

PROLOGO

Non c'è che dire, iscriversi ad un Ironman è l'esatto opposto che farlo: semplice, comodo, rapido ed indolore. Basta andare sul sito internet della manifestazione, un codice di accesso, un numero di carta di credito....ed è fatta!! Mentre un brivido si libera lungo le fibre del mio corpo; 397.75 euro svolazzano nel tempo di un battito d'ali sul conto degli organizzatori di quel magico sogno.

Sono davanti al pc, contemporaneamente al telefono c'è Ricky'73 (compagno d'avventura nella 100km del Sahara & all'half-Ironman Monaco70.3) è il 15 dicembre'09, ho compiuto 41 anni da poco più di una settimana, sono le 18.30 fuori è già buio da un pezzo e tira un vento gelido che consolida la neve a bordo strada, trattengo per qualche istante il respiro, sono perplesso, ma la sua voce "sorridente" e vagamente ironica mi spalanca la prima botola verso il tempio della fatica.

Ricky ha argomenti & mezzi per cavalcare la mia piccola follia, e la sua garbata spinta schianta in poche sillabe anche la mia ultima, fragile obiezione.

Si fa tutto on-line, c'è un attimo di suspense, attendiamo l'accettazione dell'iscrizione, pochi secondi di "galleggiamento" informatico ed è fatta: l'avventura è partita, la condanna è stata sentenziata & prevede il matrimonio con la fatica ed il sacrificio (parenti stetti di qualsiasi vera gratificazione) per i prossimi 7 mesi e mezzo.

Una sensazione di energia attraversa il corpo, probabilmente da oggi qualcosa è cambiato...

225 giorni (dopo un viaggio di oltre dodici ore e 1.000km dalla Maremma toscana alla Baviera tedesca) eccomi qui a Regensburg città collinare (350m. slm) in cui svetta la bellissima cattedrale di San Pietro. Sita sulle rive del Danubio con oltre 100.000 abitanti si trova nel Sud-Est della Germania a metà strada tra Monaco di Baviera & Norimberga a poco più 100km da Praga e dalla Repubblica Ceca....

Per prepararmi all'evento nel 2010 ho corso 2 maratone: Valencia (febbraio) & Boston (aprile) ma soprattutto ho concluso la 100km del Passatore: da Firenze a Faenza in poco più di 16 ore.....

In poco meno di 90 allenamenti in 7 mesi ho messo insieme 900-km di corsa,

1.400-km sui pedali, quasi 20-km in acqua....

Purtroppo a metà luglio ho perso (sportivamente parlando) il mio socio Ricky sbalzato dallo scooter dall'auto di una donna che ha scambiato il segnare di "dare" precedenza come un optional facoltativo.

Per lui spalla lussata & taglio sul ginocchio, nulla di irreparabile, ma sufficiente per spezzare sei mesi di allenamenti & sogni quotidiani.

Così mi ritrovo di colpo con una forma fisica precaria, (accentuata anche da una fastidiosa dermatite che mi perseguita da un paio di mesi) ed una situazione psicologica deficitaria (derivante dall'assenza improvvisa di Ricky punto di riferimento importantissimo) che mi proietta alla partenza con pochissime certezze & tantissimi dubbi sull'esito positivo di questa impresa sportiva....

IL D-DAY

La sveglia pigola fastidiosamente e altrettanto inutilmente alle cinque del mattino.

Finalmente la testa non ha più motivi di girare vorticosamente a vuoto come un motore in folle.

D'ora in poi tutto sarà azione vera. Fuori albeggia, il cielo è terso.

Gli autobus partono da Schwanen-platz con regolarità teutonica, con tanto di scritta lampeggiante sul frontale: IronmanService.

Salgo sul primo, sono le 5.45 ed in una ventina di minuti saremo tutti al lago Guggenberger-See....

Nel viaggio scruto quelli che sono saliti, valuto l'abbigliamento, le caratteristiche fisiche,

il numero di gara, mi si chiude lo stomaco dalla tensione e non ho neanche fatto colazione!!

