

Sono più di 10 ore e 30 che gareggio, le gambe cominciano a cedere e la testa ormai vaga alla disperata ricerca di un diversivo, inizio ad avere un caldo pazzesco ma una strana sensazione di gioia, quasi euforia, mi pervade i muscoli, la testa, le ossa...quando alzo lo sguardo per l'ultima volta vedo il cartello "finish line", gli occhi si gonfiano e il cuore improvvisamente sale come avessi appena attaccato una salita, ho talmente voglia di piangere che nemmeno riesco a far scendere una lacrima, sono in estasi, mi viene da ridere, da piangere, da urlare, da correre come il vento...vedo una mano che si allunga dalla balaustra e senza nemmeno avere il tempo di rendermene conto sono lì che batto il 5 a tutta la fila di mani.

Mancano 10 metri, alzo le braccia, spengo il cervello, guardo il tempo sopra la mia testa, mi abbandono alla più forte scarica di adrenalina di tutta la mia vita e mi godo quello che fino a qualche mese prima pensavo impossibile!

Era il 2 Agosto del 2013 quando mi sono iscritto all'Ironman di Nizza, la voglia di coronare un piccolo sogno e la soddisfazione di poterlo finire al massimo delle mie forze. Non posso negare che durante la preparazione ho ceduto spesso e volentieri alla tentazione di mollare il colpo, più per avere rischiato ripetutamente l'esaurimento nervoso che per grossi problemi fisici ma, alla fine, quello che conta è che a 3 giorni dalla mia gara avevo le chiappe sulla macchina che mi stava portando diretto in Costa Azzurra. Come sempre partenza alla Ciotti, macchina carica nell'ordine da 2 biciclette, 4 borsoni, 2 borse del mangiare, 2 zaini e 4 persone...ho provato a caricare sul tetto anche il gatto con la lettiera, la lavatrice e il divanetto in rattan ma temendo che poi il gatto avesse fatto tutto il viaggio a spisciazzarmi sul divanetto ho preferito desistere.

Compagno di viaggio per l'avventura il Biscotto che, temerario, è stato l'unico a decidere di seguirmi nella folle impresa di portare a termine il nostro primo (e forse ultimo) Ironman. Partenza serale in compagnia delle nostre dolci metà che, oltre ad averci sopportato per tutti i 6 mesi di preparazione dedicata, non hanno potuto e voluto mancare l'occasione per venire a vederci correre sulla Promenade des Anglais al fine di gridarci dietro qualche dolce e amorevole insulto.

ZONA CAMBIO

La scelta della sveglia all'alba è stata sicuramente ottimale, 3e30 al tavolo a fare colazione per poter uscire il prima possibile e con tutta calma andare a Nizza per poter ultimare le nostre faccende in ZC.

Bene...l'arrivo a Nizza è stato a dir poco traumatico, entriamo in zona cambio 7minuti prima della chiusura della stessa ma alla fine cosa avevamo da fare!? Nulla di che, giusto controllare la bici, gonfiare le gomme, attaccare il necessario, agganciare le scarpe, fare i nostri bisogni, infilare la muta, invasellinarsi con calma e ricontrollare tutto quanto per scrupolo...ma noi siamo triathleti cazzo...scroccata la pompa al vicino di bici gonfio le ruote a velocità supersonica e per togliermi un po' del nervoso del ritardo spezzo la valvola della camera d'aria (bestemmia), butto le barrette e i gel nella sacca perchè attaccati alla bici fanno schifo, rovinano l'immagine, sento la marmotta che comincia ad uscire dal letargo e sono pronto a farla risvegliare dal torpore invernale ma...ma...ma 20 persone in fila al bagno chimico mi sbattono in faccia la realtà e così scelgo la linea dura in tutti i sensi, 2 imodium cacciati sotto la lingua che risbattono a nanna il marmottone (bestemmia) e mentre sto per infilarmi la muta sento lo speaker "2 minutes more before closing of T zone" ergo...hai zero minuti per infilarti la muta!

Come il miglior Arturo Brachetti inizio a fare mosse acrobatiche che nel giro di 10 secondi mi trasformano in un bell'insaccato.

Ormai ci siamo!



NUOTO

Fortunatamente tutto il correre fatto in zona cambio ci ha letteralmente sbattuto sulla spiaggia senza nemmeno darci il tempo di ragionare su quello che stavamo per fare, due parole di incoraggiamento e due scambi di battute tanto per farci un in bocca al lupo e decidere dove schierarci.

