

Tutto pronto per Ironman. Al via 6mila atleti

La tappa cittadina, in programma domani e domenica, è la più partecipata della competizione di triathlon

«La Romagna sa fare squadra». È questa la frase che ha risuonato ieri durante la conferenza stampa di presentazione di Ironman, in programma domani e domenica a Cervia. 6000 atleti da 82 nazioni e 600 volontari sono solo alcuni dei numeri che ruotano attorno alla manifestazione che - almeno fino al 2028 - continuerà a portare migliaia di presenze in città. Gli occhi del mondo saranno puntati su Cervia e la Romagna che, in queste difficili ore in cui l'acqua è di nuovo entrata con forza in alcune città dell'entroterra, sarà la testimonianza della forza che, anche nelle difficoltà, è capace di tirare fuori. È questo lo spirito con cui ieri è stata presentata l'edizione 2024 dell'evento sportivo che registra, nella tappa di Cervia, il più alto numero di partecipanti. Il maltempo ha fatto annullare Night Run, Ironkids e Parata delle Nazioni ma già si guarda avanti.

Il patron del Fantini Club, Claudio Fantini, ha già lanciato la sfida di «portare a Cervia entro il 2028 la tappa mondiale di Ironman» chiedendo l'appoggio di istituzioni e cittadini. Ha poi rilanciato anche il vicesindaco di Forlimpopoli Enrico Monti annunciando: «Il prossimo anno ci impegneremo a portare la Night Run anche a Bertinoro e Forlimpopoli per far crescere l'evento». E poi il vicesindaco di Cervia Gianni Grandu che ha sottolineato «l'importanza del lavoro di squadra con un ringraziamen-



La conferenza stampa di presentazione dell'edizione 2024 di Ironman. Sotto il drappello di ravennati che parteciperà alla prova di triathlon

