



28 settembre 2014

elbaman 

individuale & staffetta

 RECORD M 49' 19" (2011 - Martinek)  
RECORD F 54' 27" (2007 - Ianesi)  
**3.8 KM - 2 GIRI**

---

 RECORD M 5h 28' 04" (2006 - Major)  
RECORD F 6h 10' 57" (2009 - Sella)  
**180 KM - 3 GIRI**

---

 RECORD M 2h 44' 04" (2007 - Alessandri)  
RECORD F 3h 12' 30" (2007 - Cisarowska)  
**42.2 KM - 5 GIRI**

---

RECORD M 9h 39' 20" (2007 Alessandri)  
RECORD F 10h 40' 33" (2008 Barkun)

Venerdì 26 settembre la sveglia suona alle 5 e 18, che l'avventura abbia inizio!

Il furgone è già pronto e carico di tutto quello che ci servirà per questa ultima sfida stagionale, colazione e si parte, direzione sud, destinazione isola dell'Elba.

La strada corre veloce e arriviamo a Piombino con largo anticipo sull'orario d'imbarco, sono tranquillo, per ora non sento la pressione della gara, man mano che la coda di macchine in attesa del traghetto si allunga mi rendo conto che almeno il 90% della gente è qui per il mio stesso motivo. Per ingannare l'attesa inizio a girovagare un po' tra quelli che saranno i miei avversari e mi rendo conto che tutti sfoggiano magliette da finisher dei più disparati triathlon, da quelli classici a quelli più tosti ed esotici, lanciando chiari segnali intimidatori. Troppo poco la mia magliettina della traversata del lago di Lugano, penso, meglio qualcosa di più rappresentativo, quindi metto gli occhiali da sole del Sella Ronda. Con questi indosso il messaggio è inequivocabile: non sono qui per fare numero, IO SONO UN HERO!!!



Arrivati a Marina di Campo decido di andare subito a registrarmi e a fare un primo sopralluogo sulla zona cambio, poi in albergo, al mitico piccolo Hotel Versilia, per la cena.

Sabato mattina dopo l'abbondante colazione andiamo in paese per il briefing e mentre aspettiamo, nell'aria Expo, mi fermo a scambiare due parole con un ragazzo che vende prodotti tipici elbani, anche lui triatleta, il quale, quando gli dico di essere al debutto sulla massima distanza mi fa i complimenti per la scelta coraggiosa di questa gara da molti considerata una delle più dure per via del suo percorso bici molto impegnativo. Lì a fianco c'è lo stand di Mental Coach che sentendo il discorso si unisce alla discussione dicendomi che per il debutto in un Ironman ho scelto proprio una gara tosta e attaccando su un bel pippotto sull'importanza della mente e, cercando di tirare acqua al suo mulino, spiegandomi che il loro obiettivo, con gli atleti che seguono, è quello di prepararli a superare gli ostacoli che si presentano in gare lunghe come queste dove la differenza la si fa proprio con la testa. Anche lui alla fine mi fa i complimenti per la scelta coraggiosa di questa gara come debutto e dopo avermi chiesto i recapiti per l'invio di info riguardanti il suo lavoro, mi fa l'imbocca al lupo per l'indomani.

Girato l'angolo, Marisa guardandomi mi domanda: "ma perché non ti sei fatto dare il tuo di indirizzo Email? così gli spiegavamo noi come si affrontano e si superano le vere difficoltà della vita!, questi non sanno con chi hanno a che fare!" sorrido, "hai ragione amore, questa è solo una garetta, ci fa un baffo a noi!". Raggiungiamo il tendone per il briefing dove, per un'ora, ci spiegano in ogni dettaglio il pre, il post e, soprattutto, la gara in ogni suo dettaglio. Mai visto una descrizione così, addirittura in tre lingue! Al

termine, però, mi rimane ancora un dubbio e quindi chiedo: “nella tenda posso spogliarmi completamente per cambiarmi?” dopo qualche battuta sul fatto che non sarà proprio un bello spettacolo, il ragazzo aggiunge : “ si tranquillo, come in tutti gli Ironman che hai fatto” – “ma, veramente, per me è il primo” rispondo e lui: “ Ah, e tu come primo IM ti sei scelto l’Elbama? non ti piacciono le cose semplici eh?!”

