

CERVIA: DOMATTINA IN LIZZA 2700 ATLETI IN RAPPRESENTANZA DI 60 NAZIONI

Ironman, tutto pronto per la gara «La ospiteremo anche nel 2019»

■ In Cronaca

Cervia, domattina alle 7.30 parte l'Ironman con 2700 atleti di 60 nazioni.
Il Comune: «Boom di turisti e la gara sarà qui anche nel 2019»

TUFFO ALL'ALBA



RdC

ALLE PAGINE 24-25

ALLA PARTENZA

«Sono vegano
ma gareggio
con passione»



SI CHIAMA Manuel Comandini, ha 31 anni, è di Cesena e lavora come impiegato. È uno dei pochi triatleti vegani e domani parteciperà all'Ironman. «Ho scelto di cambiare alimentazione nel 2012 per motivi etici - racconta -. Non volevo più contribuire alla sofferenza degli animali. All'inizio è stato difficile, soprattutto perché gli altri pensavano che non avrei potuto fare sport». Invece il 31enne ha continuato ad allenarsi, raggiungendo grandi livelli in gare internazionali. L'ultimo Ironman a cui ha partecipato è quello del 29 luglio a Zurigo. «Nel 2013, per dimostrare che la scelta di essere vegano non avrebbe imposto limiti alle mie prestazioni, mi sono iscritto al mio primo Ironman, e da lì non ho più smesso. Certo, io mangio cose diverse dai colleghi - mi nutro di cereali, frutta, verdura e pasta integrale - ma nel mondo dei triatleti non interessa che cosa si mangia. Per questo mi sento libero». Una sfida nella sfida per l'atleta, che con la sua partecipazione contribuisce a sostenere la raccolta fondi per il progetto #Corroperglianimali, per finanziare le video-indagini di Essere Animali.

Tutto pronto per gli 'uomini di ferro' E c'è la riconferma per il 2019

Domani mattina allo start 2.700 atleti. Fervono gli ultimi preparativi

di ILARIA BEDESCHI

LA TERZA edizione di Ironman, in programma nel 2019, si svolgerà di nuovo a Cervia, sabato 21 settembre. E questa la lieta notizia che arriva a poche ore dalla partenza di questa seconda edizione della gara, con la partenza prevista domani alle 7.30 dalla spiaggia libera di Cervia. Il grande evento sportivo, dopo un primo rodaggio nel 2017, sta dando grande soddisfazione in termini di successo ma anche di presenze in città. E cresce di ora in ora l'attesa per la gara di domani. «Un evento unico nel suo genere con numeri da capogiro e che regala emozioni irripetibili - afferma Simona Di Domenico, race director Ironman Italy -. A favorire l'ottima riuscita della gara è la collaborazione tra istituzioni e organizzazione; tutto curato nei minimi dettagli per offrire all'atleta una gara in massima sicurezza così da permettergli di vivere il suo sogno fino all'ultimo metro».

DIVISI per batterie, gli atleti affronteranno l'inizio della gara, correndo verso l'acqua. All'alba di domani il tuffo darà il via a ore di sforzo fisico. Un percorso estremo, quello previsto per questa competizione sportiva, che fa tappa in tutto il mondo con le finali mondiali che si svolgono a Kona, nelle Hawaii. Tre prove attendono i partecipanti: la prima è quella di nuoto di 3,8 chilometri; usciti dall'acqua, gli atleti si dirigono verso la zona cambio bicicletta

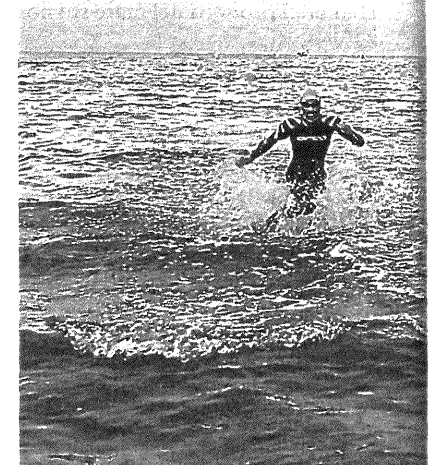


LA DIRETTRICE DI DOMENICO

A favorire l'ottima riuscita della gara è la collaborazione tra istituzioni e organizzazione

per affrontare altri 180 km su due ruote. Infine, la maratona conclusiva di 42,2 km. La gara di nuoto e la maratona si svolgono a Cervia, mentre la prova dedicata alla bici prevede due giri di 90 km, che si sviluppano, oltre che a Cervia, nei territori di Ravenna, Forlì, Cesena, Bertinoro e Forlimpopoli. La gara di nuoto di 3,8 km si svolge nel mare antistante la spiaggia libera di Cervia, mentre il percorso della corsa di 42,2 km,

tocca le aree più suggestive della città dalla torre San Michele a piazza Garibaldi, al lungomare e al centro di Milano Marittima. Sono 2.700 partecipanti provenienti da tutto il mondo (circa il 70% degli iscritti sono stranieri) per 60 nazionalità rappresentate; 43 le donne italiane in gara e 681 gli uomini italiani. Ai partecipanti sono state distribuite 11.500 barrette, 13.500 confezioni di gel, 9.500 banane, 8.550 Red Bull, 7.000 mele e 59.000 litri di acqua in bottiglia. Il tempo massimo per concludere il percorso è previsto per le 00.20, tuttavia i primi atleti uomini dovrebbero cominciare ad arrivare circa dopo otto ore dalla partenza mentre le prime donne dovrebbero metterci un'ora in più. In tutta la città sono previsti punti per le tifoserie e per fotografare al meglio gli atleti al loro passaggio.



