

Il Mio Primo Ironman....quasi!!!

Klagenfurt 29 Giugno 2014



Ciao Guerrieri e Guerriere,

oggi dopo alcuni giorni dal mio primo Ironman.....o quasi, trovo la voglia di provare a raccontare la mia avventura.....

Come prima premessa, non ho le capacità narrative né del mitico Monaman e tantomeno la creatività del Grillo, quindi dovrete accontentarvi di quello che riuscirò a trasmettere con le mie parole e qualche immagine.

Come tutti potete immaginare non è stata un'avventura facile, ma devo dire, assolutamente gratificante dal punto di vista personale, un'esperienza magnifica...da ripetere!!!

Buttarsi in un evento come un Ironman non è cosa da tutti i giorni, e considerato che parliamo di un vecchietto di 48 anni, con problemi di peso e senza mai essere stato un atleta...tutto questo certo non semplifica le cose.

In realtà sono proprio le difficoltà che mi stimolano, sia nel lavoro che nella vita, e quindi nello sport non poteva che essere lo stesso.

L'aspetto competitivo puro non è nelle mie corde, se non il misurarmi con me stesso, le mie paure, i limiti e la grande passione per lo sport in generale.

Veniamo ora al racconto.....dopo un periodo travagliato su lavoro, che mi ha tenuto lontano da casa per un paio di mesi, e che non mi ha permesso di prepararmi al meglio, è arrivato il momento di caricare armi e bagagli e partire per l'Austria....

Il venerdì 27 ho caricato la truppa (Cinzia, Virginia, Veronica e Iron il nostro "cucciolo" di labrador), la bici e anche i bagagli per la settimana di vacanza in Croazia...eravamo piuttosto carichi!



Arrivati dopo un lungo viaggio, causa traffico estivo, a Klagenfurt, troviamo in albergo anche i miei genitori che ci hanno preceduti, decidendo di venire a vedere il loro Bimbo in azione.....

Piccola nota di servizio: acquistare il bollino dell'autostrada austriaca in Italia costa quasi il doppio rispetto all'Austria. Evviva l'Italia!!!

Dopo una prima notte quasi tranquilla, al mattino presto del sabato, subito una prima passeggiata con Iron sul percorso dove troviamo molti atleti (quelli Veri), che si stanno allenando di corsa, e a meno di 24 ore dalla partenza c'è gente che pesta di brutto...Io preferisco conservare le energie!!

Tornati in albergo per una ricca colazione, in seguito ci rechiamo tutti presso l'Expo, e con molta pazienza riusciamo a trovare parcheggio a circa un Km, quindi dopo una bella camminata lungo il canale e visto alcuni passaggi della gara delle donne di corsa, finalmente raggiungiamo la zona per il ritiro del pacco gara. Devo dire che sono rimasto un po' deluso dal contenuto, perché c'era molto materiale da leggere e poco altro, certo lo zaino fa' la sua bella figura, gli occhiali da sole rossi NO!!

Spendiamo qualche euro fra cappellini, gadgets e costumi da nuoto che le mie figlie sembrano consumare come cereali a colazione..... e davanti ai bavaglioni Ironman non possiamo che pensare a Mattia e Matilde e quindi ad ognuno il proprio colore, anche se qui gli atleti si sentono molto liberi di mischiare i colori, con qualche situazione al limite del ridicolo...Foto non disponibile volontariamente!!!!

L'emozione (e la tensione) salgono e guardandomi in giro, mi rendo conto di sentirmi in qualche maniera un pesce fuor d'acqua e anche un po' inadeguato: super fisici e super bici. Tanta, tanta gente, tutti che vanno da uno stand all'altro, certo che quello dell'Ironman la fa' da padrone con tantissimi articoli, molti dei quali veramente belli. Trovo anche la maglietta dove dovrebbe esserci il mio nome (lo sto' ancora cercando...).

Finito lo shopping decidiamo di tornare in albergo e andiamo a mangiare in riva al lago, e mentre gli altri si ingozzano di cotoletta alla Viennese e patatine, io mi mangio un' insalata mista che sarà accompagnata dal mio riso bollito, quadrotti di pollo, grana e pomodorini. Che tristezza!

