



in foto Filippo

# AIR UNDER MY SKIN

Dalla corsa al Triathlon, emozioni forti.

di Teresa Vullo

Ore 6. Aria fresca sul viso, occhi ancora quasi chiusi e la tua musica nelle orecchie.

Schiacci lo start sul tuo cronometro. Il sole ancora non svetta sui palazzi, ma qualche raggio riesce già a disegnare timide scie di luce. Intorno a te, uno strano silenzio. È la città che ancora sta dormendo...

Le gambe si muovono in automatico al ritmo della musica, non guardi ancora la velocità o la cardio-frequenza, è solo piacere di correre, di respirare aria sottile e di guardare una città diversa.

Anche i mille pensieri che ti porti dietro volano nella tua mente senza una sequenza precisa.

La corsa mi aiuta a rimettere in ordine le idee della vita quotidiana, è un momento completamente mio, senza marito, casa o lavoro, che mi fa iniziare bene la giornata.

Anche quando sono al quarto giorno consecutivo di allenamento e fulminerei la sveglia appena suona, anche in quei giovedì, non appena metto il piede fuori dal cancello di casa, capisco che ho fatto la scelta giusta e al rientro sto sicuramente meglio di quando decido di non uscire...

In pochi anni (12 ormai!), in quella precisa ora di ogni giorno, sono riuscita a dare ai miei piedi ma anche alla mia mente la libertà assoluta grazie solo a un paio di scarpette da running. Puoi praticarlo ovunque. Diventa un modo per fare allenamento anche se sei in trasferta di lavoro e un

modo diverso per scoprire i luoghi dove vai in vacanza.

La corsa ma anche qualsiasi altro sport di resistenza, ti fortifica e non solo fisicamente, ti aiuta a superare le difficoltà che incontri nella vita. Non lo dicono solamente i libri, l'ho provato personalmente sulla mia pelle.

Amo profondamente questa disciplina nonostante non sia sempre "gioia". Correre è un po' anche soffrire, come quando fai le ripetute e hai il cuore in gola, con i muscoli che ti minacciano lanciandoti insulti di ogni genere. O quando in una gara sei all'ultimo km e arriva il "muro" che ti costringe a camminare ogni 300 metri; una parte di te vorrebbe prendere un taxi, eppure riesci ad andare avanti con la testa e a tagliare il traguardo grazie alla determinazione che hai imparato in quei "lunghi" sbagliati o nel vincere ogni giorno la stanchezza con l'allenamento.

Sei anni fa, non ascoltando il personal trainer, praticavo lo spinning nei due giorni che mi aveva dato di riposo e alla fine presi una bici da corsa.

Avevo ragionato infatti che variare le discipline avrebbe mosso muscoli diversi e questo poteva servire soprattutto in soggetti che si allenano quotidianamente.

Quel personal trainer si chiama Davide e lo devo ringraziare perché mi ha dato modo di migliorare i miei tempi, istruendomi su parole come "lattato", soglia aerobica e anaerobica... ed è grazie alle sue tabelle che ho conquistato un minimo di sicurezza per decidere di provare qualche gara

# TRIATHLON

in foto Andrea



nella foto Elena

di mezza maratona (una persino in situazione desertica nel Chott-Tunisia, bellissima esperienza!).

È stato sempre nel 2006 che iniziai ad interessarmi “sulla carta” al Triathlon.

Leggevo di questi personaggi che mi sembravano eroi e che potevano essere paragonati a quelli che negli anni '70 facevano una maratona, a quel tempo la prova più dura da portare a termine. Rispetto ad oggi infatti, poco si sapeva di fisiologia umana applicata allo sport, di alimentazione e metodologie di allenamento. La crescita delle performance nello sport è di anno in anno sempre più sorprendente, basti pensare che nel 1998, furono un centinaio gli italiani che riuscirono a finire un Ironman nel mondo, mentre in soli 14 anni sono diventati un migliaio.