LE MODIFICHE ALLA VIABILITÀ

Lungomare Deledda offlimits e navette

La carica dei volontari «Sarà un divertimento»

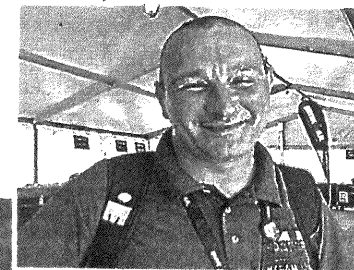
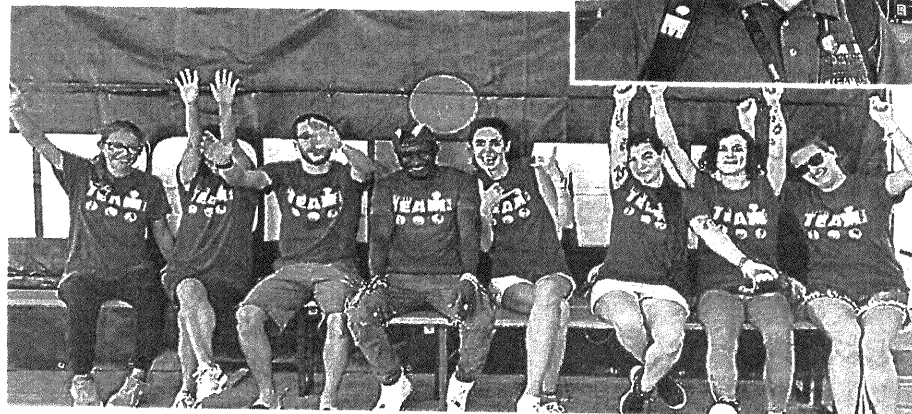
Personne di tutte le età a servizio della manifestazione



L'allenamento di ieri degli 'uomini di ferro'

ENTUSIASMO

Alcuni ragazzi del gruppo dei volontari a servizio di Ironman 2018. Responsabile del coordinamento è Luca Ciprian, nella foto piccola in alto a destra



ANCHE quest'anno e in questa tappa cervese di Ironman saranno i volontari uno dei punti di forza dell'evento. Sono 1.800 le persone coinvolte, tra volontari, uomini della Protezione civile e polizia municipale, dislocate su tutto il percorso di gara che tocca sei comuni. Luca Ciprian, responsabile coordinamento volontari, spiega: «Coordino tutti i volontari nelle diverse postazioni. Quest'anno una parte di loro sono retribuiti perché è importante dare continuità in alcuni punti chiave del villaggio, come per esempio il settore delle registrazioni. Per una questione logistica è meglio tenere sempre le stesse persone. Inoltre, quest'anno, ci sono 250 ragazzi dell'istituto alberghiero di Cervia che partecipano con il progetto di alternanza scuola-lavoro. Tutti i volontari sono lo spirito della manifestazione e anche tecnicamente ci danno un aiuto indi-

spensabile. Poi hanno tanto entusiasmo. Posso dire che senza di loro sarebbe impossibile organizzare la tappa di Ironman».

ADRIANNA De Marchi, volontaria, racconta: «Sono di origine americana ma vivo a Cervia. Avevo visto un Ironman alle Hawaii e

l'aggio Ironman. Tiop Ousmane, senegalese, parla sia inglese che francese e racconta: «Io vivo a Cervia e ho conosciuto uno dei responsabili che mi ha invitato a fare richiesta. È un bel gruppo, ci divertiamo e mi piace perché, sapendo le lingue, posso dare una mano nella postazione delle registrazioni. L'hanno scorso ero solo uno spettatore, quest'anno contribuisco a questa bella esperienza». Infine, c'è chi ha trovato una vera e propria occasione di lavoro temporanea che coniuga anche le passioni sportive personali, come racconta Alessio Paoletti di Ancona. «Nella vita sono un appassionato di triathlon - dice -. Essendo disoccupato, ne ho approfittato per fare domanda come volontario retribuito. Quindi per me questa è una bella occasione di guadagno come appassionato di questo sport».

Ilaria Bedeschi

MODIFICHE significative della viabilità, soprattutto in vista della giornata più importante di Ironman in programma domani. L'asse stradale su cui ha inciso di più l'ordinanza del sindaco è il lungomare Deledda (da viale Milazzo alla via Manara) in cui è previsto il divieto di sosta con rimozione forzata su ambo i lati fino alle 20 di martedì. La statale 16 sarà libera, così come ogni accesso alla città (eccetto il nuovo svincolo di Pinarella) e tutti i parcheggi del comune (eccetto quello alla fine di viale Forlì a Milano Marittima). Saranno percorribili la circosollazione Sacchetti lato cara-

binieri, via Caduti per la Libertà, via Pinarella, via Di Vittorio, viale Milano e le vie tra queste e la ferrovia. Transitabile anche via Dismano per raggiungere Cesena e Forlì. È confermata la gratuità dei parcheggi a strisce blu del comune di Cervia dalle 20 di oggi alle 24 di domenica. Sono state potenziate le navette gratuite che collegano i principali punti della città. Nelle zone di gara si può arrivare in bici e a piedi, prestando attenzione agli atleti. Info. 0544.979196 o www.comunecervia.it. L'elenco delle strade off-limits è su www.ilrestodelcarlino.it/ravenna.

ANCHE GLI STUDENTI
Sono 250 gli allievi dell'istituto alberghiero di Cervia dietro le quinte dell'evento

lo scorso anno non ho potuto partecipare perché non ero in Italia. Quest'anno ho deciso di fare la volontaria perché è una bellissima esperienza sportiva che arriva nella città in cui vivo. Non volevo mancare». Conoscere le lingue, poi, aiuta molto all'interno del vil-

«Quindicimila presenze turistiche e il territorio si promuove»

L'IRONMAN, la gara di triathlon più prestigiosa al mondo, già dalla scorsa edizione, ha avuto un significativo impatto anche in termini di numeri con 2.500 atleti provenienti da tutto il mondo (quest'anno ne sono attesi 2700), di cui il 70% in arrivo dall'estero, in particolare da Usa, Australia, Gran Bretagna, Germania, Francia e Paesi asiatici. L'evento, sold out anche quest'anno, vale circa 15.000 presenze turistiche, calcolando che gli atleti, il cui pernottamento medio è di quattro notti, sono di norma accompagnati da tre o quattro persone.

«Una sfida vinta nel 2017 grazie a un grande gioco di squadra del turismo emiliano romagnolo che ha coinvolto e aggregato pubblico e privati – commenta l'assessore Regionale al Turismo, Andrea Corsi-

APERTURE PROLUNGATE

Coffari: «Buone prospettive per questo mese: le attività hanno allungato le aperture»

ni –, nella consapevolezza comune che l'Ironman rappresenta un'opportunità per esaltare la vocazione sportiva della Romagna e per valorizzarne internazionalmente l'offerta turistica, dal mare all'entroterra. La presenza sul territorio di impianti efficienti e strutture ricettive di qualità, oltre a una grande cultura dell'accoglienza, ci consentono di ospitare con successo eventi sportivi di caratura mondiale, preziosi e strategici in termini di visibilità mediatica e indotto economi-

co. Una strada che intendiamo continuare a percorrere: siamo già al lavoro per mettere in campo altre grandi novità e alimentare ulteriormente il turismo sportivo, un segmento le cui potenzialità sono in costante crescita. A tale proposito dal 2019 Apt Servizi Emilia Romagna metterà in campo un'unità operativa, che lavorerà in sinergia con i Convention bureau dei singoli territori per selezionare e portare in Emilia Romagna nuovi eventi sportivi di caratura internazionale».