Marisa mi guarda, forse inizia a pensare che questa volta la sto facendo veramente fuori dal vaso, “stai tranquilla amore, se è un treno quello che sta per venirmi addosso sarà lui a farsi male, io non mi sposto di certo!”

Per le vie del paese ci sono molti atleti che corrono o in giro con la bici impegnati negli ultimi lavori di rifinitura , io per questi due giorni pregara ho scelto i combinati che amo di più, riposo e carboload!! quindi andiamo a pranzo in un ristorantino zona porticciolo dove poter sfruttare il buono pasta del pacco gara. Dopo primo, secondo e contorno mi concedo anche un bel gelato e con questo in mano andiamo a visionare la zona di partenza per inquadrare, soprattutto, dove usciremo dall’acqua. La giornata è stupenda, caldo, sole, cielo limpidissimo e vento zero, il mare sembra una piscina da quanto è piatto, speriamo domani sia così, penso.



I prossimi impegni per il pomeriggio sono: riposino, preparare le due sacche per le transizioni e portare la bici in zona cambio, poi, prima di cena, confezionare i paninelli studiati per la mia strategia alimentare della frazione bici. Alla consegna della “Black Mamba” in zona cambio mi rendo conto che qui non ci sono molte crono e anche le bici dotate di prolunghe sono sì e no il 50%. Proprio al mio fianco una crono della Ktm attira la mia attenzione perché non ne avevo mai vista una, poi scoprirò che è la bici di un ragazzo che alloggia nel nostro stesso albergo. Posizionata la compagna di tanti chilometri mi studio bene il percorso che dovrò fare durante le due transizioni compreso l’ingresso e l’uscita dalla tenda. Ripeto il giro almeno due volte per entrambe le transizioni cercando di prendere tutti i riferimenti possibili tanto che quando esco dalla ZC Marisa, ironicamente, mi chiede se ero proprio sicuro di aver studiato tutto bene o se non era il caso si continuare a ripetere il tour ad oltranza.

Al Piccolo Hotel Versilia ci sono altri atleti arrivati sull'isola per prendere parte alla gara, sia per la distanza Iron che per il 70.3, tra questi Juris, proprietario della Ktm, un ragazzo veneto che l'anno scorso qui ha fatto 17esimo assoluto e con il quale, parlandoci un po' insieme, ci troviamo in sintonia su molte cose riguardanti il mondo del triathlon.

A fine cena, come usanza in questo hotel a conduzione familiare, si deve scegliere il menù per la cena del giorno dopo fissata, come sempre, alle ore 20. Mentre faccio presente che non ho idea per che ora riuscirò ad arrivare Juris subentra dicendo: "scegli comunque e scegli bene così avrai un buon motivo per darti da fare domani!!" ahahah Hai ragione! Quindi, Pasta al tonno fresco, spigola con puré e crema catalana.

Poi, finito il giro delle ordinazioni, riunione tecnica con tutti gli atleti per decidere l'orario della colazione che viene stabilito per le 4 e 45!!! Io e Juris siamo gli unici a non chiedere né pasta né riso ma assolutamente una bella porzione di crostata. Prima di andare a letto ricontrollo le due sacche e aggiungo a quella del T1 i manicotti, danno bel tempo ma alle 8 e 30 potrebbe essere freschino nelle zone all'ombra o lungo le discese.

