

## **Racconto sportivo della prima parte del 2009**

Siamo nella fase finale della prima parte di questa stagione agonistica che, in effetti, non sarà scissa in due parti distinte, come negli anni precedenti ma prevede una semplice riduzione di intensità in agosto.

Dalla solita prestazione opaca nello sprint di Anguillara della fine di maggio si sono susseguite tante gare con alterne prestazioni.

La gara di Bari, nella quale l'anno scorso mi sono piazzato bene è saltata per l'essermi ritrovato all'ultimo momento senza compagni di trasferta. Abbiamo rimpiazzato con un combinato formato olimpico (40+10) e bene così.

La settimana successiva, domenica 7 giugno, ho preso e sono partito da solo, in macchina per Forlì per uno sprint con nuoto in vasca, tanta era la voglia di gareggiare. Più mi avvicinavo alla metà più il tempo peggiorava; a Forlì pioggia. Al ritiro dei pacchi gara c'erano molti dei migliori triatleti d'Italia vista l'imminenza dei campionati italiani sulla distanza.

Quasi senza riscaldamento abbiamo preparato la zona cambio provando a coprire almeno le scarpe da corsa. Poi a bordo vasca, senza poter provare l'acqua ma sempre sotto la pioggia, abbiamo aspettato lo svolgimento della prima batteria, quella delle donne. Ero inserito nella prima degli uomini e presto la gara è partita. La corsia molto larga ci ha consentito di nuotare senza alcun problema. Le 15 vasche sono andate via in poco meno di 13 minuti: mediocre.

Inforco la bicicletta per affrontare la strada bagnata sulla quale continuava a venir giù. Comincio, come al solito, a recuperare su molti atleti fino ad arrivare alla base di una salita regolare di 4-5km. Sulla salita forziamo, io e un tizio della squadra di Udine con tatuaggi e bicicletta verde militare, senza scritte. Alla fine della salita prendiamo un ulteriore gruppetto e ci riavviamo verso Forlì. In discesa e intorno alle continue rotonde provo solo a non cadere ed a spendere il meno possibile.

Siamo ancora in zona cambio, infilo le scarpette e mi immetto di buona lena sul percorso podistico. Parto regolare assaporando subito buone sensazioni. Entrati nel parco pubblico nel quale si svolge la parte centrale della terza frazione comincio ad aumentare il ritmo. Sto bene e recupero alcuni concorrenti. Chiudo in spinta a neanche tanto dai primi. Bella gara, nonostante i circa 300km di guida, la pioggia, il riscaldamento quasi nullo, finisco 31esimo su più di 200.

Il sabato successivo partecipo alla cicloturistica con salita finale agonistica che parte da Campli ed arriva al rifugio delle Aquile. Di ragguardevole solo la quasi identica prestazione rispetto all'anno scorso: stessa posizione in classifica e differenza di tempo nell'ordine dei 5 secondi.

Ci mettiamo finalmente d'accordo con il presidente atleta della mia società ed il di lei marito atleta per partecipare la settimana dopo al triathlon internazionale di Bardolino. Non ci sono mai andato, vuoi per la distanza, vuoi per un certo rigetto delle gare con moltissimi partecipanti.

Durante la settimana però le cose si complicano ed alla fine ci troviamo a partire direttamente la mattina della gara: 500 chilometri filati prima di un olimpico non sono da consigliarsi. Il viaggio va senza problemi e siamo sul campo di gara un paio d'ore prima della partenza. Ritiriamo il pacco gara e constatiamo l'inserimento nella seconda batteria, praticamente dopo gli elite. La zona cambio è molto grande e i migliori sono tutti lì, vicino all'uscita in bici. La temperatura esterna è buona, proviamo il lago, freddino ed increspato.

La partenza è abbastanza convulsa, il gruppo ci mette un po' ad allungarsi e si prendono un bel po' di botte. Al passaggio al cubo del 1000m controllo il cronometro: più di 18 minuti, sarà lunga uscire dall'acqua.