ENTUSIASTA anche il sindaco di Cervia, Luca Coffari. «Eventi come Ironman – dice – rendono tangibile come il turismo legato allo sport possa davvero allungare la stagione e alzare il tasso d'internazionalizzazione; inoltre è poco in-

fluenzato dal meteo e spesso ha un target alto per quanto riguarda le capacità di spesa. In particolare, in primavera e a settembre, anche grazie agli eventi sportivi, stiamo registrando dati positivi: lo scorso maggio le presenze sono aumentate del 13% e abbiamo buone prospettive anche per questo settembre. Molti alberghi e attività hanno infatti allungato l'apertura stagionale anche oltre l'evento. Da Ironman è nato anche il prodotto turistico 'Le terre del triathlon' che unisce Cervia, Bertinoro, Forlimpopoli, Ravenna, Cesena e Forlì; questi sport infatti hanno la loro naturale palestra nelle suggestive strade e luoghi della Romagna e così il territorio viene promosso. Insomma l'evento, oltre che una grande occasione di sport è una incredibile vetrina internazionale per Cervia e per la Romagna».

il Resto del Carlino

21 SET 2018

Ironman, Viroli a Kona, ma salta Cervia

Faenza Triathlon Il 51enne si è qualificato ai Mondiali delle Hawaii dopo aver concluso quindici competizioni

di Faenza

VANNI VIROLI, 51enne del Triathlon Faenza, si è qualificato all'Ironman Hawaii in programma a Kona il 13 ottobre, gara che rappresenta il campionato del mondo di questa disciplina sportiva. Viroli, triatleta forlivese ma faentino di adozione, dopo aver concluso quindici Ironman da Kalmar (Svezia) a Perth (Australia) ha raggiunto il prestigioso traguardo (gareggerà nella Age Group) e per prepararlo al meglio, non prenderà parte all'Ironman di Cervia di domani. Al via ci saranno però quattro atleti della società faentina, due debuttanti, Alain Donatini e Piero Santini, e due che ne hanno già corsi molti in carriera, Ambrogio Rolli e Guido Masotti. Sempre a proposito di Ironman, Gessica Sarti ha concluso quello di Copenhagen, in 11 ore e 19 minuti, giungendo ottava nella sua categoria.

NELL'ULTIMO weekend hanno gareggiato tanti altri atleti del Faenza Triathlon, ottenendo ottimi risultati. Nel Triathlon di Cesenatico, Cesare Bonetti è arrivato 15esimo assoluto e terzo di categoria. Giacinta Savorani (M3) e Massimo Nannini (M4), la coppia d'oro degli F3, hanno invece ottenuto il primo posto nelle rispettive categorie. Nannini si è ripetuto nel Triathlon di Fidenza, mentre Savorani è arrivata seconda. A Lido delle Nazioni invece nella distanza Sprint, Cesare Bonetti ha chiuso primo tra gli S4 ed è arrivato quinto nell'Olimpico. Nella gara Sprint, Massimo Nannini ha tagliato il traguardo per primo tra gli F3, chiudendo 13esimo assoluto e primo tra gli M4. Podi di categoria per Giacinta Savorani, seconda tra le M3 e per Christian Bernardi terzo nella M2.



'DI FERRO' Vanni Viroli e Gessica Sarti

Giornate del Patrimonio, le iniziative in programma

CERVIA

Il Comune aderisce alle Giornate europee del patrimonio, in concomitanza con la manifestazione Ironman, per rendere queste giornate ancora più attrattive e piacevoli. Gli European heritage days si aprono domani alle 10.30 con "L'Oro bianco di Cervia", u-

na passeggiata gratuita nella salina promossa dall'Ecomuseo del sale e del mare, in collaborazione con la cooperativa Atlantide. Domenica dalle 9.30 alle 12.30 è prevista una visita guidata gratuita ai giardini di Milano Marittima, nell'ambito dell'iniziativa "Vivi il verde", organizzata da Ibc Emilia-Romagna.



Sempre domenica, ma alle 16, verrà organizzata una visita guidata gratuita con i salinari al Museo del sale.

LA SFIDA

Ecco gli Ironman ravennati



Due uomini di ferro ravennati

Prosegue la mostra benefica del Gruppo fotografico cervese

CERVIA

Prosegue fino a domenica la mostra fotografica del Gruppo fotografico cervese, in corso alla sala Artemedia, sotto i portici di piazza Garibaldi, visibile quindi anche da parte di tutti gli atleti impegnati nell'Ironman e dei loro accompagnato-

ri.

L'esposizione è aperta tutte le sere dalle 20.30 alle 22.30 e, oltre che far conoscere gli scatti dei fotografi, ha lo scopo di raccogliere fondi da devolvere alla Cooperativa "Lo Stelo". Quanto ricavato servirà a finanziare le attività che svolge in favore dei ragazzi disabili.

TENNIS

Venzi nei quarti al 3^a del Ct Cervia

CERVIA

Davide Venzi è stato il primo a staccare il biglietto per i quarti nel torneo di 3^a del Ct Cervia. 3^o turno: Sandrini (3.3)-Tocci (3.4) 6-4, 6-3, Melchioni (3.3)-Borghetti (4.1) 6-0, 7-6, Migliardi (3.1, n.6)-Gentile (3.4) 6-4, 4-6, 7-5, Stoppa (3.4)-Tsopanellis (3.4) 6-4, 6-2, Castellari (3.3)-Brignani (3.5) 6-0, 6-1, U-

guccioni (3.2, n.7)-Arfellini (3.5) 6-1, 6-2. Ottavi anche per Fabbri (3.3) e Castelvetro (3.5). Ottavi: Venzi (3.3)-Laurini (3.1, n.5) 6-2, 4-6, 6-4. Femminile, 3^o turno: Cancellieri (3.5)-Amadori (4.1) 3-6, 7-5, 6-2. Ottavi anche per Mughetti (4.2). Ottavi: Caprara (3.3, n.4)-Benini (4.1) 6-2, 6-2, Marani (3.2, n.3)-Zaccaria (3.5) 6-1, 6-4, Femia (4.1)-Godio (3.4) 6-3, 6-1.

CERVIA

:: MOSTRA

Al Magazzino del Sale Torre alle 18.30 inaugura la mostra fotografica di Riccardo Rocchi "For a piece of cake". Fino al 7 ottobre.