Presi un po' dalla paura di strafare abbiamo optato per la griglia dell'ora e dieci minuti...mai scelta fu più sbagliata.

Appena infilati nella griglia abbiamo sentito lo start per i pro, poco più di una cinquantina di partenti già in acqua e già ingarelatti come dei tori tra le strade di Pamplona...un minuto, due minuti, tre minuti, quattro minuti, cinque minuti.....peeeeeeeeeee eccoci al via cazzooooo aiutooooooo

I primi metri in acqua sono un delirio, come provo a mettere la faccia sotto l'acqua mi prendo un calcio in bocca e uno al petto, non ho nemmeno il tempo di alzare le gambe che dietro di me ho due braccia che mi martellano polpacci e cosce, tra me e me penso "stai tranquillo che tanto sarà solo questione di metri" e intanto i metri passavano, le botte aumentavano, l'adrenalina aumentava, la paura aumentava, il cuore saliva alle stelle...follia, ho iniziato a pensare di tutto, con il terrore e la nebbia negli occhi continuavo a ripetermi di non mollare e di non azzardarmi a fermarmi un cm per non essere travolto ma le braccia erano già due pietre e il cuore non accennava a diminuire...panico...senza una via d'uscita sarei rimasto lì.

La decisione è stata rapida, scavalca quello al tuo fianco e cerca di spostarti a lato!

Una bracciata, due e gli passo sopra come al rodeo, cavalcioni sulla sua schiena per poi scivolare alla sua destra. Pensavo di dovermi ancora esibire in qualche altra monta ma grazie a dio appena scavalcato lui mi sono trovato in un piccolo corridoietto lasciato libero in prossimità delle boe...la mia luce lungo il cammino! Per la prima volta sono riuscito a mettere la testa sotto l'acqua, allungando la bracciata ho ripreso un po' di fiato e soprattutto di sicurezza, sciolto i muscoli e allentato fatica e tensione.

Con il mare piatto come una tavola è stato uno spettacolo nuotare contornati dall'alba che rischiava il cielo.

Alla fine del secondo giro ero quasi dispiaciuto di dover uscire ma sapevo che mi aspettava la parte più "divertente" quindi avevo soprattutto voglia di appoggiare il culo sulla mia fidata "Bestia Meccanica del Ciotti" (BMC).

BICI

Transizione veloce, allungata solo dagli infiniti metri da percorrere tra l'uscita dell'acqua e l'uscita della transition zone. Sto bene, la testa è lucida, non avverto minimamente la stanchezza alle braccia e ho solo voglia di salutare per la prima volta la mia princi...la cerco uscendo dall'acqua, non la vedo, la cerco entrando in transition, non la vedo, la cerco uscendo dalla t1, non la vedo...ormai sono rassegnato, mi metto comodo e mi allungo sulle prolunghe, faccio per abbassare la testa e...."vaaaaaaaiiiii priiii" vengo praticamente svegliato da un urlo soprano che mi fa saltare sulla sella e girare di scatto...sono tutti lì, la Giò che salta come una cavalletta per farsi vedere, la Silvia che aspetta Bisco trepidante, Marco, Alessia, Lory e Debby...cazzo che figata sapere che sono lì per tifarmi.

Giù la testa, ora si fa sul serio. Non voglio strafare ma sul piattone in posizione pur risparmiando la gamba si viaggia a 38 non meno. Ovviamente questo mi fa pensare di essere veloce ma bastano 200m per riportarmi alla realtà, in lontananza sento un sibilo e penso sia un Cessna in fase di decollo ma proprio mentre mi rendo conto che non si tratta di un aereo, una decina di missili terra-terra mi sfrecciano a fianco alla velocità del suono. Bici da crono, caschi da crono, body da crono, borracce da crono, occhiali da crono, inizio a pensare che abbiano anche la fidanzata da crono per quanto mi passano veloci!

Vabbè poco importa, io devo pensare al mio, i km sono tanti e le salite mi daranno ragione!

Dopo pochi km decido di calarmi il primo gellino, mangio mezza barretta e continuo a spingere un rapporto regolare che mi permette di non andare mai in affanno, sto bene e l'unico timore è quello di esagerare.

Poco prima del primo strappo (quella famigerata rampa da garage che ancora ho incorniciata negli occhi dai racconti del Guzzo) decido di calarmi anche il secondo gel pensando di accumulare un po' di zuccheri per le prime salite e il piattone vallonato subito successivo.

