

NON C'E' 2 SENZA.....3.....4

Ciao,

lo so che potrei andare ad annoiarvi con la "solita" descrizione di un IronMan pero' cosa ci volete fare se ogni volta le sensazioni sono diverse, la compagnia cambia, e raccontare su carta fa un po' rivivere le mille emozioni di 4 gg da Paura (citazione per l'amico Bonesini). Questa volta non c'e' Lori con me, compagna di avventura e altro nelle altre 2 edizioni ed anche questo e' un po' una emozione diversa.. so che mi/ci seguira' perche' questa e' una malattia.

Nizza 2009, giorno 28, mese Giugno – ici Ironman France.

Questa volta e' stato da ironman anche il viaggio, siamo in 3 sul Land passo lungo di Lorenz e rimaniamo a piedi dalle parti di Imperia, carro attrezzi e i primi piani bellicosi (bici pomeriggio + nuotatina serale) vanno a farsi benedire. Fortunatamente il benzina (alias Gava) tira fuori dal cilindro una Yaris a Bordighera su cui facciamo stare nell'ordine: 2 cristiani, 3 bici, 6 ruote e 7 bagagli. Arriviamo a Nice e gia' si vedono i sintomi dell'Ironman, calze Booster, bici da crono in giro, zainetti sospetti con scritto IronmanFrance, tatuaggi col pallino, e tutto cio' che sti' pazzoidi usano per farsi riconoscere.

Vabbe' taglio corto, sabato mattina alle 11:00 il trio si ritrova compatto, c'e' da aggiungere il "nuovo" della banda ARC cioe' Duilio lo "sconnesso" come dice la sua simpatica morosa, preoccupatissimo di una serie di cose (dove e' il dottore per la muta?) e poi Alessia nostra fans della prima avventura elbana e stavolta seriamente convinta a diventare finisher.

Ed e' gia' ora di portare la bike in zona cambio, noi vecchietti siamo i primi alle 14:00 di sabato, e gia' i turisti curiosi (quelli che non sanno che non e' il circo, non e' uno spettacolo di stuntman) si chiedono cosa sono queste griglie stese per 500 metri in un recinto chiuso sulla famosa Promenade. A proposito incontriamo una coppia attempata che ci chiede cosa e' e quando gli spieghiamo la faccia dubbiosa sembra dire: eh? Pazzi!!! Come al solito in una gara long-distance la zona cambio e' da paura bici spaziali e confezionate con tutti i gadget possibili, con cibo sparso in ogni dove!! Ma lo spettacolo e' verso sera quando accompagniamo Alessia (le donne sono le ultime) a portare la bici, codona selvaggia e spettacolare.

Poi si deve consumare il rito del carboidrato e Razor (Lama) ironman con noi a Klage lo scorso anno ci fa la sorpresa di arrivare come tifoso, eppoi arriva anche Marco compagno di squadra che ora vive da quelle parti.

The day: la sveglia e di Lorenz alle 4:30 perche' deve mangiare, Io visto che c'e' il mare di mezzo mi limito molto, poi via verso la zona cambio per il rito borracce, cibo e pompaggio bici.

Tantissima gente affolla la promenade per la partenza e noi siamo in 2800, con calma e tensione ci separiamo e ci salutiamo sapendo che, per esperienza, tutti alla fine arriveranno in fondo per orgoglio o per altro che ognuno di noi tiene dentro di se'.

Io vado a prendermi il box con 1h22' di tempo (sarebbe il mio miglio parziale in acqua in un ironman) la spiaggia e' ciottolosa e per ingannare l'attesa parlo con un giovane inglese e ci spariamo un good luck. Poi sparano sul serio e la tonnara e' servita, praticamente non si fa un metro tranquillo, mi becco anche una manata selvaggia da un Italiano vicino di residenza, ma poi almeno il mare e' calmo e si va... Esco in 1h22', buono per me direi. Arrivo in zona cambio col gruppone e decido di cambiarmi fuori, dopo di Me arriva l'amico e compagno di ultimi posti a nuoto nelle

distanze piu' corte Paolo. Sto' uscendo e sento un vai Caru'uuuu e' lo "sconnesso" e poi ancora lo stesso incitamento ..e' la morosa!!