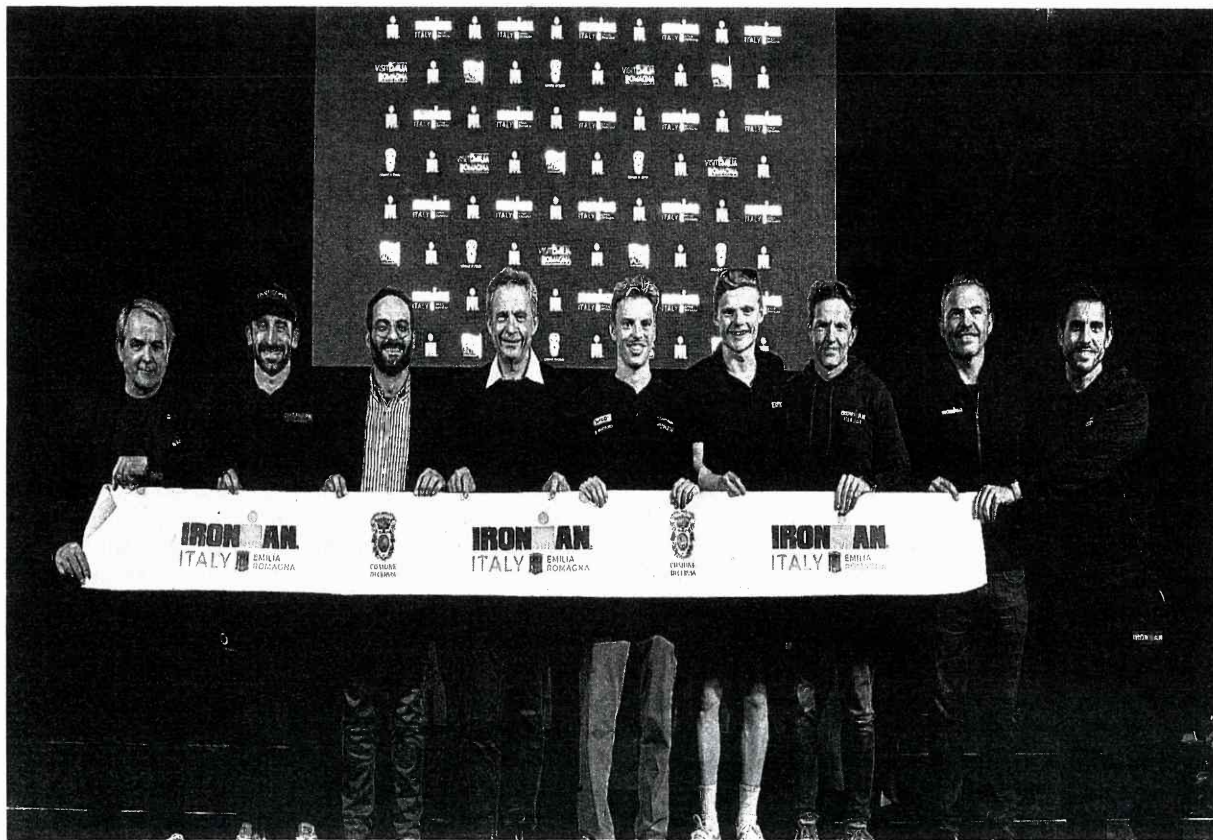


to speciale al Prefetto di Ravenna e a tutte le forze dell'ordine coinvolte, in questo caso, sia nei soccorsi per il maltempo sia nella loro indispensabile presenza per garantire la massima sicurezza durante la gara che coinvolge, oltre il comune di Cervia, anche quelli di Ravenna, Forlì, Cesena, Forlimpopoli e Bertinoro».

Insomma, anche nel 2024 Ironman ha fatto i conti con il meteo difficile e complicato ma è sì conferma non solo un appuntamento per gli sportivi ma un grande momento di condivisione e vicinanza. Alla gara di domani, quella della lunga distanza, non ci saranno solo i Cerviaman - che correranno non solo per il risultato finale ma anche, e soprattutto, per una causa benefica - ma saranno presenti anche alcuni atleti del del T.T. Ravenna, pronto a farsi valere con una squadra determinata a dare il massimo. I suoi atleti sono pronti a mettersi alla prova con l'obiettivo di superare i propri limiti e conquistare nuovi traguardi. Saranno presenti nella lunga distanza: Pasquale Cerone, Germano Leoni e Luca Demontis. Appuntamento quindi domani mattina alle 7.30 sulla Spiaggia libera di Cervia mentre la finish line è allestita al Fantini Club 182 di Cervia sul Lungomare Delledda. Le previsioni paiono per ora buone e si aspetta, come ogni anno, l'incredibile alba degli Ironman.

Ilaria Bedeschi

TRIATHLON



La conferenza stampa di presentazione con Grandu, Ceccarelli, Monti, Fantini, Hellwig, Dickinson, Rovatti, Ferran Gimenez e Perez FOTO CARLESITURBE/IRONMAN

Ironman più forte del maltempo Cervia accoglie i super atleti

Domani l'attesissima gara lunga: 3.8 km di nuoto, 180 in bicicletta e maratona finale mentre domenica si corrono le prove più brevi, il 51.50 su distanza olimpica e il 70,3

CERVIA

RICCARDO ROSSI

Spettacolo ed emozioni come sempre non mancheranno, maltempo permettendo, ma le previsioni sono incoraggianti (niente pioggia e temperature fra i 16 e i 22 gradi) e così domani e domenica l'Ironman di Cervia si presenterà con tutto il proprio "carico". Oltre 6.000 atleti provenienti da più di 80 paesi si confronteranno sulle principali distanze della triplice disciplina: il 51.50 (la prova più breve, su distanza olimpica), il 70.3 (il cosiddetto "mezzo Ironman") e il "full" Ironman, con 3,8 km a

nuoto in acque libere, 180 km in bici e da 42 km e 195 metri di corsa. Sarà quest'ultima prova, la più attesa, ad aprire le danze domattina dalle 7.30, mentre alle 12 di domenica toccherà ai 70.3 Pro, seguiti cinque minuti dopo da tutto il gruppone della stessa specialità e alle 13 dal via dei 5150.

Favoriti e obiettivi

A Cervia ci sarà chi punterà a conquistare un posto per il 2025 VinFast Ironman World Championship, il campionato Mondiale Ironman in programma l'8 e il 9 novembre a Marbella e chi nel 70.3 maschile andrà a caccia del

la vittoria nella gara "Pro".