Mentre queste riflessioni tentano di farmi passare il tempo, ecco che imbocchiamo il sentiero che prelude, da lì a pochi istanti, al capolinea del viaggio e all'arrivo in zona cambio.

Un brulicare di triathleti sempre più frenetico ci accoglie nella spianata di grano & mais, coltivata per un giorno da duemila biciclette.

Verifico subito la mia postazione di cambio, il telo di plastica blu che ha coperto la Pinarello ha fatto il suo dovere, proteggendola dall'esuberante umidità notturna tipica di questa zona. Manca ormai solo mezz'ora all'inizio della Madre di tutte le Fatiche e mi decido a vestire la muta, d'altra parte la temperatura è +18° e non vale la pena restare a torso nudo troppo a lungo. Ho con me cuffia & occhialini e la prossima precauzione sarà fondamentale per l'economia di tutta la giornata: devo fare in modo che in partenza non entri acqua negli occhialini. L'occhiale deve calzare subito perfettamente, devo esercitare una pressione corretta, creare un sottovuoto che favorisca l'aderenza ma che non dia cefalea, bagnando leggermente le lenti all'interno per evitare appannamenti fastidiosi.... insomma è un passaggio cruciale per partire in scioltezza e senza patemi.

Immediatamente spicca la differenza tra chi ricerca la posizione di partenza privilegiata e chi aspetta rilassato nelle retrovie, fiducioso che ci sarà, dopo pochi minuti di gara, spazio per tutti lungo il "serpentone" sbracciante.

Ore 7.00'...il giorno più lungo dell'anno ha inizio. Si parte!!

Quando è il mio turno a contatto con l'acqua torbida & giallastra, mi sorge spontaneo contrarre tutto il corpo in un moto di difesa dal freddo che invece risulta meno traumatico del previsto. Appena m'immergo subisco il rapido & sfrontato filtrare dell'acqua all'interno della muta, Per fortuna la sottile pellicola d'acqua intrappolata tra la muta e la mia pelle si adegua rapidamente alla temperatura del corpo e smorza il suo dispetto....

NUOTO

Acque ribollenti di frenetici corpi in fuga verso una specie di libertà, tra braccia che sbucano vorticosamente come pale di un overcraft & sguardi che scrutano pertugi in cui infilarsi con la foga & la lucidità di un evaso da un penitenziario....

La mia mente lo aveva ripetuto più volte:

"...tieni a freno l'ansia della partenza, non lasciarti impressionare dall'inferno d'acqua e masse scure che si scavalcano, si affondano, si urtano come in un girone dantesco. Mantieni la concentrazione elevata solo per uscire illeso dai primi istanti e vedrai che tutto si distenderà presto e la massa nevrotica si diluirà spontaneamente lunga ed innocua...."

Gli occhialini sono usciti indenni dalla tonnara e trattengono dignitosamente l'acqua, la muta fa egregiamente il suo mestiere antigelo & soprattutto galleggiante, la mia mira è buona nel seguire le grosse boe gialle lungo i lati del percorso e finora posso vantarmi di non aver ancora assaggiato la giallastra e torbida acqua lacustre.

Le canoe dell'organizzazione ci seguono rassicuranti & vigili, arginando sbandamenti o tagli & vegliando su difficoltà o malori.

Il lago però è piccolo, la gente troppa ed il percorso non è segnalato benissimo....

La prima parte del tracciato, per me a favore di sole visto che respirando a sinistra me lo ritrovo alle spalle, si dilunga in un lungo rettilineo che termina dopo oltre un chilometro. Il secondo lato è totalmente controsole e per sincerarmi della direzione ogni tanto rialzo la testa, (ma anche per gratificarmi della distanza già lasciata alle spalle) alla fine saranno quattro i lati da coprire in una sorta di "U" rovesciata coi bordi doppi....

La mente dell'atleta di resistenza-estrema trova così una specie di sollievo in quel breve ma catartico istante in cui inverte la sua rotta per iniziare un nuovo inseguimento al semi-traguardo successivo delimitato in questo caso dalla prossima boa che appare sempre relativamente vicina.

