

2 Maggio fino a Giugno

A maggio si parte con i triathlon; avremmo dovuto aprire in casa, ad Ortona, come l'anno prima, ma l'organizzazione ha rinviato e ci siamo iscritti a Bari. Trasferita di squadra con pulmino verso il capoluogo pugliese che tutti speriamo caldo e con poco vento.

La sera in camera ricevo dalla nuova squadra un dono bellissimo: una maglietta azzurra con la scritta "Inuit triathlon" e l'effigie dell'orso polare davanti e, dietro, il mio nome ed un ideogramma. A corredo un bigliettino con la spiegazione dell'ideogramma e dell'associazione pensata. Li ringrazio per l'accoglienza nel gruppo.

La mattina della gara, il mare è freddo e sulla spiaggia scrutiamo il percorso intorno alle barriere di scogli frangiflutti. Sembra davvero troppo lungo, ne parliamo con i giudici ma loro hanno la solita espressione del tipo "mica-te-l'ho-detto-io-di-praticare-questo-sport". Partiamo in scarsi cento e dopo circa 5-600 metri siamo già sgranati. Mi trovo un gruppetto e nuoto cercando di spendere il meno possibile che già la temperatura dell'acqua basta a svuotarti. Usciamo alla boa a terra del primo giro e guardo il cronometro: un tempo buono già per passare alla frazione successiva ma i giri sono due e ci rituffiamo. Siamo fuori dall'acqua in circa 45 minuti, perdo un po' di tempo con la muta e corro verso le bici che sono ad almeno 200m. Pettorale, casco e via, parto in direzione sud per la prima andata del percorso su tre giri sul lungomare chiusa al traffico. C'è vento a favore, si vola a 45km/h. Prendo alcuni avversari e metto su un gruppetto per avere qualche cambio, al ritorno sarà determinate non essere sempre al vento. Giro di boa e si torna verso nord. Il vento si sente e si rallenta vistosamente. Siamo quasi alla fine del primo giro quando mi accorgo che sopraggiungono i primi due della gara. Vanno come moto. Riduco di due denti e mi metto in scia, gli altri mi seguono. Facciamo la boa e si torna in giù. A favore di vento do cambi regolari ai due di testa per tener altissima l'andatura, è l'unica frazione dove posso divertirmi con i più forti. Al giro di boa a sud decido di lasciare la compagnia dei miei pari che non collabora. I primi girano forte e prendono il rettilineo controvento, io inverto la marcia rallentando, lascio un buco quindi scatto forte e rientro in scia, gli altri sono dietro e non ce la fanno a riprendere i due di testa che contro vento fanno valere la potenza superiore. Viaggio con loro fino a quando rientrano per il secondo cambio e inizio il terzo giro in bici nel quale supero solo ritardatari. La frazione si chiude con scarsi 35km ed inizia la corsa: 4 giri da poco più di 2 chilometri e mezzo pianeggianti nel parco che sta al posto degli orrendi scheletri d'edificio di Punta Perotti. Prendo ancora qualcuno che ha nuotato forte ma l'ultimo giro è duro. Chiudo ventesimo. Solita storia, purtroppo, nuoto lunghissimo (almeno 2,6km), bici corta (meno di 35km), corsa abbondante.

Ma la sorpresa più grande è in premiazione: mi chiamano sul podio, ho vinto la categoria S4, non mi era mai successo in una gara Fitri. Cerco un compagno di squadra per una maglia della Inuit, la trovo, l'indosso e salgo su. Foto e gloria in una gara con una concorrenza non irresistibile ma con frazioni che per nulla mi hanno favorito.

La gara successiva è il 25 maggio ad Anguillara Sabazia, un triathlon sprint organizzato dalla Jhonny Triathlon Roma che mi assicura ogni anno tante gare

raggiungibili. E' una bella giornata, una bella compagnia, per il resto nulla da raccontare. Una gara opaca senza mai trovare il ritmo giusto.

Lunedì 2 giugno prendo parte ad una manifestazione ciclistica vicino casa. Andatura controllata per una sessantina di chilometri e poi 7-8km in salita agonistici. Una prestazione quasi sufficiente.