Tra loro l'atleta di casa Mattia Ceccarelli (capace dodici mesi fa di abbattere il muro delle 8 ore nell'Iron "full") e il tedesco Tim Hellwig oro olimpico a Parigi nella staffetta a squadre. «Conosco

LE SPERANZE ROMAGNE
RIFUGATE A CERVIA

Il triathleta forlivese 87° nella classifica mondiale e 2° in Italia guida in Romagna una truppa azzurra molto ambiziosa

benissimo queste zone - ha detto il forlivese ieri nella conferenza stampa di presentazione - e dopo aver fatto il "full" l'anno scorso, quest'anno ho scelto la gara "pro" del mezzo Ironman. Sono contento della possibilità di fare questa gara e anche a me piacerebbe un Mondiale Ironman proprio qui nei prossimi anni».

«Dopo essermi goduto l'oro olimpico - ha aggiunto invece Hellwig - ho scelto Cervia per confrontarmi sul 70.3, una distanza maggiore rispetto a quella a cui sono abituato»

Ceccarelli, comunque, all'87° posto nelle classifiche mondiali e secondo in Italia, guida una trup-

pa azzurra molto ambiziosa, della quale faranno parte anche Michele Bortolamedi, Ivan Cappelli, Domenico Passuello, Nicola Duchi, Nicola Piccinin, Matteo Montanari, Filippo Candeo e Giulio Molinari. Per tutti loro domenica mattina ci sarà la resa dei conti, magari tenendo un occhio di riguardo ai principali avversari, ovvero i francesi Arnaud Guillaud e Denis Chevrot, il neozelandese Mike Phillips e l'inglese Harrett.

Ironman.. quante storie

Per la sfida che rappresenta l'Ironman è uno scrigno pieno di storie, che prendono varie forme: come i racconti video degli allenamenti di Riccardo Zanetti (oltre 400.000 iscritti su YouTube), quelli dell'esperto di corsa Daniele Vecchioni (più di 100.000 follower su Instagram) e della coach e neomamma statunitense Hannah Eden (quasi mezzo milione di follower su Instagram).

Il documentario "Tutta una questione di testa" prodotto da Endu ha proprio l'Ironman al centro dell'obiettivo e ha come protagonista Simone Fabbri, commissario tecnico della nazionale italiana di Downhill. Originario di Forlimpopoli, Fabbri parteciperà a Cervia al suo primo Ironman "pieno" e lo farà tre anni dopo un lungo e complesso intervento per la parziale rimozione di un tumore al cervello.

Per la cronaca, l'anno scorso la gara lunga fu vinta dal belga Stenn Goetstouwers col tempo di 7h42'29" davanti all'inglese David McNamee (7h43'15") e al finlandese Henrik Goesch (7h45'08") con Ceccarelli come primo degli italiani (11°).

Prima i Kids, forse

La due giorni cervese sarà anticipata oggi, ma in questo caso il maltempo potrebbe scombinate i piani degli organizzatori, dall'Ironkids, riservato ai giovanissimi di età tra i 5 e i 15 anni. La corsa, non competitiva, parte alle 15 dal Fantini Club e si svolge interamente sulla sabbia, su una distanza variabile in base all'età (da 250 a 1000 metri).

TRIATHLON | Il tanto atteso weekend in Riviera con più di 80 Paesi rappresentati. Ecco numeri e percorso

Ironman Italy, l'invasione di oltre 6.000 atleti: che spettacolo tra Cervia e Milano Marittima

Tomaso Palli

La Riviera romagnola, nel mese di settembre, è un misto di emozioni contrastanti e capaci di sovrapporsi. L'entusiasmo per una stagione che ancora prosegue, grazie a condizioni climatiche che restano favorevoli (al netto proprio di questa settimana) nonostante una sostanziale rinfrescata dovuta ad un autunno che reclama spazio, e quella leggera coltre di malinconia che avvolge persone e luoghi per un'estate che sempre più volge al termine dopo l'ultimo periodo di sole, mare e divertimento. Ma proprio sul finire della stagione, quando il settore turistico traccia il bilancio finale degli ultimi mesi, ecco che la Riviera rifiorisce e sembra tornare indietro di qualche settimana: si ripopola trasformandosi, per una quindicina di giorni, in capitale del triathlon con l'Ironman Italy Emilia-Romagna prima, evento planetario giunto nel 2024 alla sua settima edizione, e i campionati italiani di sprint (750 metri a nuoto, 20 chilometri di ciclismo e 5 di corsa) il weekend prossimo, quello del 28 e 29 settembre.

