, e purtroppo non sono gli unici. A questo punto decido di non rischiare nulla anche se perderò decine di minuti, e riesco a raggiungere la pianura finale, passando davanti all'aeroporto ed alla promenade.

Chapeau per i galletti. Anche nei paesini più sperduti erano fuori ad incitarci, sotto la pioggia ombrello in mano, anche i bambini,:" courage courage..." , proprio vero che il movimento sportivo di una nazione è lo specchio dello stesso popolo.

Arrivo finalmente in t2 completamente zuppo ma ci sono, ora so che mi attende sua maestà, la maratona. Infatti mi cambio di tutto punto per non sfigurare ed esco finalmente a spron battuto. "E' fatta" mi dico, "vado facile", e infatti parto al mio solito ritmo lento. L'aria è fresca ed ora non piove più. Una folla incredibile circonda i due lati della strada transennata. Chi urla, chi si agita, chi agita un campanaccio, chi balla con lo stereo a palla!!! Faccio circa un km in questa bolgia quando da lontano intravedo la sua sagoma. Corre leggero, di bianconero vestito, la barba fluente e l'andamento impettito...:"Nicooooo..." ma non mi sente in mezzo al caos, pazienza avrò modo di incrociarlo ancora. Il ragazzo oggi c'è...sarà un giorno di gloria.

Io vado per il mio passo sfilando davanti alla cupola del Negresco mettendo a fuoco il lontano aeroporto, giro di boa. Attraverso i primi ristori, un sorso di Coca al volo, ci sono ancora. Primo giro di boa, c'è un display con il tempo, stanno per scoccare le otto ore, ma non mi frega.

Arrivo a prendere il primo bracciale e iniziato il secondo giro rivedo ancora Nico e stavolta gli sguardi s'incrociano, ci diamo il cinque, sento la sua voce, tutto ok, lui non lo sa ancora ma sarà impresa.

Il secondo giro mi vede rallentare il passo, l'umidità sale e presto anche i primi raggi di sole. La fatica inizia a farsi sentire. Avevo immaginato che il giro più duro sarebbe stato il terzo ed infatti appena preso il terzo bracciale sento una saetta che sale su per la gamba. Rallento ma sta per bloccarsi tutto



così cedo e cammino.

Poco male oggi non m'importa, devo solo arrivare. Così cammino un po' e arrivo al ristoro, e qui penso al mitico Guzzo e alla sua maratona e mi ricordo delle arance. Ne prendo un paio, un sorso d'acqua e uno di coca, mi bagno e provo a ripartire.

Adesso sono i polpacci a gridare, mi fermo di nuovo e ricammino, ripetendo la sequenza per 5 km. All'ultimo giro di boa raccolgo tutto quello che mi è rimasto dentro e provo a ripartire. A testa bassa, cercando di nascondermi alla fatica stessa, per non farmi trovare.

Cento metri, duecento, trecendo, un passo alla volta e le gambe sembrano reggere l'urto.

Lontano, in fondo, la cupola del Negresco, per l'ultima volta, chiudo gli occhi mi vedo già lì.

Un paio di tuoni schioccano fortissimi e ci risvegliano tutti, quasi a incitarci.

Sono di nuovo tra la folla, sto arrivando, là in fondo la svolta secca a destra nel catino blu mi aspetta.

Serro i pugni, è fatta!!! Nell'arena, dagli spalti urlano tutti indistintamente e una selva di mani cerca il mio cinque. Rispondo a tutti correndo da una parte all'altra per arrivare in fondo, per guardare in alto, per dire : "sei mio, ti ho preso....."