ROMAGNA
Corriere

21 SET 2018

Tutti in bicicletta per la mobilità sostenibile

In programma oggi a Cervia la "Pedalata cicloturistica" in occasione della "Settimana europea della mobilità sostenibile". Un'occasione per i comuni, le istituzioni, le organizzazioni e le associazioni di tutta Europa per promuovere la diffusione della mobilità sostenibile e la qualità della vita e per presentare ai cittadini proposte alternative.

Il ritrovo è alla stazione alle 9 in coincidenza dei treni da Ravenna e Rimini che permetteranno alle persone interessate di partecipare senza arrivare in auto. All'iniziativa ha aderito l'Istituto Alberghiero di Cervia con la presenza di circa venti studenti e professori. Tutti i cittadini sono invitati a partecipare.

La pedalata di 15 chilometri percorrerà le piste ciclabili fino al limite nord di Milano Marittima (attraverso via Stazione e via N. Baldini) e ritorno verso Cervia attraverso la pineta di Milano Marittima.

E' prevista una tappa al Centro visite saline con visita guidata da parte della Cooperativa Atlantide e un piccolo ristoro a cura del "Forno Martini" e del "Chiosco del lago".

Visita finale alla Torre San Michele con veduta dall'alto, da parte di operatori del Cervia Turismo.

Durante la pedalata ci sarà l'assistenza della Polizia Municipale che accompagnerà il gruppo in tutto il tragitto insieme alla Pubblica assistenza.

DOMANI LA GARA UNA SFIDA EROICA

I tre ravennati di ferro pronti per l'Ironman

Le storie e i sacrifici dei tre atleti pronti alla sfida più dura, tre prove massacranti che hanno preparato con anni di intensi allenamenti e sacrifici

RAVENNA

Si sono allenati per anni, incuranti del tempo, della fatica e, diciamo pure, anche del dolore. Ogni giorno hanno versato sudore per chilometri e chilometri, ma sempre col sorriso, perché in fondo stavano seguendo la loro passione: quella per lo sport. E adesso sono pronti a mettersi in gioco e a sfidare i propri limiti. Sono i tre ravennati di ferro che domani prenderanno parte all'Ironman Cervia 2018.

Si tratta di Andrea Casadei, Gerardo Langone e Marcello Carattini, tutti parte del "Triathlon Team Ravennate".

Dopo lo start i tre super atleti, avranno davanti a loro una competizione che per la maggior parte delle persone non è difficile, ma addirittura impensabile. In un'unica gara dovranno percorrere 3,8 chilometri a nuoto, 180 chilometri in sella alla bici e, come se questo già da solo non bastasse, dovranno mettersi le scarpe da podismo e partire per una maratona da 42 chilometri. Fatte una botta di conti e vi renderete conto che è come uscire di casa e partire per andare in Abruzzo, ma mica in auto, bensì alternando prima il nuoto, poi la bici e infine la corsa.

Il cementista e l'assicuratore

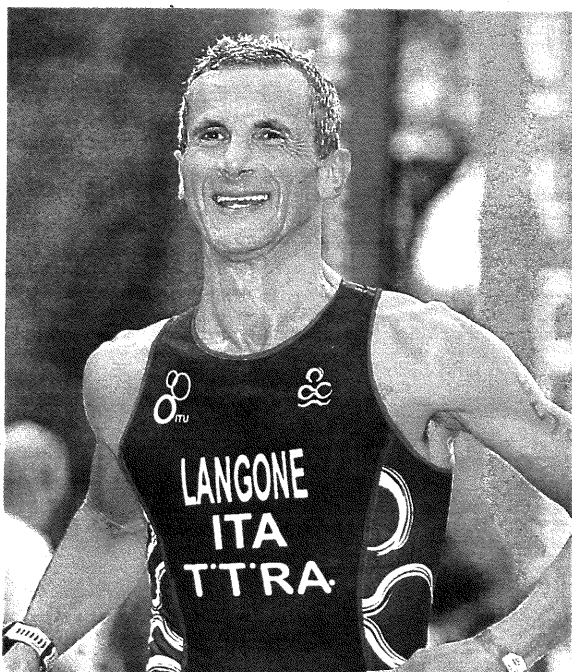
Per Andrea Casadei, cementista cervese di 38anni, questa non è la prima esperienza con una simile competizione. Nel 2016 ha

UNO SFORZO INDICIBILE

In un'unica gara dovranno percorrere 3,8 chilometri a nuoto, 180 chilometri in sella a una maratona da 42 chilometri.

MESI E MESI DI ALLENAMENTI

Ogni giorno hanno versato sudore per chilometri, ma sempre col sorriso, perché in fondo stavano seguendo la loro passione

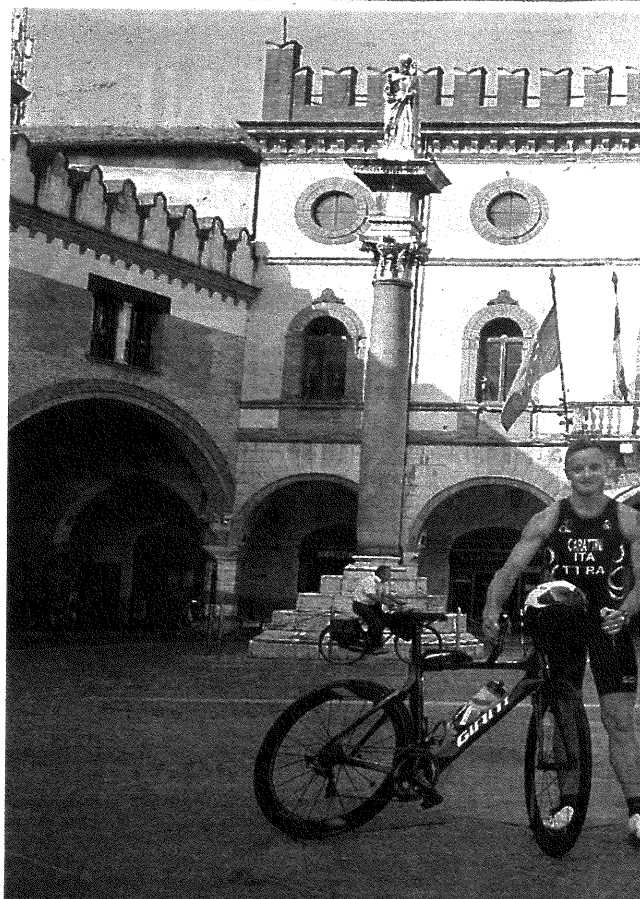


Gerardo Langone, assicuratore di 44 anni, a destra Andrea Casadei, cementista di 38 anni. Sopra Langone con l'altro ravennate in gara Marcello Carattini, 44 anni, in piazza del popolo.

infatti preso parte all'Ironman di Nizza e a quanto pare la lezione non gli è bastata. E ora ha deciso di concedersi il massacrante bis.