INUMERI

Nel fine settimana che ci apprestiamo a vivere, quello in cui la multinazionale Ironman fa tappa a Cervia e Milano Marittima, saranno oltre 6.000 gli atleti da ogni parte del mondo che si daranno battaglia nelle tre diverse



gare in programma: l'Ironman appunto, che alzerà il sipario nella giornata di sabato, e le due gare su distanza minore, il 70.3 e il 5150, alla domenica. Se l'Italia sarà la Nazione più numerosa e perciò maggiormente rappresentata con circa il 30% degli atleti iscritti, tantissimi saranno anche gli arrivi dall'estero per prendere parte a un evento tanto atteso e prestigioso come Ironman Italy Emilia-Romagna. Tra i paesi più rappresentati, ad inseguire la nostra amata Italia, ci saranno

Regno Unito, Germania, Svizzera, Francia e Stati Uniti a cui aggiungere tutti gli altri per un totale di oltre 80 differenti paesi presenti al via.

IL PERCORSO

L'evento clou del weekend sarà, come detto, l'Ironman del sabato: una gara logorante ed estrema, una sfida che per la maggior parte degli atleti in gara sarà con se stessi, prima ancora che con gli avversari. La frazione di nuoto, lunga 3.8 chilometri

(2,4 miglia), prende il via dalla spiaggia di Cervia con gli atleti che, dopo aver raggiunto il mare a piedi, affronteranno le calme acque (si spera!) dell'Adriatico in un percorso, da completare una sola volta, che condurrà alla prima zona cambio da dove scatterà la frazione in bici. Per lo più pianeggianti i 180 chilometri da coprire pedalando: usciti dall'acqua, salti in sella alla propria bicicletta, si percorre il Lungomare di Cervia prima di incontrare e superare il Parco Naturale delle Saline; si raggiungono in fretta le località di Forlimpopoli e Bertinoro, lì dove si affronta (con circa 70 chilometri sulle gambe), la prima asperità di giornata che potrebbe mettere in difficoltà atlete e atleti non abituati ai cambi di pendenza. Lasciata la collina di Bertinoro, si fa rientro verso Cervia al fine di percorrere una seconda volta il circuito e ritrovare la salita poco dopo il centotrentesimo chilometro della frazione. Rientrati in Riviera, ecco la seconda zona cambio per prepararsi alla corsa, una maratona con i suoi 42.195 chilometri finali: un circuito che gli ironman percorreranno quattro volte attraversando la zona del Porto, le vie principali di Cervia e Milano Marittima e incontrando un simbolo della città come lo sono i Magazzini del Sale. Al termine della quarta tornata, si conclude l'epica avventura attraversando il suggestivo arco Ironman montato presso il Fantini Club.

IL PROGRAMMA

Venerdì Ironkids, poi si fa sul serio con le tre gare più impegnative

Sempre molto ricco il programma dell'Ironman Italy Emilia-Romagna giunto ormai alla sua settima edizione. Ad aprire i giochi, come di consueto, la Parata delle Nazioni che, nel pomeriggio di giovedì 19 settembre, dalle ore 18, ha visto sfilare gli atleti partecipanti alle tre gare del weekend accompagnati dai Musicanti di Crispino. A seguire, la giornata inaugurale ha visto lo spettacolo della Night Run, suggestiva corsa podistica non competitiva in notturna che, sulla distanza di 5 chilometri, ha preso il via alle ore 20.30 dal Fantini Club di Cervia. Giornata di venerdì dedicata invece ai più piccoli con in programma l'Ironkids dalle ore 15: la gara, anch'essa non competitiva, è esclusiva dei giovanissimi di età compresa tra i 4 e i 17 anni e si svolge sulla spiaggia del Fantini. Si tratta di una corsa a piedi nudi sulla sabbia all'interno di un percorso che, in base all'età, varia dai 250 metri al chilometro: le piccole mini-prove di corsa terminano col passaggio dei giovani sotto all'arco originale di Ironman Italia Emilia-Romagna. Sabato è tempo di fare sul serio con il main event del fine settimana: a partire dalle 7:30, prende il via il durissimo Ironman (3,8 km di nuoto, 180 km in bicicletta e una maratona con i suoi 42.195 km di corsa) che si concluderà nella fascia oraria compresa tra le 16 e le 24. Molto ricca anche la giornata di domenica: i primi a partire, alle ore 12, sono i triatleti del 70.3, il cosiddetto half-ironman viste le distanze dimezzate rispetto alla gara del sabato (1.9 km di nuoto, 90 km in bici e una mezza maratona) e a seguire il 5150 Cervia Triathlon Emilia-Romagna (alle 13:30) sulla distanza olimpica (1.5 km di nuoto, 40 km di bici e 10 km di corsa). La partenza di tutte e tre le gare, sia quella del sabato che le due della domenica, è programmata dalla spiaggia libera di Cervia con il traguardo finale locato in prossimità del Fantini Club (lungomare Deledda 182).