Guardando il mio Swatch-Verde che dà il tempo semplicemente mostrandomi le ore, (alla faccia dei tantissimi & sofisticati cronometri satellitari che mi circondano) anche se non riesco a cogliere il mio ritmo esattamente al secondo, noto che è assolutamente dignitoso e questo regala un supplemento di fiducia alle mie bracciate. Ecco il rettilineo finale, lungo, tremendamente lungo, come sa esserlo qualcosa che attendi ormai con impazienza ed il cui arrivo ti farà pensare come quando, da bimbo, aspettavi un regalo di Natale. L'esperienza ventennale di istruttore mi permette di sprecare in questa frazione pochissime energie. Lo sguardo si butta in avanti più spesso di prima, distinguo subito l'arco gonfiabile dello sponsor che sancisce il superamento del primo traguardo parziale, lo vedo sempre più grande, nuoto in scioltezza senza affanni e comincio a pensare alla sequenza di ciò che devo fare nell'imminente zona cambio. Ci siamo, emergo dal silenzio ovattato dell'acqua e mi ritrovo al cospetto di un muro di gente che ci sprona, ci spinge, ci trascina, ci sventola cartelli.... Cercando di gestire gli sbandamenti dell'ubriacatura da nuoto recupero la mia sacca-blu, m'infilo nel tendone dove mi prodigo subito per scrollare la muta dal mio corpo & liberarmi definitivamente dal mio "preservativo" acquatico. Il clima è mite, il cielo lindo assume la colorazione di un blu cobalto, una rarità avere queste condizioni a queste latitudini.

CICLISMO

Mi asciugo bene per scongiurare la temutissima & sgradita reazione gastrointestinale da addome freddo, la divisa prescelta contempla due capi portafortuna: il pantaloncino rosa "Astana-Giro d'Italia'08" indossato a Montecarlo'09 nell'Ironman70.3 & la maglia "Bianca-Tour de France" vestita il giorno dello Zoncolan'08 nel Prestigio di Cicloturismo. Aggiungo per vezzo puramente estetico ed anche un po' patriottico un paio di copriscarpe-Tricolori. 6 panini alla marmellata & 4 carboidrati-gel ad assorbimento veloce completano il quadro.... Con le scarpette placcate già ai piedi, inizio a "sgambettare", spingendo di corsa la Pinarello F4:13 dalla mia postazione verso l'uscita della zona cambio T1, dove un addetto mi autorizza a salire in sella e ad interrompere quel goffo incedere con panini & gel che oscillano nelle tasche posteriori... Devo ammettere che le sensazioni, sul mio "cavallo-metallico", sono molto meno familiari di quelle acquatiche e la prospettiva di lunghe ore di fatica, in questo istante la percepisco come un leggero turbamento, parte a questo punto un circuito di 80km da percorrere 2 volte attraverso i piccoli paesi del circondario. Dal sottile fragore creato dagli ingranaggi di braccia & gambe nell'acqua, al silenzioso brusio degli ingranaggi ciclistici ben oliati che reggono schiene ricurve e polpacci tirati, non so ancora il perché ma un velo di euforia accompagna le mie gambe sui pedali.... sembra una giornata decisamente positiva!! Centoottantamila metri, 3 brevi salite da ripetere 2 volte concentrate tra il 15° ed il 30°km & tra il 95° ed il 110°km per un dislivello di quasi 1.600m. con conseguente discesa dove si raggiungono anche i 70km/h. il resto è un percorso mai pianeggiante, ma sempre brioso & altalenante tra campi di grano & mais sicuramente soggetti a vento che però fortunatamente, salvo rari momenti, non soffierà.... I chilometri scorrono sotto le ruote così come i minuti & le ore, mi alimento con regolarità: ogni mezz'ora ingoio calorie sotto forma di cibo più o meno solido. Le 2 borracce iniziali contengono ciascuna una RedBull, aminoacidi a catena ramificata, maltodestrine & fruttosio in polvere. So che devo bere spesso, sfrutto i rifornimenti senza opporre tentazioni di superbia o sottovalutazione. Tra qualche ora sarò un uomo tormentato dalla fatica & dai dolori che finge di pentirsi di quella scelta che in realtà non tradirà mai, altrimenti non sarebbe nemmeno partito. Ma questo è il momento della convinzione & della consapevolezza positiva: sono un inguaribile persecutore di emozioni e qui so di poterne vivere di fantastiche!

