Cronaca di una gara "sperata"

Il nostro amico Pietro Ciceri ha coronato il suo sogno di diventare un "uomo di ferro"; ha infatti concluso alcuni giorni fa, in quel dell'Elba, il suo primo IRONMAN. Qui di seguito il suo racconto e una bella intervista fatta da Massimo Colombo.

ELBAMAN - Marina di Campo (LI) 5 ottobre 2008

Campionato italiano distanza IRONMAN - 3.8km swim, 180km bike, 42,2 km run

Parto da Daverio la mattina presto di sabato 04 ottobre con 3 amici che alla fine risulteranno molto utili per stemperare la tensione di quella che per me è la gara della vita. Arrivati all'Elba nel pomeriggio, ci accomodiamo in hotel, poi una bella camminata sulla spiaggia aspettando che venga aperta la zona cambio per depositare la bici. La sera cena veloce con pasta e un po' di formaggio poi a letto alle 10 sperando di dormire. Sveglia alle 5 e subito a far colazione con abbondante caffè e un paio di panini con marmellata e miele. Ore 5.30 sono alla zona cambio per sistemare borracce e quanto serve per i cambi di bici e corsa. Ore 6.45 tutti in spiaggia dove sta per albeggiare ed il mare è fortunatamente calmo e caldo. Ore 7.00 puntuale la tromba da il via alla frazione di nuoto: 3800 metri da farsi in 2 giri con uscita "all'australiana" (per lo spettacolo) al giro di boa. Il mare calmo e caldo mi permette di portare a termine tranquillo la frazione senza alcun problema in 1h 8m secondo la tabella prevista. Appena uscito 300m di corsa per raggiungere la zona cambio dove con calma mi preparo per la frazione bike. La temperatura è gradevole e mi sento particolarmente bene tanto che, nonostante il percorso piuttosto duro (60 km da ripetere 3 volte) con 20 km di salita non dura ma costante 5-8% (all'Elba ci sono solo salite e discese!!), concludo il primo giro con un'ottima media di 28km/h ben oltre la media prevista (25km/h). Anche il 2° giro passa tranquillo anche se rallento leggermente per salvare energie. Non manco un rifornimento tanto da non sapere alla fine quanto ho mangiato e bevuto in tutto il giorno! La condizione resta buona anche all'ultimo giro, anche se affiora un leggero dolore al polpaccio che mi preoccupa per la frazione podistica, ma non importa, perché so che una volta sceso dalla bici, alla peggio posso camminare ma sono certo di arrivare! Arrivo alla zona cambio con un ottimo 6h 38, media 27,2km/h, giù la bici, via casco e scarpette, indosso le nuove Mizuno (solo 20km di rodaggio speriamo non mi vengano le fiacche!) e via per l'ultima avventura! Il percorso podistico è un po' noioso: 5 giri di 8,4km in mezzo al paese. Il polpaccio non mi fa più male e riesco subito a pendere un grande ritmo tanto che al 4°km raggiungo e supero il leader (che sta però facendo già il terzo giro!) e mi ritrovo a passare all'ottavo km in 32min con un ottimo 4min al Km con una proiezione finale addirittura sotto le 11h. Dopo il 10°km la stanchezza comincia a farsi sentire così decido di rallentare visto il margine che ho sul tempo che mi ero prefisso di 12h. Cerco di alimentarmi continuamente per non andare in crisi di fame e nonostante le gambe si vogliano fermare riesco a tenere duro e finisco la maratona con un onorevole 3h 27min e un tempo totale di 11h 23min. (31° assoluto - 3° di categoria). Sulla dirittura d'arrivo tanta gente che mi acclama ed io che passo il traguardo gridando. Le gambe ormai non reggono più, mi inginocchio per baciare la terra del mio trionfo e a fatica riesco a rialzarmi, ma non importa perché "FINALMENTE sono un IRONMAN".