LE STORIE/1 | Debuttanti e famiglie

Sono tante e varie le storie di atlete ed atleti, vicini e lontani, che hanno scelto l'Ironman di Cervia per confrontarsi con una nuova sfida, mettersi alla prova, concretizzare un sogno. Tra i debuttanti ci sarà il 23enne francese Valentin Spadone, che il 22 settembre parteciperà al suo primo Ironman 70.3, il giorno dopo aver tifato il padre nel full Ironman. «Ho seguito tutti i suoi triathlon - racconta Spadone - e quando nel 2021 partecipò all'Ironman di Cervia lo seguii a distanza tramite app, provando un'emozione incredibile. Non riesco nemmeno a immaginare cosa sarà dal vivo. Mi sono iscritto per fargli una sorpresa e un regalo: negli ultimi mesi abbiamo condiviso molte ore di allenamento, con tutti gli sforzi necessari per conciliare il lavoro, la scuola, gli allenamenti, la vita di coppia e la vita sociale». Ai nastri di partenza del lungomare di Cervia ci saranno anche DeleNatalie, novelli sposi per cui l'Ironman rappresenta l'insolita tappa di un viaggio di nozze in Italia. Sarà al completo anche la famiglia Wilczak, in arrivo dalla Polonia. Dariusz, 57 anni, e suo figlio Maciej, 18, parteciperanno al 70.3; l'altro figlio (Marek, 35 anni) gareggerà nel full. Arriverà a Cervia anche Edyta, madre e moglie, coach e tifosa: insieme al resto della famiglia e alla compagna di Marek, anche lei parteciperà alla Night Run non competitiva per le vie di Cervia, la sera di giovedì 19 settembre.

LE STORIE/2 | Fabbri e il docufilm

Un particolare viaggio verso l'Ironman sarà al centro del documentario «Tutta una questione di testa» prodotto da Endu e con protagonista Simone Fabbri, commissario tecnico della Nazionale di Downhill. Originario di Forlimpopoli, Fabbri parteciperà a Cervia al suo primo full Ironman e lo farà tre anni dopo un lungo e complesso intervento per la parziale rimozione di un tumore al cervello. «È stato particolarmente emozionante e parlando con l'amico Max Rovatti ho deciso di partecipare e di raccontarmi in un docufilm. La mia preparazione si può definire inadeguata, non ho di certo fatto i volumi che servivano. Ma siamo fiduciosi, e io sono un testardo. Serve anche un po' di ignoranza», dice Fabbri. «Mi preoccupa un po' l'idea di correre in casa, dove ci sarà un sacco di gente a tifarmi, e sento la responsabilità della risonanza che, grazie al documentario, potrà avere la mia storia».

LE STORIE/3 | Record e ricorrenze

Il traguardo di Cervia avrà un sapore particolare anche per la «first timer» statunitense Cath Mooney, attratta dalle prove endurance già da adolescente. «Sognavo di diventare atleta olimpica e mi innamorai dell'ultra running, con ottimi risultati, ma la pandemia e il Covid, con conseguenti problemi ai polmoni, hanno compromesso i miei piani. Nel frattempo, sono anche rimasta incinta,