Il dolce sapore di ripassare davanti al lago Guggenberger si tinge di sensazioni un po' contrastanti perché ci sarà da rivivere per una seconda volta tutto quell'asfalto già assaggiato, ma comunque il primo giro è finito! Il contachilometri segna 80km & la media dice 27.1km/h. Inimmaginabile anche solo pensarlo alla vigilia. Il mio obiettivo iniziale recitava un onesto 24km/h da portare in fondo senza disfacimenti organici o strutturali.

L'inevitabile presenza seppur sfasata, di qualcuno tra i quasi duemila partenti, ed il passaggio costante delle moto della giuria a controllare scie non consentite, mi risparmiano quel senso di solitudine di cui sentivo a volte l'oppressione durante gli allenamenti. Secondo giro e subito tratto nuovamente impegnativo, ora la media oraria scende un po' ma era prevedibile, mentalmente è questo il momento più delicato, troppo lontana la fine per sentire l'adrenalina che ti trascina, abbastanza la strada percorsa per sentire le fibre muscolari un po' più rigide.

È mezzogiorno e la temperatura è salita a +27° ma è ancora gradevole spingere sotto il sole il 50x12!! Continua l'entusiasmo della gente che troviamo al passaggio nei vari paesini toccati dal percorso: come in una gara di originalità in ognuno di essi è stato imbastito un proprio programma coreografico & musicale, chi ha chiamato la banda del paese, chi ha attrezzato la piazza come una discoteca con enormi casse rimbombanti musica techno, a quest'ora la birra scorre già a fiumi, ma la gente non dimentica che gli eroi oggi siamo noi e marca ogni nostro passaggio con incitamenti spontanei, convinti e davvero rigeneranti....

c'è persino chi si è portato il divano da salotto o il dondolo da giardino in strada, capannelli di ombrelloni sotto cui si assiepano numerose persone si posizionano strategicamente in prossimità di curve lente per seguire al meglio i gesti tecnici dei triathleti.

Devo ammettere che tutto ciò mi galvanizza e mi trova piacevolmente meravigliato. Siamo lontani anni luce dalla cultura automobilistico-pallonara del nostro Bel Paese.

Qui le strade sono state completamente chiuse al traffico per 10 ore e nessuno ha protestato ai varchi di accesso al percorso.

Trovo gente che al mio passaggio applaude convinta ed incita fragorosamente con ogni strumento, ma davanti & dietro a me nel raggio di 500 metri non vedo nessuno, vuol dire che quel tifo è tutto per me, solo per me, appositamente per me! e poi dicono che i tedeschi sono freddi!!

Stacco continuamente la mano dal manubrio per un gesto quasi continuo di saluto & ringraziamento verso questa gente che urla e spesso scandisce il mio nome stampato in maniera ben visibile sul pettorale, anche lo speaker nel centro di Brenberg (che coi suoi 600m. è il picco massimo) dice: "...AlezzandrroZantoni from Mailand, Italy suuuuuperrrrr..."

La spremitura di adrenalina "da incitamento" si fa sentire sulle gambe & sul ritmo con un'inconscia e istintiva accelerazione che solo dopo lo scollinamento, quando tutto il trambusto si esaurisce, rilascia la sua ricevuta con tanto di affanno e muscoli un po' induriti da gestire in discesa.....

Solo una volta avevo superato i 140-km in allenamento, ma sorprendentemente sto ancora molto bene. Se la fatica non pesa troppo nella psiche, il corpo va spesso oltre i propri limiti.