Tutto sommato riesco anche a dormire e al suono della sveglia, 4:18, scatto in piedi bello carico pronto a dare battaglia. In lontananza si sente la musica di una discoteca che mi fa pensare a tutte quelle mattine, specialmente durante le ferie, che uscendo all'alba per allenarmi incrociavo i ragazzi di ritorno dalla serata e che sicuramente, vedendomi in giro a quell'ora a dannarmi l'anima già tutto sudato, mi davano del cojone.... E sinceramente.... Come dargli torto!

Si fa colazione senza dire troppe parole, ora la tensione si fa sentire, crostata, succo d'uva, succo di barbabietola, ormai abitudine irrinunciabile la mattina della gara, e tanta acqua. Prima di uscire ho un'ultima missione da compiere. Compito che nelle settimane precedenti mi ha fatto vagliare tutte le possibili soluzioni per evitare l'insorgere del problema durante la gara, da quelle con stimolanti naturali per passare a quelle con incoraggiamenti chimici fino a quelle con sollecitazioni meccaniche ma che, alla fine, ho deciso di lasciare al libero arbitrio del mio corpo. Per fortuna, anche in questo frangente il mio fisico non si dimostra per nulla pigro e la pratica viene archiviata con efficacia e soddisfazione! Scarico e felice via verso la zona cambio dove devo controllare la pressione delle gomme, lasciare le due sacche dei cambi e il sacchetto del ristoro personalizzato che ho preparato per la corsa.



Quando arriviamo sulla spiaggia è ancora buio, l'aria è fresca ma, per fortuna, il mare calmissimo. Sono le 6e30, mezz'ora alla partenza, è ora di sentire la temperatura dell'acqua. Metto la muta e mi avvio verso il bagnasciuga, la sabbia è fredda ed umida ma il mare è bello caldo e mentre entro in acqua il cielo che si colora di rosso inizia a illuminare il percorso.



È un vero spettacolo ma non posso di certo sedermi ad ammirarlo, il tempo di qualche bracciata e già sento il fischio dei giudici che ci richiamano per la spunta di partenza. Ultimo bacio a Marisa, "ci vediamo al tramonto amore", spero di arrivare prima che il sole vada a dormire, ma vorrebbe dire metterci al massimo poco più di dodici ore e, sinceramente, la vedo difficile.

Ore 7, si parte, il mare che fino ad un attimo fa' era calmo si agita malmenato dai 250 partenti, è l'ora della verità, ora tutti i nodi verranno al pettine, uno ad uno, speriamo di essere pronti a sbrogliarli.

Si nuota bene, il percorso è ben segnato con delle boe intermedie e anche se quella più lontana non si vede, avvolta ancora nella penombra, questa volta non ho grossi problemi sulla traiettoria da seguire. Sono tranquillo perché consapevole che il nuoto non è il mio punto forte, devo solo pensare ad arrivare in fondo a questi 3,8 km in maniera onorevole e in più il fatto che sia diviso in due giri, con uscita sulla spiaggia, mi piace e mi fa' sembrare meno impegnativa questa distanza.

All'uscita dall'acqua sono a circa metà gruppo, va bene penso, ora quello che ho lo devo dare in bici. Puntuale come un orologio svizzero arriva l'incitamento di Marisa che ricambio con un cenno di mano. Dal mare alla ZC ci sono circa 500 metri che riesco a correre bene anche mentre mi sfilo la muta. Prendo la sacca ed entro nella tenda per il cambio, ho deciso di non usare il body ma il completino da ciclismo per privilegiare la comodità visto che 180km non sono proprio pochi. In una gara così lunga la velocità del cambio non è fondamentale come nelle gare più brevi ma un po' di concitazione c'è comunque e rischio di fare la fine dell'arrosto imbrogliandomi con le bretelle dei pantaloncini ma, con la calma che mi contraddistingue in questi momenti, riesco a slegarmi senza nemmeno rompere qualcosa.