con una gravidanza non semplice, dopo la quale è stato difficile tornare ad allenarmi. L'Ironman Italy sarà l'occasione per un viaggio di famiglia - con noi ci sarà anche mio figlio James - ma soprattutto un modo per festeggiare il mio compleanno e il mio ritorno alle gare. Il mio sogno di diventare un'atleta olimpica non si è spento e farò di tutto per essere tra le partenti della gara di triathlon a Los Angeles 2028». A Cervia ci sarà chi parteciperà al suo 37° Ironman e chi passerà dall'Emilia-Romagna sulla via di un tentativo di record del mondo: è il caso della 26enne canadese Silvia Stajer, che punta a diventare la più giovane donna a completare un Ironman in ogni continente. Lo svedese Christophe Johner si presenterà in Emilia-Romagna a trent'anni dal suo primo Ironman: nel 1994 a Kalmar, in Svezia, dove arrivò 51esimo su 100 partecipanti, con un tempo di 14 ore. E adesso, trent'anni dopo, si appresta a partecipare al suo secondo «full» Ironman, insieme a due amici.

LE STORIE/4 | Sognando il Mondiale

A Cervia ci sarà chi punterà a conquistare un posto per il 2025 VinFast Ironman World Championship, il Mondiale Ironman e chi - nel 70.3 maschile - punterà alla vittoria della gara «Pro». Tra loro ci saranno l'atleta di casa Mattia Ceccarelli e il tedesco Tim Hellwig, oro olimpico a Parigi, nella staffetta a squadre.

Ironman A Cervia attesi 6mila triathleti

In questo weekend la città ospiterà un evento sportivo di grande rilevanza mondiale. Si correrà la distanza olimpica, la media e il full Ironman

Oltre 6mila partecipanti, di cui 4mila dall'estero, e un indotto turistico-economico valutato intorno ai 20 milioni. Bastano questi numeri per rappresentare la grandezza dell'Ironman che torna a Cervia in questo fine settimana e costituirà un appuntamento fisso per la località fino al 2028, grazie al rinnovo della partnership, firmato proprio quest'anno, tra Ironman Italy e il Comune di Cervia. E per affrontare le

Simone Fabbri: la gara in un docufilm

Annunciato nella scorsa edizione, sarà realizzato in questa il documentario "Tutta una questione di testa". Si tratta di una produzione di Endu Channel che racconterà gli allenamenti e la gara di Simone "Tartana" Fabbri commissario tecnico della Nazionale italiana di downhill. Originario di Forlimpopoli, Fabbri parteciperà a Cervia al suo primo "full" Ironman, tre anni dopo un lungo e complesso intervento per la parziale rimozione di un tumore al cervello. Fabbri ha scelto di partecipare all'Ironman dopo aver assistito all'arrivo, proprio a Cervia, della gara a cui partecipava un amico d'infanzia. «Sento la responsabilità della risonanza che, grazie al documentario, potrà avere la mia storia».

tre prove in programma, il 5150 (la prova più breve, su distanza olimpica), il 70.3 (la media distanza) e il "full" Ironman, con 3,8 km a nuoto in acque libere, seguiti da 180 km in bicicletta e da 42,2 km di corsa, arriveranno davvero da tutto il mondo. «Abbiamo iscrizioni di 'uomini di ferro' anche dall'Oceania e dall'Asia - ammette Giovanni Di Stefano, marketing manager per l'Italia di Ironman - attratti dall'unicità di un evento che in due giorni propone tre prove distinte».

Ma per Di Stefano, l'alto indice di gradimento di questo evento tra i partecipanti sta anche nel territorio e nel contesto che Cervia sa offrire. «Il percorso è sicuramente affascinante con una salita da ripetere due volte e poi c'è la suggestione del primo tratto di attraversamento delle Saline. Ma la fama dell'evento cervese, che ricordo è il più grande del mondo, è da attribuire al passaparola tra atleti. Chi viene qui, si trova bene e ritorna volentieri. Sappiamo bene che questa terra ha nel proprio dna l'accoglienza, espressa anche da chi ci ospita, il Fantini Club, e da chi collabora: i Comuni toccati dalla corsa, la Provincia di Ravenna e la Regione Emilia-Romagna. Per noi è fondamentale trovare sul territorio collaborazioni di questo livello». Il programma prevede sabato 21 alle 7,30 la partenza dell'Ironman mentre domenica 22 si correranno la 70.3, con partenza alle 12, e il 5150, il cui start sarà dato alle 13. La cerimonia di premiazione è fissata