Il secondo ravennate protagonista è Gerardo Langone, classe 1963, agente della Sara Assicurazioni. «Ho un passato di sport solo per divertimento - spiega - senza velleità che non fossero la sfida con me stesso, provare a superare quell'asticella virtuale che da bambino non avevo avuto le occasioni di sfidare. Allo sport ci sono arrivato tardi, ho iniziato con il rugby a 17 anni, a 22 anni ho preso il brevetto di paracadutismo civile, poi mi sono appassionato alle gare di sopravvivenza sportiva che sono diventate la mia passione per oltre 5 anni». Tutto cambia 30 anni fa: «Sul finire degli anni '80 ho comprato una mountain-bike ed è stato amore a prima vista, oltre a gareggiare ho organizzato la prima 24 ore in MTB in Italia e la seconda al mondo. Poi uno stop fino ai 40 anni dove mi sono "regalato" la mia prima maratona, a seguire

ho portato a termine parecchie gare di lunga distanza tra cui 6 edizioni del Passatore e 2 giri del monte Bianco, infatti il mondo dei trail mi ha appassionato presto. Nel frattempo 8 anni fa mi sono riavvicinato al mondo della palla ovale quando a Ravenna è risorta la squadra dei giovani di un tempo, da allora faccio parte dei Passatelli, squadra Old di Ravenna e 5 anni fa mi sono buttato in piscina per la prima volta per imparare a nuotare perché volevo provare il triathlon. Da allora ho partecipato a oltre 40 gare nelle varie distanze e lo scorso anno, come volontario all'Ironman di Cervia ho accolto sotto lo striscione dell'arrivo i miei compagni di squadra e gli oltre 2000 partecipanti, da lì è scattata la voglia di provarci, di provare ad arrivare al traguardo. Per la gara di Cervia il mio obiettivo principale è lo striscione finale e la maglia finisher, poi il tempo è relativo». E domani, dopo nuoto, bici e corsa per loro ci sarà finalmente il battesimo dell'Ironman.



Al via anche un atleta che segue la dieta vegana

RAVENNA

Ci sarà anche un atleta vegano al via dell'Ironman 2018. Si tratta del 31enne Manuel Comandini, il cui scopo non sarà solo quello di tagliare il traguardo, ma di dimostrare che è possibile fare uno sforzo del genere preparandosi con un regime alimentare restrittivo che, come noto, non prevede derivati animali. Quindi niente carne, ma anche niente uova, latte e miele. La sua partecipazione è collegata anche alla raccolta fondi #Corroperglia-

nimali, con l'obiettivo di finanziare le video-indagini dell'associazione Essere Animali.

«Sono diventato vegan dopo aver visto le immagini delle condizioni di allevamenti intensivi e macelli. Lo stesso è accaduto a milioni di persone in tutto il mondo. Mostrare la realtà in cui vivono gli animali è il modo più diretto per informare le persone e invitarle a riflettere sulle loro abitudini alimentari. Per questo ho scelto di realizzare questa raccolta fondi» afferma Manuel Comandini.



La partenza alle 7.30 in spiaggia Al via 2.700 atleti da tutto il mondo

CERVIA
MASSIMO PREVIATO

Lo start dell'Ironman è previsto domani alle 7.30, dalla spiaggia libera di Cervia, con 2700 atleti provenienti da 67 paesi del mondo ai nastri di partenza. Percorreranno 3,8 chilometri a nuoto, 180 chilometri in bicicletta, e 42 chilometri a piedi. Questo flusso, composto da triatleti ma anche accompagnatori e famigliari, frutterà in 4 giorni circa 15 mila presenze. «E' una sfida che stiamo affrontando - afferma il sindaco Luca Coffari -, una grande prova per tutti e una grande festa di sport. Ci sono tantissime storie dietro a questi atleti, che si confrontano più che altro con se stessi. Da parte dei cervesi c'è grande affetto, nei loro confronti, e intanto si sviluppa il turismo sportivo. Chiudiamo così alla grande la stagione estiva». Milleottocento volontari saranno impegnati sui campi di gara, per consentire il miglior svolgimento possibile della competizione. Non solo la città però è coinvolta nella super sfida, perché i ciclisti si spingeranno fin sulle colline



Lo start dello scorso anno

bertinoresi, mentre il traguardo per le tre discipline è situato sempre sul lungomare. Gli ultimi avranno a disposizione 16 ore per concludere la gara: significa che a mezzanotte tantissimi appassionati li applaudiranno al traguardo, come se fossero i primi. Fra i candidati alla vittoria invece figura Daniel Fontana, che ha già disputato due olimpiadi, e vorrebbe coronare col podio la sua lunga carriera. «L'Italia è stata uno degli ultimi paesi ad accogliere l'Ironman - affer-

ma -, ma l'anno scorso a Cervia è stato un grande successo. Vincere qui sarebbe una grande soddisfazione, dopo avere trionfato nell'edizione del 2011 a Pescara». La new entry è poi Federica De Nicola, che ha iniziato 4 anni fa, e ora gareggia con i big. «Voglio dire la mia - annuncia -, anche perché qui mi trovo molto bene, questa è la terra dei ciclisti. Sono stata felicemente sorpresa come tutta la città sia coinvolta dall'evento».

(altri servizi a pagina 23)

L'INTERVISTA

MARCELLO CARATTINI / 44 ANNI MANAGER E PADRE

«Preparo questa gara da un anno Ho fatto anche due allenamenti al giorno, di sei ore nel weekend»

Il racconto dei sacrifici e la comprensione della famiglia per una impresa davvero unica

RAVENNA

Marcello Carattini, 44 anni appena compiuti lo scorso 10 settembre, è tra i ravennati che prenderà parte all'Ironman Italy che si terrà domani a Cervia. Padre di una bambina di 8 anni e dipendente di una storica azienda di Ravenna, Carattini è anche un amante dello sport e così ha deciso di mettersi alla prova con una delle sfide più difficili del mondo.

Una competizione del genere implica una grande dedizione all'al-

lenamento, come trovi il tempo e quanto ne dedica alla preparazione?