Una bella passata di vaselina nei punti caldi e via a cavallo della mia fidata Canyon.” Vai Amore ora devi solo pedalare” mi grida Marisa, ben sapendo che questa è la parte che preferisco.

Sto bene, è un giorno buono, il percorso mi piace e si addice alle mie caratteristiche, è l’anello occidentale dell’isola, lungo 50km con le sue tante salite e le discese a tratti anche impegnative, con l’aggiunta della salita per S. Ilario che si percorre in andata e ritorno, qui un metro in piano non c’è!

Il fatto di iniziare subito a recuperare posizioni mi carica, il meteo ci sta regalando un’altra giornata eccezionale con un cielo limpidissimo che dona colpi d’occhio fantastici ma bisogna stare concentrati ed attaccare fino a che ce n’è. Per la bici ho previsto un tempo sulle 7 ore e quindi l’importante è alimentarsi bene. Ho deciso per la quasi autosufficienza per non correre rischi con la digestione e ho preparato 6 paninelli più 6 gel da prendere in maniera alternata e ai 3 rifornimenti previsti per ogni giro prendo solo da bere e, per andare proprio con i piedi di piombo, esclusivamente acqua visto che i Sali li ho nella mia seconda borraccia.



Dopo circa 15Km, lungo un tratto in leggera salita, mi supera una freccia arancione e blu che mi saluta! Azz è Juris! Viaggia di brutto, è anche il primo che mi supera, faccio giusto in tempo a urlagli:”cerca di lasciarmi un po’ di purè per cena che prima o poi arrivo!”. Lui mi fa un cenno di assenso e in un attimo sparisce all’orizzonte. In questo tratto si passano le spiagge più belle della parte occidentale dell’isola, Cavoli, Seccheto, Fetovaia ancora deserte a quest’ora e forse per questo ancora più belle illuminate dal sole ancora basso all’orizzonte. Alzando gli occhi invece si vedono in lontananza le isole di Pianosa e Capraia, la prima è proprio pianosa!, non potrei mai vivere in un posto senza salite,penso, come non potrei vivere a NY, un posto senza curve ma solo rettilinei e angoli retti!! Minchia, ma che noia sarebbe!?!? A Chiessi parte la salita più dura del giro, sono gli unici 2,5Km che ho deciso di affrontare col 39, più che altro per cercare di salvare un po’ la gamba su questo tratto a picco sul mare e con a fianco un bel costone di roccia

completamente alla picchiata del sole. Anche qui salgo bene e continuo a recuperare posizioni, passo anche un ragazzo con la bici uguale alla mia al quale faccio i complimenti per il mezzo ma essendo lui straniero si starà ancora domandando cosa cavolo volevo da lui.

I giudici di gara continuano a fare avanti e indietro per controllare, ma questo è un percorso dove la scia, anche volendo, non si può fare, qui, o ne hai di tuo o ti attacchi al tram. Faccio forte anche la lunga salita che conduce a Marciana, in questo tratto cambiano i colori e i sapori, il blu e l'azzurro del mare lasciano il posto ai verdi della macchia mediterranea e l'odore di iodio e salsedine ai profumi dei frutti di stagione, uva, fichi, olive e castagni. Dopo il terzo rifornimento a Poggio scollino con a fianco lo scooter dei giudici e inizio la discesa verso Marciana Marina descritta al briefing come una picchiata molto tecnica ed insidiosa, se volete vedere se oltrepasso la mezzaria dovete riuscire a starmi dietro, penso, ma qui non ce n'è per nessuno e dopo un paio di curve ed un tornante sono già in solitario impegnato nella mia danza a pennellare le traiettorie. La discesa mi mette allegria, mi viene da cantare, ma bisogna stare concentrati perché il fondo è abbastanza rovinato. La velocità qui arriva a toccare i 60Km/h in più punti e raggiunge un gruppo di tre nel quale c'è anche Juris in evidente difficoltà con la sua crono nei tornanti stretti di questa discesa. Lo passo di slancio urlandogli che il purè stava tornando in gioco e subito dopo sento un rumore di ferraglia alle mie spalle che non riesco a decifrare. Beh, penso, lui è uno forte, se sto combattendo con lui tanto pippa non sono nemmeno io!! Però devo guadagnare il più possibile in discesa perché sicuramente verrà a riprendermi nei prossimi chilometri. Infatti mi raggiunge proprio al termine del primo giro e quando mi affianca mi spiega che ha un problema al freno anteriore, ecco spiegato quel rumore di ferraglia, poi aggiunge qualcosa mentre si allontana che non riesco a capire. Il secondo giro parte con Marisa che, appostata sotto un albero all'ombra, mi grida: "Forza amore, VAI!! VAI!!" guardo l'orologio, 3 ore e 20 minuti!! Primo giro in 2 ore!! Questo è un passo da campione ma sarà duro tenerlo per i 120 km mancanti, comunque la sfida col sole è assolutamente aperta!