La frazione di ciclismo dell'Ironman a Cervia nel 2023

alle 21,15, quella di inaugurazione giovedì 19 alle 15,30 ai Magazzini del sale. Qui saranno presenti il cervese Mattia Ceccarelli e il tedesco Tim Hellwig, oro olimpico a Parigi, che punteranno a conquistare rispettivamente un posto al Mondiale Ironman del 2025 e la vittoria della gara "Pro" della 70.3. A Cervia ci sarà anche chi andrà a caccia di imprese: come la 26enne canadese Silvia Stajer, che punta a diventare la più giovane donna a completare un Ironman in ogni

continente. Lo svedese Christophe Johner si presenterà qui a trent'anni dal suo primo Ironman, corso nel 1994 a Kalmar, in Svezia, dove arrivò 51esimo su 100 partecipanti, con un tempo di 14 ore. E adesso, trent'anni dopo, si appresta a partecipare al suo secondo "full" Ironman, insieme a due amici. In Emilia-Romagna, tra le migliaia di partecipanti all'Ironman ci sarà chi gareggerà per raccogliere fondi per una causa che gli sta a cuore o per tenere vivo il ricordo di qualcuno che non c'è più.

Tutte le modifiche alla viabilità per la gara



Il tratto di corsa dell'Ironman

Le vie cittadine, il lungomare ma anche Adriatica ed E45 saranno chiuse per molte ore

La disputa dell'Ironman, con il suo carico di partecipanti, impone sensibili modifiche alla circolazione sulle strade poste all'interno del perimetro formato dai percorsi delle varie gare, in programma sabato 21 e domenica 22 settembre.

È disposto il divieto di transito e di sosta con rimozione forzata in tutte le vie interessate dallo svolgimento delle prove, a Cervia, Milano Marittima e Pinarella. Divieto di transito anche sulla SP6 Beneficio II° Tronco e sulla SP Cervara, nel tratto all'interno di Villa Inferno e sulla SP 254 Salara, nel tratto che attraversa Tantiòn. Il traffico veicolare verrà deviato

sulla viabilità parallela attraverso strade perpendicolari di pari importanza, individuate e segnalate da apposita segnaletica di indicazione. In particolare, le misure riguarderanno via Nullo Baldini, via Matteotti, via Jelenia Gora, Ronda primo Maggio, viale Milano, le vie 22 ottobre, Fantini e Ospedale, circoscrizione Sacchetti, via Caduti per la Libertà, via Pinarella e via dei Cosmonauti.

I divieti di circolazione sono adottati esclusivamente per il tempo necessario allo svolgimento della manifestazione e delle gare. Nei momenti in cui non si rende necessaria l'applicazione della interdizione al transito, se le strade interessate dalla manifestazione risultano sgombre da ogni occupazione, la circolazione stradale potrà essere riattivata. Per tutti i dettagli sulle singole vie si consiglia di consultare il sito del Comune di Cervia, nel quale è possibile leggere l'or-

dinanza con tutti i provvedimenti. L'Ironman avrà ricadute anche sulla circolazione sulla SS16 Adriatica e nel tratto della E45 per la corsa ciclistica. Il traffico sarà deviato sui percorsi alternativi sulla via Emilia o sulla Dismano.

Nel weekend di disputa dell'Ironman è stata sospesa la sosta a pagamento nel territorio comunale. Infine, cambiano anche gli orari di raccolta dei rifiuti in tutte le zone raggiunte dalla corsa. A Castiglione di Cervia e Tantiòn sabato 21 il servizio porta a porta di plastica e lattine verrà ritirato dalle 3 e sarà anticipato alla stessa ora a Castiglione di Ravenna, Casemurate, Mensa, Matellica, Villa Inferno, Cannuzzo e Pisignano. Nel centro di Milano Marittima, l'esposizione di tutte le tipologie di rifiuti raccolte a domicilio andrà effettuata dalle 23 della notte precedente la raccolta alle 3 del mattino seguente.