Guadagnata la riva salgo in bici e spingo forte, come al solito. Nella prima salita recupero su molti e nei primi 10km ci troviamo in una decina a procedere di buon passo su un circuito con molti saliscendi. Affrontando una curva, però, mi salta la catena dalla moltiplica grande verso l'esterno e nel tentativo di rimetterla in corsa si incastra sotto a deragliatore e lo piega verso la pedivella. Il disastro è bell'e combinato: mi fermo un paio di volte e la sistemo con le mani ma il deragliatore tocca la pedivella ad ogni pedalata. Faccio un po' di chilometri con la moltiplica più piccola ma non è proprio il caso, continuo a perdere posizioni. Allora con il tallone della scarpetta colpisco il deragliatore riportandolo più in linea e riesco a cambiare di nuovo su rapporti più lunghi. Nel frattempo mi raggiunge un altro gruppo e mi accodo, ci sono concorrenti che avevo staccato all'inizio della frazione.

Arrivo in zona cambio e parto per la frazione podistica pensando solo al fatto che quest'anno ci saranno poche possibilità di gareggiare sulla distanza e che conviene sfruttare l'occasione per allenarsi. Chiudo piuttosto stanco, il viaggio si fa sentire, soprattutto sulla schiena.

Niente da dire, l'organizzazione è ottima: in 1200 non si fa la fila da nessuna parte. Sfrutto il servizio massaggi, poi via a ricaricare la macchina e si riparte. Una follia.

Ancora una settimana fino alla gara di Ronciglione sul Lago di Vico dove mi sono sempre difeso bene. Quest'anno è declassata a promozionale anche se si tratta di un percorso da sprint tosto, con una bella salita in bici e niente pianura nella terza frazione. Alla trasferta si unisce un mio amico ex buon triathleta votato però da qualche anno solo al nuoto.

Ho il numero 11, ci sono solo un paio di quelli molto forti, poi ci siamo noi soliti del circuito age-group del centro Italia. Partiamo con la muta nel lago un po' ventoso. La frazione scorre veloce, per me non abbastanza: esco 31esimo. Cambio bene e sono presto in bicicletta a spingere forte con un paio che da più di una gara trovo a menare le pedivelle per prendere i nuotatori più bravi. Recuperiamo subito molti atleti ed alla boa in cima alla salita ho davanti meno di 10 concorrenti. Discesa a tutta e siamo su un altro gruppetto. Adesso davanti sono solo in cinque. Tiro il fiato per qualche chilometro in pianura per forzare alla prossima salita e lasciare qualcuno indietro. Chiudiamo il secondo giro e cambiamo per terza frazione di corsa nella quale ci troviamo affiancati in cinque della stessa categoria. Ci proviamo a turno ma nessuno ne ha tante di più, siamo tutti al limite. Chiudiamo con una volata lunga ed arriviamo dal primo al quinto della categoria in 5 secondi. Che sballo! Ci complimentiamo a vicenda e via a sgombrare la zona cambio appena dopo l'arrivo in bicicletta dell'ultimo concorrente. Appena il tempo di rimettere l'attrezzatura in macchina e si scatena il finimondo: pioggia, grandine, vento tanto da annullare anche la premiazione con il mio terzo posto di categoria. Peccato per quello ma che divertimento! Prima di ripartire Laura come giudice e io come atleta confermiamo la partecipazione la settimana successiva a duathlon di Spoleto che sarà prova unica del campionato italiano elite e gara age-group.

Mi sono iscritto a questa gara di duathlon perché ci sono pochissime gare vicine, per la trasferta con Laura, per cimentarmi su una prova con un bel po' di corsa in vista dell'appuntamento di settembre con il mezzo-ironman. Avevo gareggiato per la prima volta in un duathlon classico l'anno scorso, a settembre riportando sensazioni non particolarmente favorevoli e non avevo fatto il proposito di riprovarci.