Pietro

1. Quando hai cominciato a correre? E a pensare al triathlon?

Ho cominciato a correre solo 10 anni fa, pensa che la prima volta che ho fatto 1 ora di corsa è stato nel 2000. Durante un'uscita di allenamento ho trovato mio cugino lo sponsor Claudio (il famoso ADAM) che mi ha convinto nel settembre 2002 a partecipare ad una gara del piede d'oro. Sono arrivato ben prima di lui così, sempre sostenuto da lui, un po' "gasato" ho partecipato al settimana successiva alla mezza di Busto, chiusa bene in 1h 24m.

Da li ho pensato alla maratona che ho un po' improvvisato l'anno successivo e concluso a fatica in 3h14m.

Ho sempre avuto il fascino del triathlon e, visto che nuotare mi arrangio e in bici sono andato per alcuni anni con il team Daverio mi sono detto perché non provare!

Mi sono così affiliato al Varese triathlon e nel 2004 ho cominciato la mia avventura con la 1° gara:

Uno Sprint a Fidenza chiuso con grande fatica ma contentissimo per l'esperienza.

Sono seguite altre 4 gare, 1 sprint e 3 olimpici tutti chiusi con molta fatica. Ho capito che stavo troppo improvvisando, che per fare certe gare, anche se brevi ci si deve preparare bene, così ho pensato di lavorare l'inverno per preparare bene la nuova stagione.

Ho avuto ragione perché dall'anno successivo i risultati sono decisamente migliorati.

2. Quante maratone hai fatto? Con che tempi?

2, la prima nel 2003 improvvisata in 3h14, poi nel 2005 sempre a Milano preparata bene e chiusa in 2h47m.

3. L'Ironman, a noi comuni mortali, sembra una cosa impossibile, ma è veramente così difficile?

Sembrava impossibile anche a me, ti viene la pelle d'oca solo a pensare di dover nuotare per 3800m (152 vasche da 25mt) pedalare per 180Km in bici (una tappa del giro d'Italia) e correre per 42.2km!

Ci devi arrivare per tappe, prima fai lo sprint poi l'olimpico poi il medio perché solo così hai la consapevolezza di potercela fare.

4. La preparazione all'Ironman quanto è durata? L'hai fatta da solo?

E' da l'anno scorso dopo aver fatto il medio a Bellagio che ho definito questo obbiettivo, e già volevo provare lo scorso anno a ottobre sempre all'Elba, ma non sono riuscito a fare abbastanza chilometri in bici così ho rimandato a quest'anno.

Dall'esperienza maturata a Bellagio, ho capito che è fondamentale la frazione in bici, darei come importanza 5% alla frazione a nuoto, il 70% la bici e il restante 25% alla corsa.

Quindi 1 anno di preparazione con nuoto (3 ore la settimana in piscina) e corsa senza forzare, poca velocità (ripetute) ma almeno un lungo 25-30km ogni 2 settimane fino al mese di marzo. A marzo ho abbandonato la corsa (da allora ho corso meno di 100km fino ad ottobre) e ho cominciato a pedalare facendo in 6 mesi circa 7000km. Ho fatto alcuni lunghi (massimo 212km) con altri della società che preparavano IRONMAN di LANZAROTE, poi da giugno quasi sempre da solo, mettendo un lungo di almeno 150km ogni 2 settimane. Alternavo un giorno in bici ad uno a nuoto (al lago da giugno un'oretta abbondante per 3500-4500m)

5. Hai seguito una tabella? Quale?

Non proprio perché quelle che mi hanno proposto prevedevano troppi lavori combinati con la corsa (esempio 4ore bici + 2 ore corsa). Io ho semplicemente cercato di mantenere il nuoto con uscite regolari e di

raggiungere una grande fondo nella bici per me determinante lasciando perdere la corsa di cui ho pensato di poter vivere di rendita.