Il conto alla rovescia per la fine del secondo calvario è agli sgoccioli e abbassa la tensione di ogni gesto, non mi voglio più curare della media, della velocità, dei chilometri, del percorso.

Sono ormai proiettato sul futuro, lascio finalmente un po' in pace i miei glutei frizionati & compressi sul sellino da ore & ore.

L'aria di Regensburg che si avvicina all'orizzonte mi fa avanzare quasi per inerzia.

Arrivo con oltre un'ora di vantaggio sulla tabella di marcia, ed è un'iniezione di ottimismo decisiva. Scendere dalla bici è molto meno semplice di quanto pensassi e raddrizzarsi da quella posizione

per assumerne una pseudo-eretta pare un'impresa evolutiva darwiniana...

Abbozzo una via di mezzo tra un cammino veloce ed una corsa per arrivare al mio sacco rosso nella zona cambio T2, entro nel tendone, ed in poco più di 10 minuti mi trasformo in un perfetto runner con le fedeli Nike Pegasus-Orange (quelle della 100km del Passatore) ai piedi.

Maglietta verde mela & cappellino giallo fluorescenti, con il chip stretto sopra la cavaglia sinistra.

Sono quasi le quattro del pomeriggio, sono in gara da 9 ore,

ed ho ancora 7 ore di tempo realizzare il sogno-Ironman! Sette ore per correre una maratona, sarà la mia 28° maratona, l'esperienza per non naufragare c'è.....

CORSA

Respiro lentamente per ritrovare concentrazione ed energie,

so che se fossi a casa mi lancerei sul letto dopo 7 ore di bicicletta, abbandonandomi al nulla più totale, ma stavolta l'adrenalina non molla la presa e mi trascinerà per 42 chilometri sulla strada là fuori....

Sento che i piedi hanno recuperato un po' della sensibilità persa nella stretta "plastificata"

delle scarpette ciclistiche, ed ora che imbocco quel corridoio fatto di tappeto blu

capisco che sono pronto per completare l'opera e inizio ad abbozzare i primi passi della corsa.

Come un computer "resettato", tutto ciò che è passato svanisce:

nuoto & bicicletta assumono la stessa dimensione di una vecchia scartoffia relegata nell'ultimo armadio, come fossero stati un riscaldamento prolungato ma ormai terminato.

La mente dell'Ironman dev'essere proiettata sempre avanti ed il motto

"la sofferenza dura un giorno, arrendersi ti perseguiterà tutta la vita"

è quanto mai appropriato per questa gara!

Impredicibilmente mi sorprendo a non percepire alcun dolore da schiena & soprasella

tritati & sfregati da chilometri su & giù per le colline.

Le gambe rigide & goffe dopo la lunga peregrinazione ciclistica sembrano affondare nell'asfalto di un assolato pomeriggio bavarese, ma la sensazione di non avanzare resta una breve impressione fugata dal parziale del primo chilometro corso in sei minuti esatti.

Evidentemente l'alterata percezione muscolare non ostacola la progressione,

nonostante il gesto sembri davvero appesantito, corro ancora molto bene.

Quanta gente tutt'intorno, quasi mi mette in imbarazzo sapere che non passerà inosservata

un'eventuale crisi, che ogni mio momento di debolezza & scoramento sarà visto in diretta per molti, quasi come in un "Grande Fratello" della fatica.

I primi chilometri passano con imprevista facilità, l'impressione è di andare in scioltezza

(se così si può dire di un "bisonte" di 77kg che da poco meno di 10 ore se ne va a zonzo)

la mezza maratona la corro in poco più di due ore e mezza senza troppi problemi,

mangio cioccolato fondente & gli ultimi enervit carbo-gel.

Mi gioco anche l'ultimo "jolly" prendendo un'altra bustina di "oki"

(dopo quella presa a metà della frazione ciclistica)

che anestetizza un po' i dolori provenienti da una muscolatura ormai provata...