«Beh, certo che con una famiglia ed una figlia, oltreché avere un lavoro molto impegnativo, la difficoltà è proprio trovare lo spazio per gli allenamenti. È fondamentale quindi pianificare bene le proprie attività. Durante la settimana la sveglia suona circa alle 5 del mattino, questo mi permette di fare un allenamento e tornare a casa sulle 7.30. Poi doccia e si vola al lavoro. Alcune volte, dovendo fare due allenamenti al giorno, esco per allenarmi anche di ritorno dall'ufficio, ma cerco sempre di essere di ritorno per cena. Il sabato e la domenica, invece, dedico alla preparazione anche più di sei ore al giorno. Quando poi mi capita di viaggiare per lavoro, con me porto sempre almeno lo stretto necessario per la corsa e per la piscina».

Come è nata questa passione per il triathlon?

«Mi sono avvicinato a questo mondo da circa un anno, ovvero da quando ho deciso di iscrivermi all'Ironman e ho iniziato a prepararmi per questa gara. La passio-

ne è nata quasi in automatico, fortunatamente viviamo in prossimità del mare e bene o male ciascuno di noi impara, diciamo così, a stare a galla. Andando al mare in bicicletta spesso chiudevole le bici all'ingresso della pineta e mi facevo una corsetta. L'anno scorso poi sono andato a Cervia a vedere la prima edizione dell'Ironman Italy e la cosa mi ha affascinato a tal punto che appena aperta la finestra per l'iscrizione per l'anno successivo l'ho fatta senza pensarci su troppo».

In genere un triatleta predilige una disciplina in particolare, qual è la sua preferita?

«La disciplina dalla quale provengo, se così si può dire, è la corsa, avendo nel corso degli anni disputato diverse maratone. Essendo però la corsa l'ultima disciplina della gara, è importante arrivarci con le gambe ancora pronte a spingere e non bruciate dalla bici».

Quanto è importante l'alimentazione per riuscire ad allenarsi correttamente?

«Importantissima. Il cibo è il carburante che ci permette di muo-



Marcello Carattini al termine della durissima gara

verci e quanto più è idoneo tanto più risulterà efficiente la nostra performance. Io prediligo la nostra dieta mediterranea, pasta, pesce e carni bianche. La verdura e la frutta poi non devono mai mancare. È importante non farsi mai trovare scarichi di energie altrimenti la prestazione decade inevitabilmente».

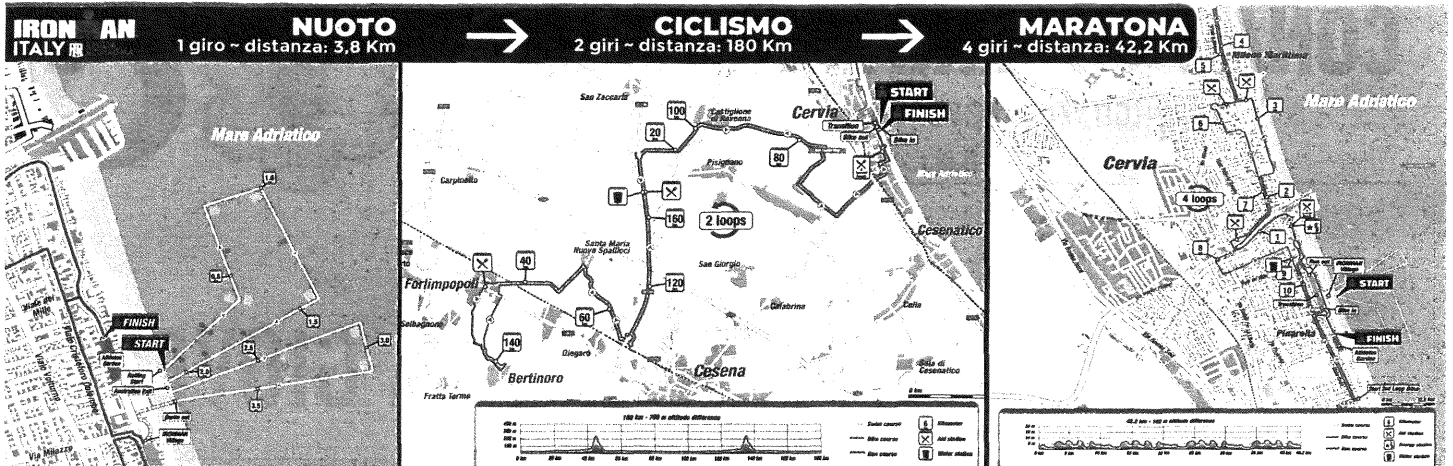
Quali sono gli ingredienti per riuscire in un'impresa estrema del genere?

«Per me sono stati principalmen-

te due gli ingredienti fondamentali. Il primo è senza dubbio la costanza e il saper rimanere concentrati sull'obiettivo. Il secondo è invece esterno e comprende la famiglia e gli allenatori, senza i quali non potrei affrontare questa impresa e per questo li ringrazio. Vorrei inserirne anche un terzo, ossia il divertimento. E per questo ringrazio Gerardo Langone (anche lui tra i partecipanti dell'Ironman) per tutti gli allenamenti fatti insieme, ci siamo sostenuti e aiutati a vicenda».

«È fondamentale quindi pianificare bene le proprie attività. Durante la settimana la sveglia suona circa alle 5»

TRIATHLON



Domani mattina il sogno dell'Ironman ricomincia da Cervia

Fissata per le 7.30 la partenza di 2.700 super atleti con 3.8 km di nuoto, 180 km in bici e maratona finale



CERVIA

RICCARDO ROSSI

Un tedesco favorito per succedere nell'albo d'oro ad un altro teutonico.

La seconda edizione dell'Ironman Italy Emilia-Romagna, che scatterà domani mattina dalla spiaggia di Cervia alle 7.30 in punto, presenta infatti nel tedesco Andi Boecherer (35enne di Friburgo) il "capo-lista" fra gli iscritti, con gli italiani pronti, però, a insidiarlo, in particolare il mestrino Alberto Casadei e il 40enne livornese Domenico Passuello, senza dimenticare il forlivese Mattia Ceccarelli (tesserato Cesena Triathlon e campione italiano in carica sulla distanza olimpica senza scia), che da numero 8 del ranking punta ad essere profeta in patria.