Il Triathlon è uno sport giovane, nasce nel 1977 da una scommessa di un gruppo di amici su di una spiaggia di Honolulu, alle Hawaii su quale fosse la gara più dura dal punto di vista della resistenza, tra la Waikiki rough water swim di 3,8 km, la 112 mile (180 km) bike race around Oahu e la The Honolulu Marathon, km 42,195. Il comandante della marina John Collins suggerì di combinare le tre prove in

un'unica gara. Tutti risero, non sapendo che quel giorno era nato il Triathlon, era nata una gara diventata leggenda per tanti sportivi, l'IRONMAN delle Hawaii.

Alla prima edizione parteciparono in 14; uno dei concorrenti comprò la bici il giorno prima della gara, un altro si fermò per una pausa ristoratrice da Mc Donald's, mentre il primo a vincere fu Gordon Haller.

Il Triathlon rimane un sogno che vorrei realizzare, specie ora che ho superato l'asticella degli anta con la voglia di allenarmi ancora tutti i giorni ma evitando di distruggermi. Fortunatamente, nel Triathlon, oltre alla distanza dell'Ironman, esistono anche distanze minori come il super-sprint, lo sprint, l'olimpico, il doppio olimpico o il 70.3 o half-ironman, decisamente più “abbordabili” da chi volesse provare a cimentarsi (tabella distanze triathlon allegata)

Scherzosamente, il mio amico Filippo (vero “omo de ferro”), dice che “il Triathlon è fondamentalmente un sport per vecchi rimbambiti...fighi sì, ma pur sempre rimbambiti, che lo praticano per dare l'impressione di essere giovani mentre il loro declino fisico, e soprattutto mentale, è inesorabile.” Anche se questa descrizione è certamente esagerata, rima-

# TRIATHLON



in queste foto Enzo

ne il fatto che gli over 40 rappresentano il core-target sul Triathlon.

Lui, avvocato quarantenne nasce, sportivamente parlando, come maratoneta e passa poi all'Ironman con una guida di tutto rispetto, Edith Niederfriniger, leggenda del Triathlon italiano. A parte le decine di garette all'attivo (come chiama lui la maratona delle dolomiti o la novecolli), di Ironman ne ha fatti quattro: Lanzarote, due volte a Roth, e Klagenfurt dove ha fatto il miglior tempo di 11h e 50'.

Filippo è un simpatico ragazzo che intende lo sport esclusivamente come sofferenza, per questo, lo stimo ma non lo seguo.

Io devo divertirmi e soffrire il giusto. Sarà per questo che ancora non mi sono decisa a provare il Triathlon?

Battute a parte, il Triathlon è realmente una filosofia di vita o meglio ancora, un modo di vivere la vita in simbiosi con lo sport.

L'avevo dedotto dalle riviste sulla disciplina che mi piace leggere e soprattutto dopo aver chiacchierato con dei fenomeni che fanno sul serio il Triathlon anche se si guadagnano il pane con lavori normali.

Per me sono persone speciali con una marcia in più che sicuramente servirà loro anche per affrontare le salite che impone la vita quotidiana.

Oltre a Filippo, ho parlato con Andrea, trentenne, personal trainer, del team dei Los Tigres.