Subito dopo in stanza dove vado a fare un pisolino.....o almeno così speravo....Alla fine dopo essermi rigirato nel letto una trentina di volte decido di scendere a preparare e controllare la bici. Poi seguendo le istruzioni del pacco gara cerco di capire come vanno riempite le varie buste (Swim, Bike e Run). Sembra logico, ma alla prima volta e da soli, viene una certa apprensione, soprattutto di dimenticare o sbagliare qualcosa che comprometterà la gara.

Piano piano arrivano le 17, quindi è ora di fare il Bike Check e lì imparo a mie spese e, soprattutto di mia moglie, che le buste con il materiale Bike e Run vanno lasciate in quel momento e che l'apertura della zona cambio al mattino serve solo per integrarle e sistemare la bici....così la mia roba è in albergo...oppsss ed io che non posso uscire dalla zona cambio perché ho il casco, che è vietato riportare fuori. Così convinco un ragazzo della sicurezza a lasciarmi uscire per cercare mia moglie, mandarla di corsa a prendere la mia roba e dopo una ventina di minuti, ritorna vittoriosa..... Finalmente riesco a sistemare tutto ed anche ad uscire dalla zona cambio abbastanza tranquillo, non prima di aver fatto le foto alla bici, e alle mie buste Blu e Rossa, il tutto per cercare di memorizzare la posizione, con il senno di poi credo che visto il casino durante la gara, sia stata una buona strategia.....

Sono le 18.30 e decido di prendere la macchina per andare a vedere la parte del percorso in bici, che ad ottobre con Luca Capello abbiamo mancato e che comprende anche la salita più dura, in realtà volevo vedere bene la discesa visto il rischio pioggia per il giorno dopo.

Inizio il giro con un certo ottimismo, perché il percorso lo conosco e so' che posso andare bene, ma poi trovata la zona che abbiamo mancato a ottobre, sorrido un po' meno, visto che la strada inizia a salire (anche a scendere), ma soprattutto sale e sale.....insomma il mio punto forte!!!!

Quando arriviamo ad un primo strappo, mi rasserenano credendo che quello fosse finita, invece poco dopo, quando ormai pensavo di essere in discesa su Klagenfurt.....ecco che inizia una strada tutta colorata da centinaia di scritte di incitamento, e che qui significa SALITA!!!! Il giorno della gara qui e' un delirio, con centinaia di persone a tifare e un deejay con musica a manetta che incita tutti, soprattutto le Iron Lady!!!!

Arrivato in cima la mia sensazione di ineguaglianza si fa' piu' forte e viene mitigata solo un pochino dagli ultimi 20 Km che sono molto veloci, vedremo domani.....

Cena veloce e ancora con il mitico riso, giusto per il carbo load e intanto scambio di messaggi con la squadra, in particolare con i due Francesini. Provo a dormire, ma e' quasi impossibile e anche Cinzia si rigira continuamente nel letto. La sveglia alle 5 non ci coglie impreparati.....anche perche' i tedeschi che erano in albergo con noi, hanno iniziato a prepararsi alle 4, forse pensavano di non fare in tempo....Per colazione ancora riso e un paio di fette biscottate con marmellata e un po' di te'. Poi iniziamo a prepararci. Io e mia moglie sempre insieme, per mia fortuna.....