Appena la strada svolta a sinistra BAM rampetta e rapportino, si sale agile e come uno stambecco che si arrampica sulle rive della montagna scavalco i missili terra-terra e mi porto avanti.

Ora non so se per la fatica o se davvero l'ho visto ma, a lato della strada poco prima di scollinare vedo seduto su un muretto a fare il tifo uno dei miei miti, plurivincitore proprio di Nizza oltre che di Embrun, il mitico Marcel Zamora, incorociamo lo sguardo e quasi ho un mancamento che mi fa fare gli ultimi 5 metri di salita come un drago!

Sono carico come un mulo e decido che oggi è la mia gara. Inizia il piattone e mi metto comodo sulle prolunghe, butto giù il cambio e inizio a spingere. Inizio a spingere, ecco, spingere, ma forse non troppo, ad ogni pedalata uno strano fastidio comincia a crescere, sento lo stomaco che pian piano inizia ad accartocciarsi su se stesso, non riesco a prendere una posizione che mi dia sollievo e la testa inizia a vagare



alla disperata.

Dopo 40km mi raggiunge anche il Bisco e lì la sensazione peggiora sempre di più, oltre allo stomaco sento le gambe svuotarsi pian piano, mi sembra di aver improvvisamente sulle spalle il peso delle pochissime ore dormite la notte prima. Passano i km e il Col de l'Ecre è ormai vicino, forse troppo.

Scelgo la strada più cauta anche perchè viste le pessime sensazioni il mio timore di rimanere a piedi cominciava ad essere sempre più concreto.

Non riesco ne a mangiare ne a bere e forse meglio così. Salgo il Col fino a Gourdon senza mai lontanamente avvicinarmi alla soglia e ai miei ritmi, non mi frega, non mi sento bene e non posso permettermi di andare più di così. L'ultimo pezzo è una vera e propria penitenza, oltre la fatica fa capolino anche la prima pioggia e allo scollinamento sono zuppo, psicologicamente devastato e con lo stomaco a pezzi.

Recupero il mio special needs (ristoro personalizzato), sorseggio con calma la RedBull e mi avvio per la discesa, mi sento una caccola e il freddo è a dir poco pungente, le mani sono blu e la pelle d'oca mi fa salire dei brividi assurdi. Per fortuna dopo due km un altro ristoro, scelgo di fermarmi, so che è il primo con la Coca Cola e voglio berla con calma.

Prendo in mano la borraccia e butto giù due sorsate generose e altrettanto generosa è la mia reazione...con un rutto alla Fantozzi digerisco anche il cappone di natale e cosa più importante i due gellini ingurgitati all'inizio. Mi sembra di rinascere. Riparto fiducioso e man mano che passano i km mi sento sempre meglio. Basta gel e basta barrette, ho due focacce con la coppa e le centellino fino alla fine.

La discesa è telecomandata, non sbaglio traiettoria e mi fiondo senza mai strafare. Controllo gli ultimi km perchè la pioggia ormai ha reso l'asfalto una vera saponetta ma una volta di nuovo sul piano mi sento da dio così come un tutt'uno con la mia bici mi butto in posizione e mulino le gambe sempre intorno ai 40 di media. Svernicio crono su crono e recupero posizioni, guardo i km e ormai so che la Promenade è a un tiro di sputo.

Quando le ruote calcano gli ultimi km mi sento come mai in vita mia, carico come una molla, deciso a correre la migliore maratona della mia vita, sono felice, mi sento come meglio non potrei stare e ho una dannata voglia di correre.

Arrivato in T2 ritrovo la gentilissima sciura con cui ho scambiato due parole il giorno prima al momento del deposito borse, si avvicina, mi svuota la sacca, mi chiede se è andato tutto bene, se sto bene, mi infila il cappellino in testa mentre io finisco di infilare le scarpe e mi augura "Bon Course" al che con sorriso a 64

denti alzo lo sguardo e le dico ridendo come un demente “Merci Madame ma la course est déjà finì...seulement 42km”.



CORSA

Inizia così la mia maratona, felice all’inverosimile e stra fiducioso di quello che posso fare. Uscito dalla T2 ero poco sopra le 7ore di gara, sapevo che con una maratona al mio ritmo avrei stampato un crono da urlo ma ancora più di questo mi interessava divertirmi, godermela, e soprattutto non mollare un metro.

Due cose sapevo e due cose volevo fare, correre intorno ai 5’ al mille e non camminare mai.