Si parte con la bici e ragazzi lo spettacolo sulle salite e' bello-bello, panorami mozzafiato, e fatica allo stesso livello...i primi 120 km sono veramente complicati, ma il nuovo cavallo mi consente di essere un po' agile e sembra non stancarmi troppo (mi sbaglio naturalmente), strada facendo conosco qualche italiano, uno mi racconta che e' tornato quest'anno perche' nel 2008 a 400m dalla fine della bici, 2 hanno attraversato a piedi la promenade mentre arrivava e si era svegliato in ospedale! Penso agli altri: al benzina che stara' andando come un ossesso, al lorenz che ho passato sulla seconda salita e che ha la bici nuova da 2 gg. ed 1 mese di allenamento, a Duilio che tirera' i suoi rapportoni e ad Alessia che piano piano si portera' a casa. Molti bucano e sono li' a tentare di cambiare tubolare o camere d'aria, alcuni cadono e poi mi si raccontera' di uno messo male e raccolto da un elicottero (scopriro' poi che e' italiano e ne e' venuto fuori discretamente). Le discese sono belle lunghe e consentono di recuperare un po', mentre gli ultimi 25 km piatti e controvento lasciano il segno ed arrivo sulla promenade stanco-stanco, vedo benzina che gia' corre e mi saluta. Mi fermo e sento che sono un po' cottarello, lascio il cavallo agli stallieri che me lo poseranno nell'apposita griglia e vado a cambiarmi...ci mettero' la solita vita come direbbero Lori ed Alessia..e questa volta la prendo proprio con calma perche' so gia' che sara' durissima, sono stanco!!

Esco e dopo pochi metri ho il tifo di Rockit anche Lui venuto apposta per seguirci e compagno di merende, e poi Elena che ha accompagnato il Brass, eppoi c'e' qualcuno che urla vai Busto, e l'immane vai Caru'uuu non dico di chi.

Sono 4 giri da fare nella fornace della promenade, so che i ristoranti abbondano e meraviglia ci sono anche 3 docce, ma non bastano dopo un primo giro tutto sommato decente (avrei voluto tenere questo ritmo) a 5'01"/km di media, nel secondo si spegne la luce e a al 15esimo km me la cammino e penso adesso mi fermo, non posso fare 25km cosi', ho le orecchie tappate, sono stanco....mi dico ok Adri il tempo dichiarato (10h59'59") non lo fai e non l'avresti fatto con la bici cosi' dura, pero' puoi stare sotto le 12 ore facendo 4 calcoli....ma si sa' la matematica e i muscoli son 2 cose diverse. Penso che comunque Lorenz arrivera' in fondo, Alessia arriva, su benzina e Duilio metto la mano sul fuoco, e Io chi sono!!!

Recupero cambio ritmo, mi fermo ad ogni ristoro e bevo bene e i km passano alla fine il terzo giro sara' meglio del secondo e l'ultimo non disastroso. Eccomi davanti agli spalti in un casino assordante che accompagna gli ultimi metri, mi faccio bello per le foto (tolgo gli occhiali) e mi concentro: Adri devi alzare le braccia e sorridere all'arrivo e non come al solito guardare il crono e fermarlo, ci riesco abbastanza!!!

Ancora una volta Ironman e sono 3 (12h16'), prendo la medaglia e sono stanco ma non provatissimo come a Klage, vado a prender le cose per cambiarsi mi siedo a terra e poi arriva la voce del benzina 10h53' e ci diciamo che bici ragazzi, durissima.

Andiamo in albergo a docciarci pronti per vedere l'arrivo degli altri con un sorriso stanco ma deciso, con la medaglia al collo e con chi ci incrocia che ci guarda con ammirazione e ci dice complimenti (che bello!!).

Poi torniamo sul luogo del delitto e vediamo Duilio piegato in 2 ma finisher, poi crollera' a terra al ritiro bici, ma niente di preoccupante. Andiamo sugli spalti a vedere la festa (un casino assordante che facciamo anche noi) degli arrivi, chi arriva con i figli, chi con la moglie, chi con il marito tutti accolti con urla trombette e tifo scatenato (ma tutti tutti) e vediamo arrivare Lorenz (che poi finira' in infermeria) ed Alessia sorridente. Insomma eccoci tutti come pronosticato all'arrivo.

Tutti che pensano mai piu' una fatica cosi', cavoli come era duro, bla..bla..bla..

Ricordo ancora con piacere i fuochi che festeggiano l'ultimo arrivato nel tempo massimo (16 ore) , la coppia di italiani che mi vede e mi dice: non sapevamo cosa era questa cosa, allora siamo venuti alle 6:00 a vedere ed abbiamo visto tutta la gara, all fine Lui vuol fare una fotografia con me ed Io mi sento un po' protagonista; ed ancora al passaggio davanti ad un bar affollato con in mano le 3 bici un applauso partito dai tavoli nella nostra direzione (...ancora una volta..che bello).

Insomma ancora una volta finisher, ancora una volta tante emozioni, tanti amici sinceri con cui dividerle...

Il lunedì e' giorno di rientro e noi abbiamo il nostro bel problema macchina, ma alla faccia di qualcuno che non ha propriamente il nostro spirito ruster, riusciamo ad arrivare a casa e siamo contenti...e bellicosi!! Infatti e' partita la caccia al 2010 e siamo gia' in 3 iscritti a Francoforte 2010, day 4, month July.

Grazie ancora ragazzi (perche' lo siamo nonostante gli anni avanzano inesorabilmente), Lorenz, Benzina, Duilio, Alessia eppoi ai supporter Rockit e compagna, Razor, Marco (Croce), "Sconnessa" e chi ci ha seguito on-line da casa.

Adri