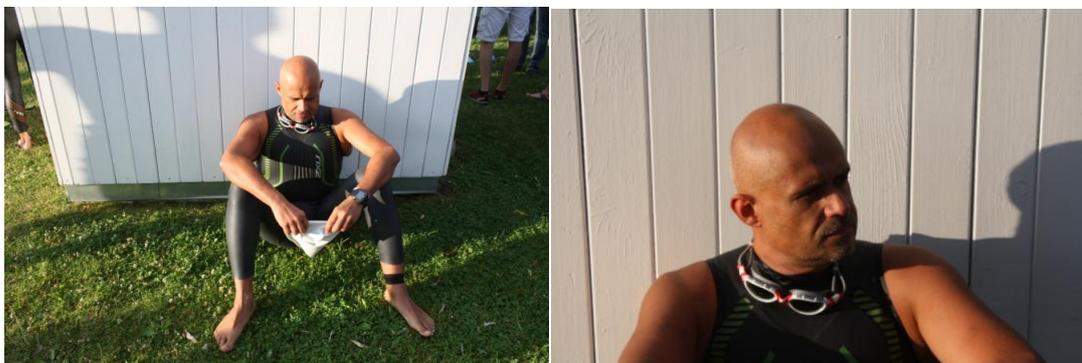
Verso le 6 ci rechiamo alla zona cambio per preparare la bici: pressione gomme, lubrificazione cambio, allineamento freni. Riempio le famose buste colorate con gel, barrette e alcuni panini.



Ci siamo, andiamo in zona partenza e con calma inizio ad indossare la muta. Il tempo sembra tenere, anzi la giornata si presenta calda, ci saluta anche uno splendido arcobaleno.....



Ci sono migliaia di persone, fra atleti e sostenitori, addetti e curiosi e tutti in trepidante attesa, la tensione e' smorzata solo dalla musica altissima e lo speaker che continua ad incitare il pubblico.....e quando i due elicotteri delle riprese si alzano in volo, si capisce che il momento si avvicina. A Cinzia scappa gia' qualche lacrima...



Sono le 6.45 quando viene dato il via agli Elite, che partono come dei missili, allontanandosi velocemente dalla riva stapiena di gente. La tensione continua a salire(visibile dalle foto...) fino a pochi secondi dal via, quando quasi per incanto un silenzio incredibile scende su tutti, seguito poco dopo dalla tromba e quindi dalla tonnara.....e Via sono in acqua e come sempre giu' botte date e ricevute per farsi spazio.

Nuoto cercando di trovare il ritmo e la direzione giusta, un paio di considerazioni mi passano per la mente..... certo che siamo veramente tanti a nuotare verso la boa e per fortuna in aiuto ci sono molte barche sul lato destro, che delimitano il percorso molto bene.

Alla prima boa i primi problemi, molti rallentano e si fermano e passano a nuotare a rana, cosa che crea non pochi problemi di ingorgo, ma poi si riprende per il lato piu' corto, sara' anche il piu' facile da nuotare, per poi girare ancora a sinistra dopo l'ennesima boa e a questo punto penso che piu' di meta' e' fatta e posso allungarmi e nuotare meglio.

Pia illusione visto che poco dopo sono nel famoso canale..... aspetto il biglietto del casello (almeno cosi' sembra) e visto il traffico ne approfitto per controllare il tempo (53'). Purtroppo sia l'ingresso che tutto l'ultimo Km si rivelano un casino totale, altro che tonnara della partenza, qui siamo veramente troppi. Tutti insieme, cattivi come salmoni canadesi che risalgono i fiumi, e chiaramente volano gomitate, calci e anche qualche urlo di incazzatura.... A testimonianza di questo ci sono alcuni scatti presi da Cinzia e da mia figlia...





Malgrado cio' e' un'emozione incredibile nuotare in mezzo a due ali di folla che incitano, fischiano e applaudono!!



Arrivo alla fine, esco dall'acqua aiutato dai volontari. Guardo il tempo 1h15', non una grande prestazione, ma io mi sento bene e non sono affatto stanco, quindi corro fino alla zona cambio, 2/300 METRI che non mi danno problemi. ,

Sono fiducioso e speranzoso di ritrovare la mia busta blu e soprattutto la mia bici, il casino e' tanto e le foto fatte il giorno prima aiutano la memoria.....



Dopo qualche minuto sono pronto, ma non trovo l'uscita... seguo gli altri e finalmente salto in bici, bevo e inizio a spingere da subito. All'uscita del cambio le due ali di folla sono impressionanti e cercando qualche viso amico, mi concentro ma mi rendo conto che non e' facile.