Imbocco la Promenade e mentre una leggera pioggia mi bagna la faccia vengo investito dalla musica assordante e dal tifo scatenato di tutti i supporter, faccio 50metri e mi travolgono di urla tutti i nostri specialissimi supporter, a guardare le loro facce sembrano quasi sorpresi di vedermi lì, di vedermi così bene e di vedermi soprattutto sorridere e parlare e così in un misto di euforia e piacere io gli urlo “Sono fatto come un treno” mentre alle loro orecchie arriva un ben più improbabile “Sono andato come un treno” al che le urla raddoppiano e la mia adrenalina si scarica come una raffica di benzina nelle vene.

Sto talmente bene che non riesco a fare a meno di interagire con chiunque mi faccia il tifo, ogni volta che sento la musica vorrei ballare, pur non essendone minimamente capace!

Ogni ristoro lo attraverso al mio ritmo, senza fermarmi, afferro un bicchiere di coca, faccio due sorsi, ruttino e di nuovo concentrato.

Il primo giro è una goduria, passa velocissimo. Il secondo è un’altra scarica di energia, si passa alla mezza e al giro di boa guardando il garmin vedo che il mio passaggio è a 1h43min, dannatamente perfetto. Rido, mi gaso ancora di più e mi infilo il secondo braccialettino, ancora uno e poi posso godermi l’ultimo giro e la mia finish line.

Finalmente alla fine del secondo giro incrocio anche Antonio, sembra stare bene e mi sembra che stia anche correndo come Flash, leggero, come solo lui sa fare.

Il terzo giro comincia a presentarmi le prime difficoltà, la fatica si fa sentire ma per una volta, forse la prima in una gara così impegnativa, la testa c’è e mi continuo a ripetere che sto andando alla grande che non sto sbagliando nulla che devo continuare così e che non può andare niente storto.

Finisco il terzo giro e per fortuna posso andare a strappare un bacio alla mia dolce metà, appoggiata alla balaustra che mi fa il tifo sembra quasi sorpresa di vedermi rallentare per baciarla e mi incoraggia a darmi una mossa ma, come se avessi appena preso il mio personalissimo gellino, mi ributto nella mischia e mi

infilo al braccio il terzo e ultimo bracciale ovvero...gli ultimi 10km!

Ormai è una lotta di testa, il fisico mi ha chiaramente sbattuto in faccia il conto e dolorini ovunque fanno da contorno alla gara.



Decido per il rimedio più duro, abbasso la testa e continuo al mio ritmo senza cedere, rallento quei 10secondi al km che mi permettono di non crollare a terra. Corro e corro e corro e corro e senza nemmeno rendermene conto sono al 35°, altri due km e passo al giro di boa...guardo il tempo e rimango quasi scioccato 10h14m...poco meno di 5km al traguardo...ma quanto cazzo sono andato bene!?!?!?

Ormai ubriaco dall'emozione guardo con ansia l'Hotel Negresco avvicinarsi e con lui la finish line.

Il tifo a bordo strada che aumenta e la testa che pian piano si rialza, manca poco, pochissimo ed infatti mi si staglia di fronte agli occhi il cartello finish line...

...la testa si spegne automaticamente, sento le mani tremare, le gambe alleggerirsi, lo stomaco svuotarsi, gli occhi cominciano a riempirsi di lacrime ma non so come non ne scende nemmeno una, sento un brivido lungo la schiena non appena le mie scarpe si appoggiano sul tappeto blu, vorrei rallentare, fermarmi, per fare ogni cm di quel tappeto ma le gambe non ne vogliono sapere, volano!

Vedo la gente sugli spalti, che grida e si agita, si allungano delle mani dalle balaustre e non posso fare a meno di allungare di rimando la mia, mi sento talmente fuori dal mondo che non mi rendo conto di nulla, alzo le braccia al cielo, chino la testa e sorrido, sorrido di gioia, di eccitazione, sorrido perchè non avrei mai immaginato di potermi divertire così, sorrido perchè ho corso quegli ultimi km con tutte le persone che mi vogliono bene, ho corso con i miei amici e miei compagni che mi hanno caricato, consigliato e tranquillizzato nelle settimane e nei giorni precedenti, ho corso con la mia famiglia che sorprendentemente mi ha seguito passo passo da casa per tutte le quasi 11h di gara, ho corso con la persona che amo che mi ha supportato e soprattutto sopportato per tutti i 6mesi di preparazione e che per fortuna è riuscita a versare quelle lacrime che avrei tanto voluto versare io appena vista quella tanto sognata e desiderata finish line!