6. Quali sono stati i momenti più difficili della preparazione?

Mi sono un po' abbattuto all'inizio di agosto quando andavo in crisi troppo presto in bici, ma poi su consiglio di amici ho cominciato a portare molte più cose da mangiare ed da allora mi sono ripreso.

7. Credi che qualsiasi maratoneta possa diventare un Ironman?

L'Ironman non è niente di disumano se dietro c'è un a buona preparazione! Più che saper correre devi saper nuotare con una discreta tecnica.

8. Ci spieghi quali sono i diversi tipi di gara del triathlon?

Il triathlon è uno sport giovane, appena maggiorenne visto che nasce nel 1977 da una scommessa tra un gruppo di amici su di una spiaggia di Honolulu, alle Hawaii. Il suddetto gruppetto discuteva a proposito della gara più dura dal punto di vista della resistenza: se fosse la Waikiki rough water swim di 3,8 km a nuoto, se fosse la 112 mile (180 km) bike race around Oahu, o the Honolulu Marathon di corsa di km 42,195. Il comandante della marina John Collins suggerì di combinare le tre prove in un unica gara. Tutti risero, ma quel giorno era nato il triathlon, ed era nata la gara che ha fatto la leggenda di questo sport, l'Ironman delle Hawaii. Alla prima edizione parteciparono in 14; uno dei concorrenti comprò la sua bici il giorno prima della gara, un altro si fermò per una pausa ristoratrice da Mc Donald, e il primo vincitore fu Gordon Haller. Da quel primo triathlon le cose sono cambiate molto: doverosamente, possiamo affermare che l'avvicinamento o l' "ideazione" di questo sport, al di là delle leggende e storie, avviene in un contesto culturale che vede l'uomo moderno e quindi, anche lo sportivo di oggi, sempre più proiettato verso la conoscenza e la pratica di più cose, di più specialità, uno spiccato gusto e capacità di approfondimento assolutamente eclettici.

Nell'ultimo ventennio, sono moltiplicati il numero dei praticanti, il numero di squadre, il numero di gare e di Paesi che lo promuovono, così come si sono diversificate le distanze rendendo questo sport accessibile a tutti - ossia, uno sport per tutti, di assoluto valore "salutistico" e propedeutico, oltre che altamente spettacolare ed aggregante.

Una lenta ma costante evoluzione che ha permesso che infine si approdasse all'inserimento del triathlon nei programmi olimpici di Sidney 2000 - prima Olimpiade che ha "battezzato" l'esordio del triathlon - che è stato approvato durante la sessione del CIO tenutasi nel settembre 1994 a Parigi, proprio in occasione del centenario dello stesso CIO.

Il triathlon si articola sulle seguenti distanze di gara:

Sprint (0,750 km nuoto, 20km bici, 5 km corsa)

Olimpico (1,5 km nuoto, 40 km bici, 10 km corsa)

Doppio olimpico (3 km nuoto, 80 km bici, 20 km corsa)

Lungo (inusuale) (4 km nuoto, 120 km bici, 30 km corsa)

Ironman (3,8 km nuoto, 180 km bici, 42 km corsa)

Il triathlon è composto, come si può vedere, da tre discipline di tipo aerobico, quindi da tre discipline di fondo, che perciò presuppongono un diverso impegno dal punto di vista dei distretti muscolari interessati in

ogni disciplina; si può quindi dire che il triatleta è un fondista, un atleta dedito allo sport di resistenza, o di fondo che dir si voglia, con uno sviluppo muscolare completo ed armonico, che ne fa uno sportivo completo sotto tutti i punti di vista.

Il triathlon non è quindi, come qualcuno potrebbe pensare, la somma di tre sport ma un vero e proprio sport a sè stante.