Lo scenario del secondo giro è diverso, ora sul percorso ci sono anche quelli impegnati nel 70.3 che sono partiti un'ora dopo di noi, e la gente che si reca in spiaggia o impegnata nelle sue commissioni. La strada è aperta al traffico e solo gli incroci sono sorvegliati ma non c'è nessun problema perché la maggior parte dei turisti in questo periodo è straniera e quindi, dispiace ammetterlo, più civile ed educata e gli Elbani sembrano ben tollerare questa tritica invasione. C'è anche più tifo nei paesini che attraversiamo il che non guasta mai, sulla salita che porta a S. Ilario un ragazzino mi incita a squarcia gola e io ricambio con una promessa: "Li vado a prendere tutti ad uno ad uno!!!" anche se so che sarà impossibile, ma il mio momento di grazia mi fa pensare positivo... almeno finché son vivo!!! AHAAH...il buon umore non mi manca mai quando c'è da pedalare!

Con Juris ci superiamo a vicenda almeno 3 volte durante il giro, lui più forte dove si può far velocità, io nei tratti di salita più duri e lungo le discese, il motivo della contesa rimane l'ambito purè della cena. Lungo l'ascesa che porta a Marciana mi ritrovo davanti una scena mai vista in tutte le gare di triathlon fatte fino ad ora, un ragazzo del 70.3 che spinge la bici!! Mentre lo supero do uno sguardo alla bici, gomme ok, catena ok, sembra tutto in ordine..... Tu hai sbagliato sport, o perlomeno, gara, penso!

Questa volta riesco a chiudere in vantaggio il giro anche se con un tempo leggermente superiore rispetto al primo ma pur sempre un gran tempo, passo Marisa che questa volta mi chiede come mi sento, forse ha visto la fatica iniziare a segnare il mio volto, le rispondo "tutto bene" ma effettivamente le gambe iniziano ad essere un po' più dure e mancano ancora 60Km .... Di bici.... Al resto non voglio pensare per ora.....

Juris mi raggiunge alla fine della salita di S. Ilario e io lo ripasso lungo la discesa poi mi ripassa sul tratto vallonato che costeggia le spiagge ormai colme di bagnanti, ma perché non sono lì con loro con gli zebedei

a mollo mi chiedo!!! Da qui in avanti non rivedrò più l'amico veneto perché il mio ritmo si alza un po' complice anche il caldo che ora inizia a farsi sentire. La salita verso Marciana questa volta mi sembra più lunga e più dura, sento l'arrivo anche dei crampi all'interno coscia e al polpaccio destro ma li respingo con il metodo ormai collaudato di indurire il rapporto, devo buttarne giù 3 per far rientrare l'allarme ma poi tutto passa, che soddisfazione sapere esattamente cosa fare quando ti si presenta una difficoltà, penso. Mi passano anche in due ma preferisco non reagire e continuare a salire col passo che mi sembra giusto per questo momento di lieve difficoltà. Quando finalmente scollino penso che ormai il più è fatto, manca solo la discesa e gli ultimi 10 km.