Ricky mi telefona al 27°km il suo: "...vaiiiiiiii...." mi da la scossa decisiva, ci siamo quasi....

Ma la crisi arriva puntuale ed inesorabile al 33°km dove la velocità crolla, anche se il tempo è confortante & mi mantiene in proiezione con ampio margine sotto la tabella delle 15 ore!!

Probabilmente anche la stanchezza nervosa dell'attesa dei giorni/mesi precedenti

unita al lungo viaggio in auto effettuato 48 ore prima mi presentano il conto.

Devo camminare, non ho alternative, ma non è un dramma,

sento che a livello muscolare la situazione è ancora buona, nessuna contrattura,

solo un fisiologico affaticamento.

Questo mi permette anche nelle fasi di cammino di mantenere un passo vivace, consentendo un buon avanzamento, cammino per un'ora esatta dalle 20.20 alle 21.20 percorrendo 6 km mentre giro attorno al Danubio, il crepuscolo della sera avanza coi suoi magnifici colori, è una bellissima sera di mezza estate, la temperatura è perfetta...

Infilo il 4° braccialetto segnaletico, quello "pink" il più ambito, significa che sono nell'ultimo giro di un percorso non facilissimo, costituito da tratti in porfido, saliscendi, e "ghiaino" per il 60% e ormai sono cosciente che nessuno mi impedirà "almeno" di arrivare, ma a questo punto, dopo tanta fatica, il cronometro può dare ancor più gloria e così quando i miei occhi vedono il cartello del 39° km una saetta mi attraversa da cima a fondo.... si ce la posso fare! Se mi rimetto a correre, andrò sotto le 14h.45'....

Coi miei dolori che sono più fedeli & incollati di una zecca su un cane, la mia azione podistica si riaccende e dopo un paio di chilometri svolto sul tappeto colorato rosso, come quello per regnanti & personaggi illustri, ma marchiato da nobilissima fatica & sudore, mancano duecento metri adesso mi sembra addirittura di avere poco tempo per godermi questi ultimi metri... sono le 21.40

ma c'è ancora un muro di folla assiepatato a destra & a sinistra sulle gradinate di metallo, evidenziati dal buio della sera, fari roteanti multicolore proiettano fasci di luce sulle case ai lati, la musica è assordante ma esaltante, lo speaker mi chiama, mi dà il "five"..... il mio sguardo felice dimentica il tempo, corro sorridendo in una sorta di trance agonistica, è finita...è finita....sono un IRONMAN in 14h.38'48".....

Un rilassamento universale mi coglie mentre un paio d'infermieri si sincerano delle mie condizioni di salute e mentre due angeliche volontarie mi tolgono il chip "incoronandomi" con la medaglia di finisher, cioè la medaglia di chi "finisce"!!

perché questa è davvero una gara dove già il "solo" arrivare è una vittoria.

È l'ora di comunicare l'esito dell'impresa, aneddoti, tattiche, momenti di entusiasmo & di sconforto, tutto può essere finalmente raccontato,

per descrivere qualcosa che ha lasciato un segno indelebile nella mia memoria!!

All'improvviso pare che una riserva di energia sia comparsa per soddisfare l'improvvisa logorrea telefonica, con la bocca mi sfinisco a narrare una giornata da leone!!

Recupero i miei effetti personali, bacio il sellino della mia Pinarello & faccio la doccia a mezzanotte!!

Il giorno dopo rientro a Milano in auto "via" Svizzera: 600km sotto un diluvio costante (+15°)

Capita che tutti abbiano almeno una volta nella vita avuto l'ingannevole dubbio che un orgasmo vincessesse su ogni altra emozione, ma rivisitando i sensi & rimescolato le carte, si può costruire la propria opera d'arte, quella in cui mente & corpo sfidandosi in un eterno sorpasso, esploderanno in un quadro di emozioni che avranno i colori della fatica, il sapore del sudore, il suono del respiro,e la memoria per tutta la vita!!

Regensburg 01 agosto 2010

IRONALEX

Santoni Alessandro