Pedalo, pedalo e inizio a recuperare posizioni, mi chiedo spesso se non sto' esagerando, ma mi sento bene e anche se non mi sembra di forzare, continuo a superare gente. Alla fine del lago si inizia a far sul serio e dopo un paio di strappi, con relative discese, ecco la prima salita (niente di eccezionale) ma un KM che fa' male, quindi decido di salire agile, tanto mi ricordo che subito dopo ci sara' da divertirsi, e infatti dopo la sofferenza arriva il divertimento, altra pianura e discesa dove almeno li posso dire la mia....



Decido di iniziare ad alimentarmi e provo il primo panino, purtroppo il Kamut si rivelerà un errore, troppo asciutto e quindi faccio una fatica bestia a mandarlo giù malgrado l'affettato di pollo.....bevo e bevo, continuando a tenere un buon ritmo, la gambe girano.....poi ricomincia la salita e riconosco il percorso del giorno prima e mi dico di salire agile, senza forzare, mancano ancora più di 100Km!!!

Battaglio per un po' con un Israeliano ed uno Spagnolo, poi raggiungiamo un Irlandese, facciamo una specie di gruppetto, ma nella salita perdo contatto. Prima del giro di boa li riprendo e li supero con una smorfia di disappunto dell'Israeliano, che con la sua super Bici da Crono, casco aerodinamico e il 53, non capiva perché io ero più veloce.....malgrado il mio fisico.....

Passo a fuoco al giro di boa, do' un'occhiata al tempo e mi sorprende vedendo che sono passate poco più di 4 ore. Veramente spettacolare la zona nei pressi del T2, c'è un'inversione ad U in mezzo a migliaia di persone che ti incitano, dei miei purtroppo non si vede nessuno, scopriro' poi che ero in anticipo....mannaggia!!!



Continuo a pedalare e a bere. L'organizzazione e' perfetta: posti di ristoro molto ben posizionati e ben forniti, peccato per le borracce Ironman, che sono state sostituite da quelle Powerbar.....ne terro' comunque due per ricordo.

Siamo di nuovo alla prima vera salita, oltre 120km sono andati e io sto' bene, soffro chiaramente la parte dura, per poi rilanciarmi in discesa. Qui cambia il tempo: inizia a piovere e poco dopo su un pezzo velocissimo in discesa arriva anche il temporale con un po' di grandine. Si fa' sentire il freddo che sparisce nel momento in cui su un curvone in discesa, prendo un tombino con la ruota posteriore e sento la bici partire...la controllo e il freddo mi e' magicamente passato!!!!



Rallento, ma neanche troppo e supero una ragazza Italiana, mi rimane impressa per lo strano Nome **Gundula**. Ci incitiamo a vicenda e lei mi ripassa sullo strappetto successivo, poi ancora discesa e quindi e' il mio turno, poi arriva la parte dura, e' il momento della seconda volta sulla salita finale.....mi passano in tanti. Io salgo agile ma lento, la stanchezza, il peso e l'eta' si fanno sentire...

Anche Gundula mi ripassa e mi dice che ci rivediamo in discesa su Klagenfurt.....finisco la salita e mi sento comunque bene di gambe, quindi decido di finire in bellezza cercando di chiudere la bici sulle 6 ore, che era uno degli obiettivi.

Nel salire sull'ultimo strappetto di giornata e a quasi 20 km dal T2, vedo Gundula ferma con la bici sottosopra e decido di fermarmi per aiutarla. Cambiando la catena le si e' incastrata, come non ho mai visto in vita mia, sul deragliatore e lei e' disperata perche' non riesce a sistemarla. Mi dico..... ci penso io e scendo dalla bici, mi piego e dopo qualche momento e qualche imprecazione riesco a sistemare la catena, guanti e dita lerce ringraziano...e anche lei....

Purtoppo nel rialzarmi ho sento un forte dolore alla schiena nella zona lombare ma cerco di non farci caso e risalgo in sella, la invito a seguirmi, ma dopo un paio di Km girandomi mi rendo conto che io sto' scendendo molto forte e lei come altri non riesce a starmi dietro, quindi visto che le gambe ci sono, decido di darci dentro.