Incombe l'appuntamento clou della stagione tripla abruzzese: il triathlon olimpico di Ortona organizzato da Teramo Triathlon Team, con i titoli regionali Fitri in palio. La gara è in programma nel tardo pomeriggio, il mare è buono la temperatura esterna pure, siamo quasi duecento uomini. Le frazioni di ciclismo e corsa sono le stesse dell'anno passato. Si parte, provo a dare tutto nel nuoto, confidando nella relativa durezza del percorso in bici. Esco dall'acqua 65°, normale, la frazione è stata un po' lunga per tutti, ma questo l'ho già commentato. Presa la bicicletta, dopo aver messo un piede nel fango in zona cambio, comincia la rimonta, già sulle prime rampe per raggiungere il circuito da ripetere due volte, supero e stacco diversi avversari. Conosco bene il percorso, l'abbiamo provato anche 7 giorni prima, cerco di andar via forte ma regolare, con il rapporto più basso possibile. Prendo un atleta della Flipper Ascoli lui si mette a ruota e riesce a star lì mentre altri perdono contatto su qualcuno dei molti strappi. Non mi interessa, quest'anno ho deciso di non spendere inutilmente energie in scatti ripetuti rischiando di arrivare al secondo cambio con venti secondi di vantaggio e le gambe intasate. Una discreta frazione comunque che porta al cambio al centro di Ortona. Nella frazione di corsa sento una buona condizione un po' di gambe ci sono ancora e chiudo, con la faticosissima ascesa finale, in un paio di minuti in meno della frazione podistica dell'anno precedente. 45° assoluto, un buon piazzamento in una gara che vale la pena correre, su tre frazioni nelle quali ognuno può esprimere le proprie capacità ed escono i migliori.

La domenica successiva si torna a correre in bicicletta, a Villa Ricci. Un circuito da ripetere più volte con un paio di salite intervallate da un saliscendi ed un piano. I soliti ritmi folli: si affronta la salita con rapporti lunghi e scatti ripetuti. Nel corso del terzo giro perdo le ruote del primo gruppo insieme ad altri discreti pedalatori e si fa gruppetto per chiudere la gara. Nell'ultima ascesa, per sfruttare al meglio l'occasione come allenamento di qualità, forzo un po' e arriviamo in tre, gli altri mollano.

Il 22 giugno, domenica, il terzo esordio: una gara di triathlon sprint fuoristrada presso Cingoli, nelle Marche. Alla partenza siamo quasi cinquanta. Prepariamo le mountain bike in zona cambio e ci tuffiamo nel laghetto in condizioni quasi ideali. Il acqua nuoto con altri due, una buona frazione, esco nono. Con una transizione sicuramente migliorabile mi lancio all'inseguimento dell'atleta che mi precede. Lo prendo e sul primo tratto in asfalto procediamo spediti, quando passiamo al sentiero di pietre spaccate le cose peggiorano. Faccio fatica a tenere le sue ruote, mi stacco ma continuo a spingere per raggiungere un gruppetto che vedo nei tratti rettilinei. Completo il giro unico quasi completamente pianeggiante dopo essere stato passato da un altro atleta, decisamente a suo agio con l'MTB. La corsa è dura: il primo tratto è in mezzo ad un campo con l'erba alta, non si capisce com'è il terreno sotto, come mettere i piedi; segue un tratto in salita ripida che quasi non si riesce a correre; poi via giù a rotta di collo per un campo arato; infine un vialetto di pietre aguzze in saliscendi fino al traguardo. Non è il tipo di frazione nella quale mi distinguo. Chiudo 11°, onorevolmente. L'esperienza è

divertente, da rifare. In questa gara Laura si affianca ai giudici e, per così dire, comincia ad unire l'utile al dilettevole.

Una settimana e poi al Lago di Vico, una sede nella quale negli ultimi anni mi sono sempre divertito anche per una salita impegnativa che rende selettivo il percorso di ciclismo. È una giornata calda ma il bosco intorno al lago rende le condizioni di gara molto gradevoli. Il primo cambio è da comiche: sullo sconnesso in uscita dalla pineta combino di tutto, perdo anche il ciclocomputer. Avviata la bici, però, le cose si mettono per il verso giusto. Mi concentro a non strafare, a controllare e gestire le forze per non ripetere la magra figura di fine maggio nello sprint di Anguillara. Nei tratti vallonati animo il gruppo alla collaborazione, nel tratto duro salgo forte ma senza scatti. Si fa selezione, qualcuno resta ma va bene così. La corsa è impegnativa, praticamente senza pianura: si sale con pendenza variabili fino al giro di boa poi indietro in discesa, per due giri. Sento subito le gambe e parto forte, ne primo tratto supero alcuni e ne stacco altri. Nella fase centrale, durante la seconda ascesa, controllo il recupero di chi è partito più cauto per lanciarmi giù nell'ultima discesa a prendere un buon posto in classifica. Sono soddisfatto, finalmente uno sprint corso bene.