Dormiamo vicino Spoleto e ci svegliamo alle 6.30 per uno scroscio di pioggia. La giornata però si annuncia buona.

Siamo tra i primi sul campo di gara, comincio a prepararmi con calma. Faccio un giro sul circuito ciclistico che si rivela sostanzialmente piatto e su quello podistico da ripetere complessivamente sei volte. La corsa è impegnativa, si deve partire piano.

La partenza è in orario, scattano tutti forte, come al solito, io me la prendo con calma, cercando di pensare solo al gesto. Dal terzo giro in poi comincio a rimontare posizioni e chiudo bene la prima frazione che ha richiesto quasi 42 minuti.

Nella frazione ciclistica raggruppo un po' di concorrenti che hanno corso un po' più veloce di me fino a formare un gruppo di una quindicina. Provo a forzare nel tratto di leggera salita del percorso, ma non c'è la possibilità di prendere vantaggio.

Cambio bene e parto per gli ultimi cinque chilometri che riesco a chiudere discretamente, appena dietro a me arriva la prima donna, che quest'anno è anche campionessa italiana assoluta di maratona, partita tre minuti dopo di me.

Con questa gara mi riconcilio con il duathlon, anche su questa distanza, che nel 2008 avevo quasi bandito dai miei programmi.

La domenica successiva programmo un doppio allenamento nella prospettiva di allungare le distanze: la mattina 80-90 chilometri in bicicletta e la sera una gara podistica.

La gara scorre via molto bene, parto puntando per i primi 3-4 chilometri alla regolarità ed al corretto gesto tecnico poi, verso il 6° chilometro comincio un progressione che riesco a tenere fino all'arrivo. Il tempo finale è buono ma più ancora lo sono le sensazioni di facilità di corsa, dopo le 3 ore di ciclismo della mattina e il controllo della gara.

La settimana successiva scorre lentamente aspettando la gara del Lago del Salto ma il week-end è impegnativo. La notte del sabato non si riesce a dormire a causa del frastuono della discoteca sotto la camera d'albergo. La mattina è in programma il campionato italiano elite e assistiamo alla gara dei migliori.

A mezzo giorno, finite gara e premiazioni, la concentrazione invece di salire, scende.

Alle 13.30 parte in orario la gara age-group con la prima frazione nel lago, interminabile. Nuoto affiancato ad un paio di atleti al mio livello e ci stimoliamo a vicenda a mettercela tutta fino alla fine. Per uscire all'asciutto ci serve quasi mezz'ora. Cambio e subito la salita in bici nella quale comincio il solito recupero: già nella parte di discesa dopo non più di un chilometro siamo rientrati su un gruppetto con il quale si prosegue per almeno mezza frazione. Il percorso è ipnotico, una curva dietro l'altra, l'unico problema è non cadere sulle parti sporche di sabbia. A metà frazione, nonostante un'andatura non velocissima, prendiamo un altro gruppetto di concorrenti. Adesso davanti non ci sono più di quindici atleti. All'inizio del secondo giro, sull'unico chilometro scarso di salita provo a forzare con un altro ma c'è troppo poco spazio per prendere un margine significativo: finita la discesa il gruppo torna unito e decido di consumare il meno possibile stando nelle prime posizioni solo per evitare cadute.

Cambio e parto di corsa sulla strada tortuosa in leggerissima discesa ma dopo le prime falcate capisco che non è la giornata buona, le gambe non ne vogliono sapere. Provo a tenere il più possibile ma perdo almeno una decina di posizioni chiudendo 30esimo.

Tutto sommato la prima parte del 2009 è andata bene: nessun infortunio, tante gare, alcune belle prestazioni. Adesso l'attenzione si sposta sulla prova di mezzo-ironman della fine di settembre, quindi allenamenti più lunghi, attenzione all'alimentazione in gara, concentrazione sulla modulazione dello sforzo nei tempi lunghi.