9. Veniamo alla gara. Mentalmente sono diverse le tre frazioni?

Sicuramente. La frazione a nuoto deve fungere da riscaldamento dove senza mai andare sopra i 130 battiti (per questo è importante la tecnica di nuoto) devi uscire dall'acqua rilassato e pronto ad inforcare la bici. Qui devi saperti dosare soprattutto i primi 120km, non farsi prendere dalla foga ed assolutamente stare sotto la soglia anaerobica: vietato produrre acido lattico. Devi cercare di distrarti e pensare al bicchiere mezzo pieno (in fondo dopo 120km pensare che ne mancano solo 60!). E' determinante come scendi dalla bici, perché, se come dice il mio presidente: "Io scendo dalla bici lesso come un lavarello"; correre diventa un'agonia!

Alla corsa mentalmente vedi il traguardo, poi come ho detto prima, alla peggio puoi camminare ma arrivi di sicuro.

10. Durante le 11 ore di gara a cosa pensavi?

Mai al traguardo finale finché non ho imboccato il vialone d'arrivo. Sempre guardare solo la boa successiva a nuoto, la curva in bici e durante la corsa. Poi cercare di distrarsi, a nuoto c'era un bel fondale per immaginare, in bici beh, l'isola d'Elba offre un mare favoloso con scogliere. E' stata dura a piedi perché metà dei 5 giri era in paese dove la gente ti acclamava e gasava, mentre l'altra metà era in una desolante strada rettilinea con giro di boa in fondo che non arrivava mai.

11. Qual è stata la frazione più dura?

Sicuramente la corsa perché l'ultima e le forze sono sempre meno.

12. E' importantissima l'alimentazione durante la gara. Cosa, quando e quanto mangiavi?

Fondamentale. Come già sapete visto che siete maratoneti i mattoni si mettono già nei giorni precedenti con importanti scorte di carboidrati. La mattina, 2 ore prima una buona colazione con caffè e pane e marmellata (zuccheri) utili per la frazione a nuoto.

Poi appena si parte in bici si deve continuamente, ogni 20min, alterare un boccone salato (2 bocconi di un panino con bresaola o crudo), uno dolce (pane e marmellata), 1/2 barretta, 1/2 banana bevendo ogni volta un sorso d'acqua ed ogni tanto acqua e sali. Questo per tutta la frazione in bici.

A piedi diventa difficile mangiare, si deve bere ad ogni ristoro (abbondanti qui ogni 3km) finché le energie sorreggono. Quando la fatica aumenta conviene, come ho fatto io, perdere 20 secondi al ristoro ma mangiare una fettina di arancia o limone oppure del gel di zuccheri.

13. In tre aggettivi, descrivi le tue emozioni al traguardo.

Più che aggettivare, direi che l'emozione avuta, senza voler sembrare troppo retorico, si avvicinava molto a quella provata quando ho visto la mia futura moglie entrare in chiesa o nascere i miei figli, perché in fondo tutti e 3 sono sogni della tua vita che si realizzano.

14. A chi volesse avvicinarsi al triathlon, che consiglio dai?

Purtroppo se non sai nuotare benino te lo sconsiglio, oppure, prima segui un corso di perfezionamento. Per la bici è uno sport che richiede un po' più di tempo della corsa ma è molto piacevole se fatto in compagnia.

Non pensare mai all'IRONMAN prima di aver fatto una gara sprint - 750nuoto (solo 30 vasche in piscina) - 20km in bici (nemmeno il giro del lago di Varese) - 5km a piedi (la gara sociale a Vegonno è più lunga), perché solo così potrai acquisire la consapevolezza necessaria.

15. E ora? Che cosa pensi di fare?

Potrei ritirarmi come Bettini, in fondo fare meglio sarà dura!

Scherzi a parte speriamo sia il primo di una lunga serie, anche se per i miei 50 anni (tra 5) ho sentito che c'è una corsa in bike negli USA " coast to coast " da San Diego a New York, 5000km da farsi in 20 giorni (in fondo sono solo 250km al giorno!)

Ciao

L'IRONMAN PIETRO