

### 3 Luglio

Sabato 5 luglio si corre a Collelongo, in un centro dell'Abruzzo interno che in quei giorni presto diverrà scenario di cronache giudiziarie di primo livello. È sabato ed è in programma un duathlon sprint con la MTB, più corto di quello dell'anno precedente ma non meno interessante. I percorsi sono in un ambiente di grande bellezza e l'organizzazione è attenta e calorosa. Partiamo in una cinquantina, pochi triatleti e molti specialisti che si sperimentano in una gara multipla. Parto ad un ritmo sostenuto ma non massimale, i primi vanno via, la gara è lunga e nella frazione di MTB ci sarà da spingere. Cambio intorno alla decima posizione e mi godo la guida sulla pista di terra che costituisce il primo tratto della seconda frazione. Recupero posizioni, fino alla quinta. Al secondo cambio rimangono un paio di chilometri abbondanti da correre con tutto quello che è rimasto sul percorso da corsa campestre. Chiudo quinto, primo di categoria e porto la maglia della Inuit alla premiazione. Il pasta party intanto è in corso e ci si sazia in un clima da scampagnata invidiabile da tutte quelle tristi situazioni fatte di merendine lungo una strada e parcheggio attiguo che spesso viviamo alle gare.

Prossimi alla metà di luglio, quasi un mese dopo il calo di forma e voglia che ho vissuto negli anni precedenti, c'è ancora energia ed entusiasmo, forse per l'atteggiamento non esasperato applicato all'inizio della primavera.

Domenica 13 ci troviamo nel tardo pomeriggio a Scerne di Pineto per l'appuntamento con una delle gare podistica notturne meglio organizzate e più partecipate. Ci sono molti dei miei amici con relative fidanzate/mogli. La gara parte in un clima tropicale e goliardico. Facciamo gruppetto in 3, ci conosciamo e controlliamo il ritmo per 3-4km. Nella seconda parte mi sento decisamente bene e provo a forzare un po', prendo tanti atleti partiti troppo forte e chiudo con un buon ritmo. La soddisfazione al traguardo è completata dalla successiva serata tutti insieme nella quale si temperano le nostre esigenze agonistiche con la voglia di stare in compagnia delle nostre accompagnatrici.

La domenica successiva, nel pomeriggio a Cologna Spiaggia va decisamente peggio. Dopo una strana partenza, corsa sui marciapiedi per recuperare dalla coda del gruppone, non arriva mai la sensazione di aver trovato il ritmo. Chiudo dietro a tanti che avevo battuto la settimana prima.

Il 27 luglio si torna alla triplice, su distanza olimpica al Lago del Salto. Non ho mai partecipato a questa gara proprio per la collocazione in calendario in un periodo che mi ha visto in passato completamente fuori stagione. Laura è per la prima volta designata giudice di gara, arriviamo con il solito anticipo e così posso prendere piena coscienza della durezza dei percorsi. Il paese è scosceso e non si può che fare su e giù. La frazione di ciclismo è su un tracciato andata e ritorno con rettilinei non più lunghi di 70 metri. Dopo una discreta frazione di nuoto parto senza riserve per le rampe all'interno del borgo poi giù per la discesa e via nel toboga del lungo lago. Dopo un paio di chilometri sento arrivare un atleta in rosso che va come una moto. Affrontiamo le curve strette e sporche ai limiti del possibile. Prendiamo atleti isolati e poi gruppetti senza che nessuno riesca a tenere le continue pieghe e le successive ripartenze brucianti. Verso la fine della prima andata incrociamo la moto che precede i primi che già tornano e poi la muta di veltri. Il mio treno prende paura entra male in curva e deraglia sul bordo sporco di

ghiaia di un ponticello. Sono costretto a frenare, a fermarmi su di lui e, nei trenta secondi che impiego a rimettermi su, sentirlo imprecare e ripartire, un folto gruppo che si era formato dietro di noi passa via. Impiego 4-5km a tornare sotto ed a riprendere fiato. Nei pressi della zona cambio, al secondo passaggio per i tornanti del paese tento di portar via qualcuno, la mossa non riesce a pieno, altri rientrano ma i meno ciclisti sono staccati. Facciamo tutto il secondo giro in gruppo ad un ritmo non travolgente. Arrivo al secondo cambio e mi avvio al primo dei tre giri di corsa. Il circuito parte con i tornanti in salita, poi giù a picco per una stradina scoscesa per finire con un'andata a ritorno sul lungolago. La corsa va discretamente, arrivo con i soliti avversari. Sarà comunque il miglior risultato rank dell'anno. A margine una nota di "conflitto di interessi": nella prima gara nella quale la mia ragazza è tra i giudici mi tocca andare dal giudice arbitro a reclamare per farmi rimettere in classifica dato che non risulterà nelle liste pubblicate. Un errore materiale senza conseguenze.

Sta di fatto che dalla metà di febbraio alla fine di luglio ho gareggiato una ventina di volte. La prima parte di stagione è andata più che bene.