In mezzo spagnoli, come Victor Arroyo Bugallo, danesi (Moren



In alto a destra la partenza in mare, sopra una fase della frazione in bici

Bake) e inglesi (Reece Barclay), che proveranno a tagliare per primi il traguardo impresa riuscita nel 2017 al tedesco Andreas Dreitz in 8 ore 03'27". Da seguire anche Giulio Molinari, appena 40° nella lista d'iscrizione, ma in

grande ascesa e vincitore al Mezzo Ironman di Riccione 2018. Al femminile guida la lista un'altra tedesca, ovvero Daniela Saemmler, insidiata sulla carta dall'azzurra Irene Coletto e dalla finlandese Heini Hartikainen (la prima

edizione andò all'inglese Lucy Gossage in 9 ore 06'39").

Per i vincitori (uomo e donna) della categoria Professional e per 40 tra le varie fasce d'età sono in palio i pass per l'Ironman per eccellenza di Kona (Hawaii).

Solo per uomini di ferro

La partenza dei 2.700 partecipanti, come detto, domani alle 7.30 dalla spiaggia di Cervia, per coprire in mare la distanza di 3.8 km intervallata da un'uscita detta "all'austriana", con gli atleti chiamati a tornare sulla spiaggia e a rituffarsi qualche decina di metri più in là (il percorso in acqua va a formare una sorta di M, per ricor-

dare la M di IronMan). Dopo il transito nella zona cambio sul lungomare, gli atleti affronteranno la frazione di bici di 180 km, con due giri da 90 km fino a Bertinoro e ritorno (passando per Forlimpopoli), con un dislivello di 700 metri. A chiudere, tanto per gradire, la frazione di corsa (42.2 km), con 4 giri prevalentemente sul lungo mare fino a Milano

Marittima. Tutti quelli che riusciranno a finire la gara saranno accompagnati, negli ultimi metri della loro fatica, dalla colonna sonora "You are an Ironman", sublimazione del mix di forza di volontà e determinazione che li porta oltre la soglia del dolore.



L'INTERVISTA

ALFIO BULGARELLI / CAMPIONE DEL MONDO M2 2017

«In una gara del genere l'aspetto mentale è fondamentale»



Alfio Bulgarelli

FABIO BENAGLIA

Alfio Bulgarelli, come si dorme la notte prima di un Ironman?

«Poco e male. Hai sempre paura che la sveglia non suoni, quindi apri gli occhi alle 3 e addio. Ma la notte prima non fa testo, è importante gestire bene il sonno per tutta l'ultima settimana».

E invece come si dorme la notte dopo un Ironman?

«Con un sacco di dolore alle gambe: la mattina dopo, fare le scale è un bel problema. Io per esempio le faccio camminando all'indietro: la contrazione del bicipite femorale è tale che il giorno dopo, quando ci sono le premiazioni, li vedi tutti "tinchiti", la maggior parte in ciabatte».

Lei ha già fatto 10 Ironman: da dove nasce lo stimolo di sottoporsi a una prova del genere?

«Nasce dalla voglia di porsi un obiettivo che sembra più grande delle tue possibilità, invece con l'allenamento e la fiducia in te stesso, scopri che puoi farcela. L'aspetto mentale è fondamentale».

Che allenamento serve per avvicinarsi a una gara simile?

«Almeno sei mesi fatti di 14-22 ore settimanali di lavoro, con una dieta adeguata, seguiti da un buon coach».

Nella sua esperienza, come giudica l'Ironman di Cervia?

«L'organizzazione ha lavorato bene: ha fatto qualche modifica e il doppio giro in bici è bellissimo. Il percorso mi piace molto, ho giusto qualche dubbio per i lavori sul tratto Casemurate-Cesena».

Domani a cosa punta?

«A stare sotto le 9 ore e mezza. Non ce l'ho mai fatta, ma in fondo la differenza tra un sogno e un obiettivo è la data. Bella frase vero? Sapete chi l'ha detta?».

Un triatleta?

«No, Walt Disney».

«**Tutto nasce dalla voglia di porsi un obiettivo che sembra troppo grande e invece scopri che puoi farcela»**

Luca Alberto Montanari

Lo spettacolo e il pienone sono garantiti. Come il sudore e la fatica, che caratterizzeranno uno dei weekend più attesi per tutti gli appassionati di triathlon e non solo. Sulla costa romagnola di Cervia prende il via il lungo fine settimana «Ironman», dove oltre 2.700 atleti per gara di punta e 800 per la distanza olimpica, provenienti da ben 70 Paesi, animeranno alcune delle località più battute e rinomate delle province di Ravenna e Forlì-Cesena. Ad apparecchiare la tavola e fare il punto della situazione, in vista dell'attesissima gara che scatta sabato a Cervia, pensa il faentino Fabrizio Pezzi, presidente del Comitato Regionale Emilia Romagna Triathlon: «Sarà un weekend molto intenso e ricco di spettacolo, oltre che di partecipanti - spiega - perché la concentrazione di eventi è davvero notevole, a cominciare dalla gara più attesa, giunta alla sua seconda edizione. L'Ironman di Cervia è stata evidentemente molto apprezzata, perché quest'anno gli organizzatori hanno fatto il botto esaurendo i pettorali già nello scorso mese di maggio. Al via ci saranno 2.700 concorrenti, con un buon 70-80 per cento proveniente dal Nord Europa tra Germania, Francia, Inghilterra e paesi scandinavi. Il fenomeno triathlon è in grande ascesa e lo dimostrano i numeri di questa manifestazione: l'anno scorso si pensava di arrivare a 1.500 partenti ma alla fine si sono presentati 2.500 atleti.

TRIATHLON | L'atteso weekend in riviera con numeri da record

Sudore e tutto esaurito all'Ironman di Cervia



Quest'anno, come detto, hanno fatto il botto con il tutto esaurito. A livello europeo, quella dell'esordio è stata un'edizione da record». Il clou del weekend cervese, che toccherà anche l'entroterra romagnolo verso la provincia di Forlì-Cesena, è sabato, ma anche domenica lo spettacolo è assicurato con il triathlon olimpico, che vedrà al via 800 atleti, mentre venerdì, nella vicina Rimini, ci sarà l'Iron Kid dedicata

ai baby. Pezzi approfondisce: «In Emilia Romagna - ricomincia il presidente del Comitato Regionale - sono circa 3.000 i tesserati, con 52 società attive. Per gli atleti della zona, l'Ironman di Cervia è diventato un appuntamento di grandissimo prestigio. Per chi vuole esordire sulle distanze lunghe (3,8 chilometri di nuoto, 180 chilometri di bici e la maratona di corsa, ndr) è l'occasione giusta». Al via ci sarà anche un gruppetto agguerrito

di faentini e ravennati, anche se il romagnolo più atteso è il cesenate Mattia Ceccarelli (Cesena Triathlon), uno dei favoriti tra gli atleti Elite e reduce dalla vittoria al Triathlon Sprint di Faenza nello scorso mese di luglio. Tornando all'organizzazione e al contorno, i 180 chilometri in bicicletta si svilupperanno da Cervia verso Cesena e toccheranno anche Bertinoro e Forlimpopoli mentre la maratona si svolgerà sul lungomare di Cervia e Mila-

no Marittima, due affascinanti location che porteranno sul percorso tantissimi spettatori.

