

Triathlon. Il 48enne cervese è alla quinta partecipazione

Ravaglia, l'Ironman per sé e per aiutare Tommaso

«L' Ironman? È soprattutto una sfida contro se stessi. Gareggi per superare i tuoi limiti fisici e sportivi».

Andrea Ravaglia, cervese, 48 anni, di Ironman se ne intende: ha all'attivo due partecipazioni sulla lunga distanza (3,8 chilometri di nuoto, 180 in bici, 42,195 di corsa) negli anni 2022 e 2023 e altre tre mezze distanze, nel 2021 e l'anno scorso a Cervia e a Valencia. Quest'anno sarà di nuovo al via dell'Ironman più estremo. La sua partecipazione è un segnale: occorre crederci. «Io sono partito da zero nel 2020, dopo molti anni di inattività – ammette – grazie all'aiuto di un preparatore che mi ha seguito per i primi due anni. Trattandosi di distanze lunghe e impegnative, è richiesta una dettagliata preparazione, che comincia dai mesi invernali, durante la quale lo sforzo va distribuito tra le tre discipline». Il fattore fisico corre parallelamente a quello psicologico. «Per poter tagliare il traguardo di un Ironman sono necessarie determinazione, costanza e forza di volontà – assicura Ravaglia – che spronano ad allenarti per mesi, correndo anche se ci sono zero gradi, andando in piscina nonostante la stanchezza». Ma l'impegno ne vale la pena perché si è ripagati dall'essere in gara in uno dei triathlon più duri, emozionanti e belli. «Il percorso è unico. In bici si attraversano le saline verso Forlimpopoli, la salita di Bertinoro da ripetere due volte fa spremere fatica e sudore, e la maratona si sviluppa toccando i



L'esultanza di Andrea Ravaglia

luoghi più suggestivi della città tra lungomare, centro storico di Cervia, Milano Marittima e Borgomarina». Ma da cervese l'emozione più grande è quella di correre in casa, sulle proprie strade, «idealmente e fisicamente abbracciati da un tifo incredibile di migliaia di persone – prosegue Ravaglia – che dura dall'alba fino a sera inoltrata. E vi assicuro che sentire la voce dello speaker che ti urla nella notte: "You are an Ironman", è un ricordo, un momento che nessuno potrà mai toglierti».

Uno stimolo in più, Ravaglia lo prende anche dal fatto di essere un Cerviaman e di correre, quindi, con obiettivo preciso di solidarietà. Sono 18 i componenti del team cervese che affronteranno l'Ironman nelle tre distanze. «Quest'anno, noi di Cerviaman corriamo per Tommaso, un diciassettenne cervese affetto da una grave forma di autismo – ricorda – non solo per dargli un

In gara diciotto Cerviaman

Sono diciotto i Cerviaman che parteciperanno all'Ironman 2025. Otto di loro saranno in gara all'Ironman Italy, sette all'Ironman 70.3 mentre tre nel 51.50. Correranno indossando la maglietta "Cerviaman per Tommy", il cui ricavato sarà devoluto in beneficenza a Tommaso Zavalloni, un ragazzo autistico di Pisignano.

concreto supporto economico, ma anche per sensibilizzare la cittadinanza verso questo disturbo che coinvolge molte più persone di quanto si creda. Speriamo quindi che, come è già successo negli anni scorsi per Anita, Azzurra e Filippo, anche stavolta i cervesi contribuiscano a farci realizzare un grande risultato attraverso l'acquisto delle t-shirt solidali Cerviaman, che mettiamo in vendita sul territorio».

Giuseppe Grilli



Tre gare ma pure expo e feste nelle frazioni

Il lungo week end dedicato all'Ironman si apre giovedì 18 settembre, alle 18 con la sfilata degli atleti partecipanti alle gare (circa seimila al via), in rappresentanza della propria nazione. Alle 20,30 è in programma la Night Run, gara non competitiva lungo il percorso cittadino, con partenza e arrivo al Fantini Club. Venerdì 20 settembre alle 15, sempre al Fantini Club, è in calendario l'Ironkids, mini prove dedicate ai bambini. Nel lungomare Deledda è allestita anche l'area expo, aperta tutti i giorni dalle 10 alle 19. Sabato 21 e domenica 22 sono in programma le tre competizioni internazionali: l'Ironman Italy Emilia Romagna (il 21 con le prime partenze alle 7,30), l'Ironman 70.3 Emilia Romagna, il cui nome deriva dalla somma delle distanze delle tre discipline che lo compongono in chilometri, un percorso di nuoto di 1,9, in bicicletta di 90 e di corsa di 21,1, e la 5150 Cervia Triathlon Emilia Romagna (domenica 22 con partenze rispettivamente alle 12 e alle 13,30). Come negli anni scorsi sabato 20 nel territorio comunale sono chiuse le scuole di ogni ordine e grado. Da venerdì 19 a domenica 21 è sospesa la sosta a pagamento in

Il lungo week end Ironman prende il via giovedì 18 con la sfilata delle nazioni, e la Night Run per tutti. Attiva un'area Expo. Feste ed eventi attendono il passaggio degli atleti

tutto il territorio comunale. Restano confermate le modifiche alla viabilità per le giornate del 20 e 21 settembre nelle zone coinvolte dalle gare, in particolare a Villa Inferno e a Sant'Andrea. Per gli abitanti di quest'ultima frazione saranno attive le navette nella zona artigianale di Montaletto (dove è possibile lasciare l'auto) e a Sant'Andrea. La Saline Romagna, in qualità di referente del gruppo di sostenitori Cerviaman, ha allestito lungo il percorso, punti musicali di ritrovo in quasi tutti i quartieri del Comune. A Villa Inferno, nel parco Bernabini, il Consiglio di zona di Montaletto-Villa Inferno propone una festa per le famiglie. Musica, giochi per bambini e una caccia al tesoro caratterizza la festa di attesa del Consiglio di zona di Castiglione sbatao 20 dalle 10 fino al primo pomeriggio.