All'arrivo in zona cambio mi rendo conto di aver fatto una buona frazione perché di bici ne vedo veramente poche, il lungo sopraluogo fatto sabato pomeriggio da i suoi frutti, infatti anche in T2 procedo senza incertezze a parte il fatto che una scarpa invece di rimanere attaccata al pedale si stacca costringendomi a correre tutto il corridoio come uno zoppo!

Mi cambio, anche qui via tutto e su il completino da running, mentre mi allaccio le fide Kayano mi rendo conto di essermi dimenticato i gambali, amen ne faremo a meno ormai sono pronto per iniziare a correre. Sono quasi le 15 e il sole scalda bene la spiaggia di Marina di Campo per la felicità dei vacanzieri ma per fortuna c'è anche molta gente che fa il tifo e su tutti c'è quello di Marisa. Sono 5 giri da 8,5 km con un percorso molto vario e ricco di curve, nel primo tratto ci sono anche due salitine che si fanno sentire ma il pezzo più duro è quello che costeggia l'aeroporto perché qui non c'è nessuno ad incitarti, tutto in leggera salita e completamente al sole.

Sul percorso ci sono ancora molti del 70.3 e tanti li vedo camminare stremati, io parto cauto, i primi km li faccio al 6' di media poi piano piano le gambe si sciolgono un po' e riesco a tenere i 5'30", ci sarebbe da leccarsi i gomiti a riuscire a tenere questo ritmo, penso, ma so già che sarà dura. Per non pensare ai 42km divido giro per giro e i primi due vanno via abbastanza bene, non sono un fulmine ma riesco a stare sui 6', incrocio Juris che sta correndo alla grande e anche l'altro ragazzo che è in albergo con noi, lui mi sembra un po' più in difficoltà ed ogni volta che passo davanti al fotografo cerco di assumere una posizione più dignitosa ma è sempre più difficile. Di buono c'è che sulla spiaggia e sul lungo mare qualcosa di bello da guardare c'è e per qualche istante serve a distogliere la mente dalla fatica. Incrocio anche il primo che corre accompagnato dalla bici, a me romperebbe questo che mi pedala davanti, penso.



Col calare del sole la luce si spegne piano piano anche dentro di me, sullo scoglio della mezza maratona inizia a farsi dura, Marisa, appostata sul balcone della nostra camera che da proprio sul percorso, nulla è stato lasciato al caso, vedendo che la mia corsa si sta tramutando in un incedere tipo zombi, nel tentativo di spronarmi, mi urla di non mollare e che in classifica sono messo bene. Ma cosa vuol dire "messo bene" mi domando, nei primi 20?, nei 30?, 50? O semplicemente non sono ultimo?!?! Boh!! Tanto più di così non riesco a fare e quindi poco importa. È il quarto giro il più duro, le gambe sono sempre più legnose e i km da fare ancora molti, il traguardo intermedio di fine giro mi sembra lontanissimo e quindi ne fisso uno a metà giro ma anche questo mi sembra un miraggio e quindi mi fisso dei traguardi da ristoro a ristoro. Sono 6 al giro quindi si tratta di correre per circa 1,5km poi camminare per 20 metri mentre mi rinfresco con la spugna, bevo la coca e poi l'acqua per poi riprendere a correre fino al ristoro successivo. È in questa fase che la lotta tra il corpo e la mente si fa veramente dura, il primo a chiedere pietà e la fine di questa tortura e la seconda ad ordinargli di andare avanti, di non mollare. Trovare lo slancio per tornare a correre dopo i ristori si fa sempre più difficile ma riesco a tenere questo andazzo mentre la luce continua a calare e, se da una parte mi fa piacere perché con lei scende anche la temperatura, dall'altra mi dispiace perché sancisce la sconfitta nei confronti del sole. Finalmente inizio l'ultimo giro, gli ultimi 8 chilometri e mezzo, ora in spiaggia non c'è più quasi nessuno, la gente si è spostata nei bar per l'aperitivo o sta camminando tranquillamente verso i ristoranti per la cena, non incontro più gente in costume ma in abiti da sera. Massimino cosa sono 8 km per te?? Niente, di solito sono il riscaldamento per un lungo o una seduta velocissima in pausa pranzo mi rispondo per farmi coraggio. Ad ogni punto che supero mi ripeto: bravo, da qui non devi più passare, ottimo, questa è l'ultima volta di questo ristoro, grande, finalmente non farai più questo giro di boa e così via per tutti i riferimenti che ho preso nei vari giri. Quando arrivo sul lungo mare ormai buio e illuminato dai lampioni inspiegabilmente ritrovo nuove energie, i talloni tornano a salire verso il sedere, le ginocchia si alzano di nuovo verso il cielo, la schiena torna dritta, ora sto correndo verso il traguardo. Giro finalmente a destra e poi ancora a destra, vedo il corridoio con il tappeto, le bandiere e Marisa che mi incita, le faccio un segno per venire con me ma risponde che mi raggiungerà dopo il traguardo, svolto a sinistra e alzo le mani al cielo mentre passo sotto l'arco d'arrivo.