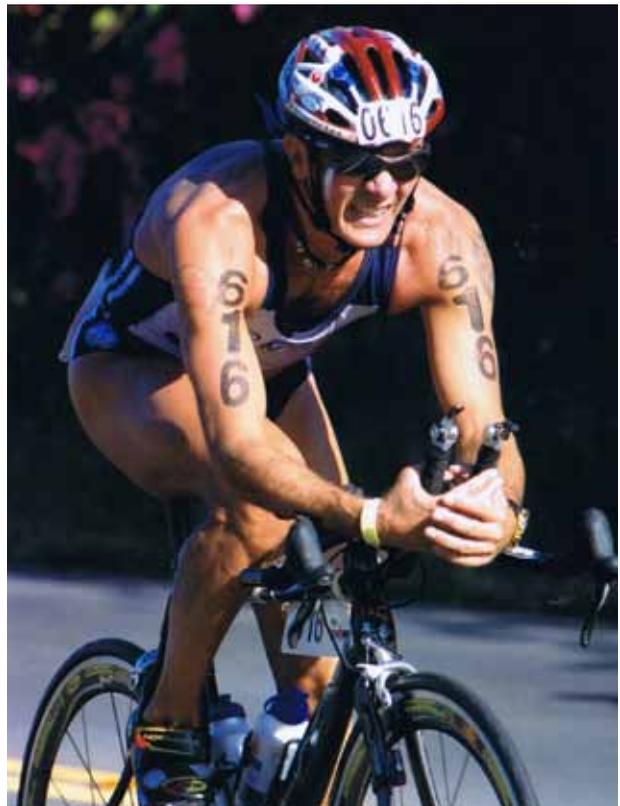
Andrea, occhi cielo e sorriso scanzonato, è un triatleta convinto. Inizia ad incontrare lo sport tramite il calcio ma poi, unendo la sua grande passione per la corsa con il nuoto e la

bici, passa al Triathlon e si iscrive senza troppe aspettative al suo primo sprint ad Andora nel 2007. Da amatore, arriva sul podio. Dopo quell'anno sono seguite molte gare su distanze diverse, fino ad arrivare all'Ironman quest'anno a Porth Elizabeth-Sud Africa. Quando gli parli ti dice "la mia forza è l'entusiasmo", ed è questo che forse gli avrà fatto concludere il suo primo Ironman (nonostante il colpo della strega qualche giorno prima della prova) in sole 11 h e 08'. Per la prova, Andrea ha nuotato contro onde di tre metri, ha dovuto fronteggiare un vento a 50 km/h in bici ma, per tutti i km della sua prima maratona, ha avuto un pubblico meraviglioso.

È così, in qualsiasi gara devi saper affrontare l'imprevedibile e fare le "peppie" (un mio termine per descrivere le persone che hanno atteggiamento negativo alla vita) non ti porta a superare l'ostacolo.

Tornando ad Andrea, in Sud Africa gareggiava anche Elena, altro avvocato, sua cliente ma ormai anche cara amica, sulla quale ha affinato il suo lavoro di trainer di Triathlon dal 2010, che ha dato i primi frutti nel 70.3 all'Elba nel 2011. Elena tagliò il traguardo come prima di categoria e il ricordo di questo risultato scalda tuttora i loro cuori.

Invece in Sud Africa, purtroppo, per essersi dilungata in zona cambio, l'allieva non è riuscita a partire nell'ultima



# TRIATHLON

frazione e quindi a finire la prova. Anche da spiacevoli esperienze come queste però, bisogna far tesoro per poi migliorarsi. Elena ha imparato che anche in Transition Area si è in gara e nel 70.3 di Pescara si è classificata per andare al campionato del mondo che si tiene a Las Vegas in settembre.