Corsa. Tra i partecipanti alla mezza l'atleta milanese affetta da sclerosi multipla. «Ogni giorno una sfida nuova»

Cristina all'Ironman

«Partire è già un regalo»

È stata la prima donna, in Italia e in Europa, ad aver completato un Ironman 140.6, la gara regina o 'full' come viene detta in gergo, pur essendo colpita dalla sclerosi multipla. Era a Klagenfurt nel 2022. Da allora Cristina Nuti, milanese, 52 anni, un lavoro da marketing manager e due lauree acquisite, ha riempito la sua vita di sfide, dribblando sintomi, fastidi e dolori procurati dalla malattia «perché nella vita ci sono anche le cose positive, che possono essere d'aiuto alle altre persone». Lei sarà tra i concorrenti al via a Cervia domenica 22 della 70.3, l'half Ironman. «Volevo fare il full, ma dal momento che sono reduce da una frattura a una vertebra in seguito ad una caduta, d'accordo col mio fisiatra Franco Combi e il mio allenatore, Simone Villanova, ho optato per la mezza distanza. Ho fatto una sprint di prova: è andata bene». Ci teneva a esserci, Cristina, dal momento che a Cervia ha già gareggiato numerose volte: «ho

disputato due Ironman e l'anno scorso – ricorda – ho gareggiato nella staffetta con i ragazzi di Obiettivo3 (il progetto promosso da Alex Zanardi per far apprendere e diffondere la pratica sportiva tra i disabili, ndr). Abbiamo vinto ed è stato bellissimo. Quest'anno non mi pongo obiettivi. Esserci è già tanto, partire è un regalo». Per Cristina, Cervia e la Romagna sono un'isola di serenità. «Venivo fin da piccola qua, con la mamma e la zia a Bellaria – ricorda –. Questa è una zona che mi piace tantissimo, ho trovato sempre calore, accoglienza e gente molto attiva, laboriosa e reattiva». Le sfide, in realtà, per Nuti sono iniziate prima di cimentarsi nell'Ironman: le maratone, poi il triathlon. «Mi è sempre piaciuto correre – ammette – e ho sempre fatto sport anche se fino a poco tempo fa mai a livello agonistico. La sclerosi multipla è entrata all'improvviso nella mia vita, di ritorno da una vacanza in Egitto nel 2008 quando andai ad approfondire

con esami specifici una serie di disturbi che mi erano sorti. Avevo grandissime difficoltà a camminare e avevo perso sensibilità prima alla gamba sinistra e poi a quella destra». Vita sconvolta, ma lo sport è stato un'ottima terapia. «Ho iniziato a correre e ad allenarmi per le maratone solo nel 2016. L'anno dopo ho corso la prima a New York, dove ho ascoltato il sindaco dire che 'la diversità na ha confini ma solo nuove linee di partenza'. Lì è scattato qualcosa, la voglia di aiutare e di parlare. Poi, un giorno, nel 2018, vado a vedere all'Idroscalo una gara di triathlon emi è piaciuto. Non sapevo nuotare. Mi sono iscritta a un corso di nuoto e poi ho cominciato a gareggiare nel triathlon». Da lì all'Ironman il passo è stato breve: due full, quello di Klagenfurt e quello di Amburgo, e quattro medi. A Cervia correrà la sua settima gara del circuito Ironman. E nel frattempo ha preso il coraggio di parlare a tutti della sua malattia. «Inizialmente non l'avevo detto a



Nella foto, Cristina Nuti

nessuno. Non volevo che qualcuno mi guardasse in modo diverso. Avevo un buon lavoro, una carriera avviata, un po' di timore l'avevo. Poi l'incontro con Alex Zanardi e alcuni articoli mi hanno dato coraggio e mi sono aperta. Da Alex ho capito quanto sia importante essere in un team che ti dà forza e supporto, ma anche che posso dare una mano a qualcun altro. Completare un Ironman mi ha dato la consapevolezza che posso fare tante cose e mi ha insegnato che ognuno di

noi ha il suo Ironman, nel senso che deve essere conscio del proprio valore. Per me ha voluto dire mettere da parte in un serbatoio tante aspetti buoni, creare una sorta di scrigno di emozioni positive e di sfide superate dal quale ogni tanto attingere qualcosa. E in futuro, appena ci sarà tempo, mi piacerebbe molto impegnarmi nei soci ale, avviare progetti e aiutare altre persone a stare in piedi nelle difficoltà della vita».

Massimo Montanari