Oggi per curiosita' verificando il Garmin, mi sono accorto che ho tenuto oltre 40 di media gli ultimi 15 Km, forse un po' troppo visto quello che mi aspettava dopo.....



Arrivo in zona cambio e stramente mi sento bene, le gambe sono a posto, niente dolori e quindi sono ottimista, forse le 5 ore per finire la Maratona non sono poi cosi impossibili....

Qui finalmente vedo i miei "supporters" che mi incitano dopo ore di attesa sotto il sole e la pioggia... Dopo 500mt di corsa il dolore alla schiena torna a farsi sentire, mi costringe a rallentare fino a camminare ma decido di tenere duro, voglio finire a tutti i costi e mi dico che se cammino e corro alternativamente all'arrivo ci sarò....

Trovo un ragazzo Italiano che va' piu' piano di me e cerco di convincerlo ad arrivare insieme, ma lui guardandomi mi fa' capire che si e' gia' ritirato mentalmente e aspetta solo di arrivare in zona arrivo per fermarsi qui mancavano ancora piu' di 35Km alla fine.....

Nel dolore, mi aggrappo a tutte le facce del Vatri, che sono a casa a seguire la gara, con il Grappa che aggiorna tutti, compresi gli organizzatori dell'Ironman.....via WhatsApp ovviamente!!!

Incrocio mia moglie e i miei genitori, che mi vedono dolorante, mi incitano e io faccio segno che e' tutto ok, in realta' ad ogni Km che passa il dolore aumenta e io mi piego sempre di piu' in avanti. E' un dolore bastardo perche' mi toglie anche il fiato, cerco di bere e di mangiare qualche cosa, anche qui i ristori sono moltissimi, ma purtroppo non danno antidolorifici.....



Resisto, cammino, corricchio e cammino ancora, fino ad arrivare al centro di Klagenfurt, con tutta la gente a tifare e a chiamarti per nome, Forza Claudio...Viva Italia...dai dai e spesso in lingue non molto comprensibili, ma fa' un sacco piacere..Penso anche a Nicola e Antonio, che stanno correndo a Nizza e mi chiedo se hanno gia' finito.....

Cerco di resistere ancora, ma poi mi rendo conto che mi mancano ancora 23/24 Km e dopo oltre 10 ore di fatica, con la prospettiva di farne almeno altre 3 in quelle condizioni, decido(non senza dubbi) di ritirarmi, sfrutto il passaggio nei pressi della zona cambio e poco dopo meno di 21 Km decido di mollare.....



Parlo con i giudici e mi reco nella zona cambio per ufficializzare il ritiro. Mi rendo conto che la mia famiglia non sa' niente e tantomeno dove sono, infatti chiaramente preoccupati chiedono miei notizie all'organizzazione che li informa della mia perdita di notizie da quasi un paio d'ore...potete immaginare mia moglie...

Intanto con un ultimo sforzo ritiro la mia bici, i miei sacconi colorati e mi avvio in albergo pedando altri 5 Km, dovrei dire mestamente, ma in realta' dentro di me qualcosa e' cambiato, ora sono consapevole che posso farcela, quindi sorrido e mi dico che l'Anno prossimo saro' qui e finiro' questa sfida.

Arrivo in albergo, vado a fare una doccia e quando esco tutta la mia splendida famiglia e' li per supportarmi e coccolarmi, e quando tutti si aspettavano che dicessi che non lo avrei piu' fatto in vita mia... io sorrido ancora e spiego che il prossimo Anno, saro' ancora qui e questa volta con la medaglia e la maglietta da Finisher, ma soprattutto per vincere una mia personale battaglia, contro me stesso!!



So' di essere stato lungo, e forse un po' noioso, ma raccontare questa esperienza, credo faccia bene soprattutto a me stesso. Spero che possa essere interessante ed istruttiva per chi la leggerà, ma soprattutto possa portare esperienza e motivazione, per affrontare le vostre sfide personali.

E come cita il mio nuovo Zaino....**ANYTHING IS POSSIBLE!!!!!!**

Ciao

Claudio

PS: Finalmente un po' di Croazia.....