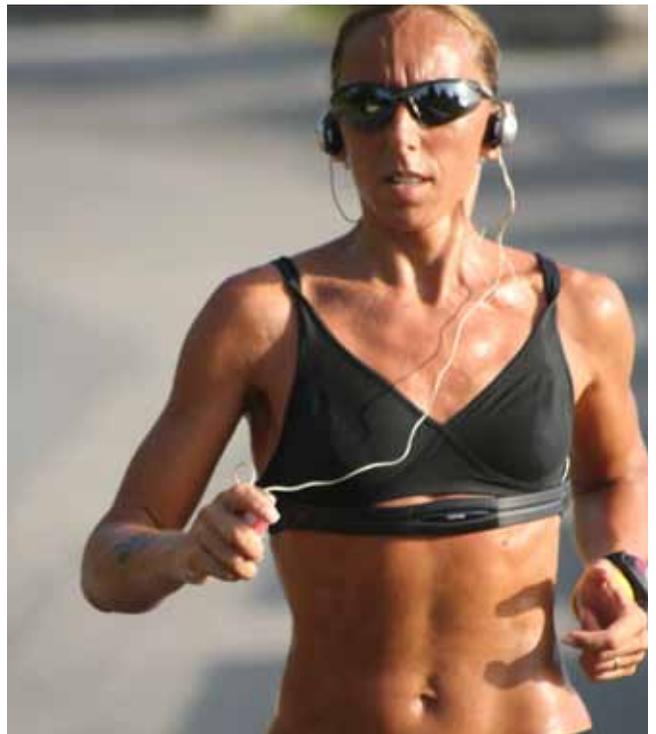
Altro “fenomeno” è Enzo, impiegato sopra gli anta (intendo 50!), entusiasta della disciplina ma tanto “pacato”, forse per l’età. Mi parla della concentrazione che non devi mai smarrire, soprattutto il giorno prima della gara. Devi ricontrollare meticolosamente tutto ricordandoti che stai per affrontare una gara non di tre, ma di ben cinque prove: una di nuoto, una di bici, una di corsa e due transizioni importanti, anche queste cronometrate.

Per affrontare un Ironman devi curare i dettagli così come fai in allenamento. È devastante buttare a mare la gara per una foratura, per una scorretta/mancata alimentazione o per disidratazione.

Il nostro “impiegato”, oltre a tutte le gare minori (che se ve le elenco, non bastano due pagine!) è andato due volte ad Hawaii, nel 2003 e nel 2007, prendendo le qualifiche rispettivamente a Francoforte, dove ha piazzato il suo miglior tempo: 9 h e 50’ e Lanzarote.

L’Ironman con la “I” maiuscola è quello di Kona-Hawaii, Enzo legge articoli, guarda dei DVD ed inizia a idealizzarlo come un qualcosa di leggendario.

Legge di Mark Allen (autentica icona del Triathlon), delle sue imprese, dei duelli con Dave Scott e pensa quasi che sia soltanto frutto della sua fantasia... Ma poi succede che se lo ritrova davanti a sé, sì, proprio Mark Allen in carne ed ossa! Prova a scambiare due parole con il suo inglese maccheronico, domandandosi nel frattempo: “Cosa faccio, mi inginocchio e mi faccio benedire?” Esperienze “oltre”, difficili da descrivere in un racconto per iscritto.



in questa foto Terry

L’Ironman è un sogno meraviglioso e difficile. In vista della gara, tutti coloro con cui ho parlato si sono allenati per almeno 3 ore al giorno, tutti i giorni per tre mesi. E questi non professionisti vivono le nostre stesse 24 ore di giornata in cui, a parte l’allenamento, dormono, lavorano e possibilmente hanno anche famiglia a cui badare. Sono certa, specie dopo averci chiacchierato per ore, che non sono dei pazzi o dei masochisti. Andrea mi ha detto qualcosa che può riassumere una valida motivazione per provare almeno un Triathlon olimpico nella propria vita: “A volte, ciò che si prova è talmente grande che diventa difficile da trasmettere. A volte, ciò che si prova è scritto in un’emozione così grande da staccarti dalla realtà. In una gara di Triathlon si prova tutto questo?” Sono perfettamente d’accordo.

DISTANZA	NUOTO	CICLISMO	CORSA
“Supersprint”	400 m	10 km	2,5 km
“Sprint”	750 m	20 km	5 km
“Olimpico”	1500 m	40 km	10 km
“Doppio olimpico”	3000 m	80 km	20 km
“Ironman 70.3” o “half Ironman”	1900 m	90 km	21,097 km
“Ironman” o “super lungo”	3800 m	180 km	42, 195 km