Anche questa è fatta!!

Ricevo la medaglia e poi l'abbraccio e i baci di Marisa ma non riesco a dire nulla, vago senza capire cosa sto facendo, ora che negli ultimi metri ho ritrovato il corpo ho perso la mente. Entro nella tenda del ristoro dove mi tolgono il cip e mi consegnano la maglia da finischiere, prendo qualcosa da mangiare anche se non ho fame poi esco e mi metto a sedere con la testa tra le mani gli occhi si gonfiano di lacrime mentre Marisa mi dà un bacio sulla pelata. Rialzo il capo, la guardo, è stata dura ma abbiamo portato a casa anche questo amore!



Quando arriviamo in hotel vedo Juris che sta già cenando, è ancora alla pasta, "visto che sono arrivato in tempo" gli dico, lui scoppia a ridere e ribatte, vai a farti una doccia con calma che il purè non te lo tocca nessuno e poi abbiamo tanto da raccontarci, hai sofferto nella corsa? - sì, molto, ribadisco - Te l'ho detto di stare attento a gestirti bene alla fine del primo giro della bici, ho fatto lo stesso errore la prima volta che ho fatto questa gara, qui le salite non sono dure ma tante e lasciano il segno! Ecco quello che non avevo capito cos'era!!

La gara l'ho chiusa in 12 ore e 27 minuti in 37esima posizione assoluta e 11esima di categoria.

Juris in 11 ore e 20 minuti in 11esima assoluta e secondo di categoria.

Manifestazione stupenda grazie al lavoro impeccabile frutto di una grande passione da parte degli organizzatori, dei volontari, degli accompagnatori, degli Elbani, dal posto incantevole e dal meteo fantastico. Mi sono sempre chiesto come uno potesse avere la voglia di fare più volte questa gara così dura..... ora lo so!!

Un grazie a tutti gli amici del Varese Triathlon per la compagnia, i consigli e il sostegno morale che in questi mesi mi avete dato ma il grazie più grande va a Marisa che in questa lunga preparazione ha avuto la pazienza di aspettarmi per ore e ore e che al mio rientro non mi ha mai fatto mancare il suo sorriso e i suoi baci. Ora è finita amore, si torna a gare più brevi, ma anche più dure, sporche e cattive!!

XTerra Arriviamoooooo

C'è anche un video su questa avventura al link <https://www.youtube.com/watch?v=jaoJV4ZYerA>

Arrivederci al 2015

Massimo / Nitro / M7b