TRIATHLON FAENZA

Intanto, lo scorso fine settimana del Lido delle Nazioni ha dato grande soddisfazione al Faenza Triathlon. Ormai tradizionale appuntamento di fine settembre, sabato 15 Lido delle Nazioni ha ospitato la distanza Sprint (750 mt di nuoto in mare, 20 km di bici, 5 km di corsa) mentre domenica 16 la distanza Olimpica (1,5 km di nuoto in mare, 40 km di bici, 10 km di corsa). Weekend strepitoso per Cesare Bonetti che arriva primo tra gli S4 in entrambe le gare e giunge 5° assoluto nell'Olimpico della domenica. Nella gara Sprint, Massimo Nannini ha tagliato il traguardo per primo tra gli F3, giungendo 13° assoluto e primo tra gli M4. Tra gli altri F3 al traguardo, ottimi i podi di categoria per Giacinta Savorani, secondo tra le M3, e per Christian Bernardi terzo M2. Sfiora il podio di categoria Alberto Dall'Agata, quarto M1 e 25° assoluto. Nell'ordine Gallina, Faneli, Calderoni, Nadiani gli altri partecipanti dello Sprint che hanno concluso la prova. Domenica 16, oltre a Bonetti, hanno partecipato Antonio Cauzo, 18° assoluto e 4° tra gli S4, e Gessica Sarti. Quest'ultima, ritorna al Lido delle Nazioni dove 13 anni prima fece l'esordio nella distanza Olimpica e dopo il recente IronMan Copenaghen, ottenendo un 7° posto assoluto e vincendo la propria categoria.

CERVIA

Cinque anni fa non sapeva nuotare e ora è alla partenza dell'Ironman

La storia di Gerardo Langone, assicuratore 55enne. Tre iscritti per il Triathlon Team di Ravenna tra i 2.700 alla seconda edizione della gara più estrema

Fino a cinque anni fa, Gerardo Langone non sapeva nuotare. Oggi, a 55 anni, affronta l'Ironman di Cervia - la gara di triathlon estremo in programma il 22 settembre - con la consapevolezza di essere molto forte proprio nella parte in mare, quella in cui si allena di più. «Mi sono regalato il nuoto per i cinquant'anni, dopo che per i quaranta avevo cominciato a correre. Prima praticavo lo sport solo per divertimento...». Langone ha comunque un buon curriculum sportivo: rugby a 17 anni, paracadutismo civile a 22, poi l'amore per la mountain bike, della quale oltretutto ha scritto per 12 anni in riviste specialistiche. Di professione assicuratore, è uno dei tre atleti del Triathlon Team Ravenna che si presenteranno ai nastri di partenza cervesi.

Insieme con lui ci sono Marcello Carattini, dirigente d'azienda di 44 anni, e il 38enne Andrea Casadei che gioca in casa - essendo cervese - ed è l'unico del trio ad aver partecipato nell'edizione 2017, quando gli atleti del team erano undici in tutto. «Non è una gara che si prepara tutti gli anni - spiega Langone - . Io lo scorso anno ero tra i volontari dell'organizzazione e vedendo i miei compagni partecipare mi è venuta voglia. Così da ottobre ci siamo messi sotto e abbiamo cominciato la preparazione».

La conciliazione lavoro-sport non è delle più semplici: «Il tempo lo si ritaglia: ovviamente non è semplice far coincidere il tutto ma ci si riesce senza rinunciare alla vita sociale e alla



famiglia». La sveglia comunque suona presto alle 5 - perché poi bisogna affrontare la giornata lavorativa. «Il 50 per cento del lavoro - spiega Carattini - è di carattere personale: bisogna rispettare le tabelle e rimanere costanti negli allenamenti. Poi è utile la spinta dell'ambiente circostante, dalla famiglia al preparatore atletico Marco Montori, fino alla squadra».

Da non trascurare l'alimentazione: dieta mediterranea per non farsi trovare scarichi di energie. Carattini si è avvicinato a questo sport

da circa un anno, «da quando ho scelto di praticare il triathlon in modo serio ovvero da quando ho deciso di iscrivermi all'Ironman ho iniziato a prepararmi per questa gara» con una passione «che è nata in automatico». Carattini praticava soprattutto la corsa ma non disdegnava nemmeno le altre due discipline.

Ad aiutare anche la geofisica ravennate: la vicinanza di mare e pineta, con la collina alle spalle, ben si concilia con le tre discipline. «Il triatleta forte è colui che è bravo in tutte e tre le discipline unite tra loro, comprese anche la

**Si corre il 22 settembre
C'è anche Alex Zanardi**

Ci sarà anche Alex Zanardi ai nastri di partenza dell'Ironman di Cervia, la gara che il 22 settembre riunirà oltre 2.700 persone in riva al mare per il via. In totale 3,8 chilometri di nuoto, 180 di bicicletta e una maratona finale: queste le prove che dovranno affrontare gli atleti. Zanardi, ex pilota di Formula Uno, è rimasto vittima di un incidente nel 2001. Dopo una carriera sulle piste più famose dell'automobilismo era passato alle Cart e rimase vittima di un grave incidente da cui si salvò ma perse gli arti inferiori. Da quel giorno è cominciata la seconda vita sportiva di Zanardi che ha stupito il mondo prima tornando alle corse e poi dandosi al paracicismo. In questa disciplina ha vinto sei medaglie (quattro ori e due argenti) alle olimpiadi di Londra e di Rio de Janeiro. Ha partecipato all'Ironman di Barcellona, dove è rimasto sotto le nove ore. Ora spera di migliorarsi a Cervia.

transizioni tra una frazione e la successiva». Per i due esordienti, l'obiettivo è quello di arrivare al traguardo, con un buon tempo stimato in meno di 11.50 per Carattini e di un'ora in più per Langone. «L'importante però - sottolinea quest'ultimo - è che ci sia lo spazio non solo per la fatica ma anche per la soddisfazione personale e che si accenda quel dialogo interiori che porta ad un livello di consapevolezza superiore, vivendo ogni momento della gara fino in fondo».

Alessandro Montanari