



RAVENNA

Cambia città

SPORT

Ironman 2018 a Cervia, "Eccomi tra gli uomini di ferro"

Sabato la tappa italiana: 2.700 atleti al via tra cui il cervese doc Matteo Tarroni

di **LUCA DEL FAVERO** *Publicato il 18 settembre 2018*

Ultimo aggiornamento: 18 settembre 2018 ore 16:38

2 voti



4 min



Ironman a Cervia, le foto



Sosta gratis e navette



RAVENNA



Cambia città

Ravenna, 18 settembre 2018 - Cresce l'attesa per Ironman, la gara degli 'uomini di ferro' che **sabato 22 settembre**, di buon mattino, vedrà **2.700 atleti** ai nastri di partenza sulla **spiaggia di Cervia**. Dopo il successo della prima edizione, la gara è sold-out già da fine giugno con partecipanti provenienti **da tutto il mondo**.

Che cos'è Ironman? **Una gara di triathlon**, sport caratterizzato dall'insieme di tre discipline, nuoto, ciclismo e corsa, ed è la più dura competizione di tale sport caratterizzata da **3,86 km di nuoto, 180,260 km in bicicletta e 42,195 km di corsa**. All'Ironman cervese il 70% degli iscritti è straniero: gli atleti provengono principalmente da Regno Unito, Germania, Francia, Svizzera e Polonia, ma sono circa 60 le nazionalità rappresentate.

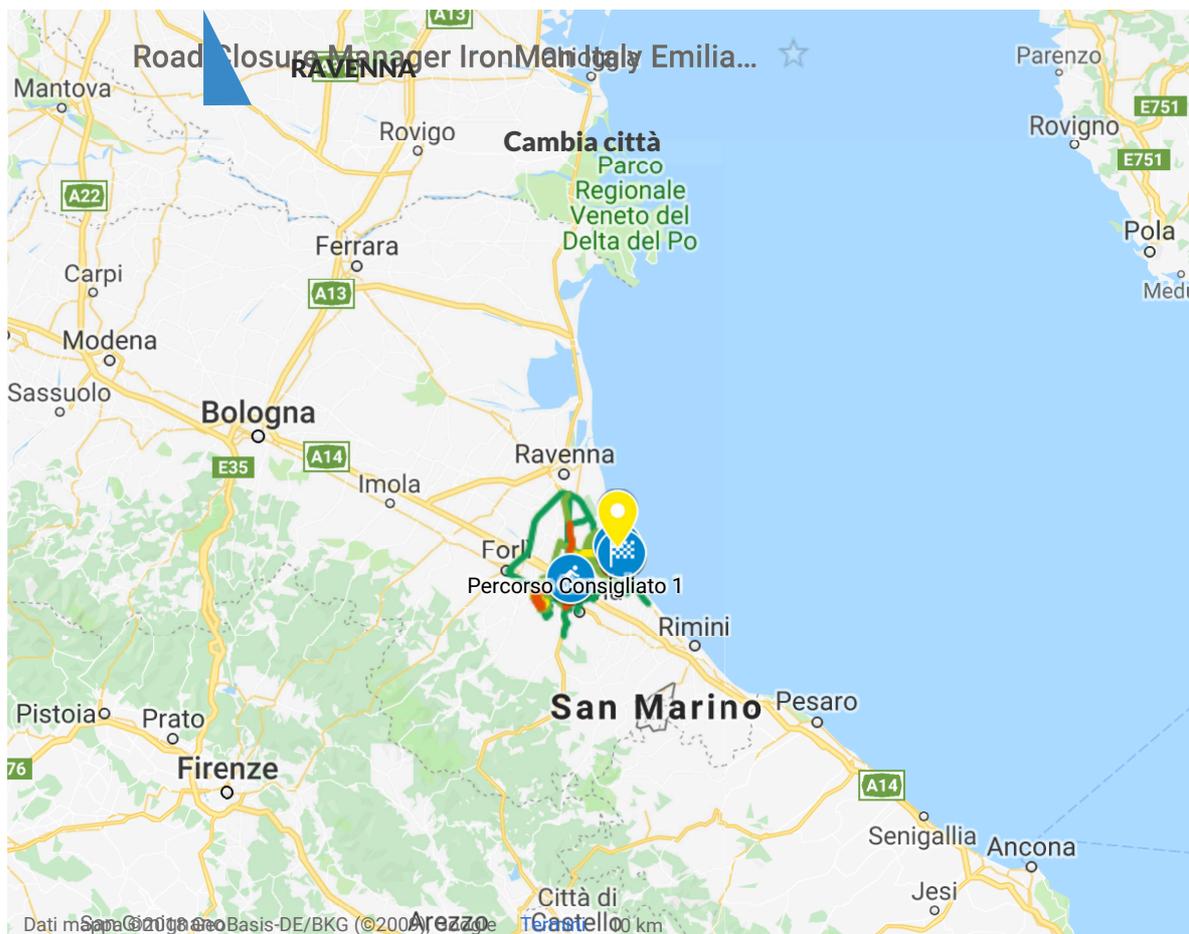
ADVERTISING



Replay

inRead invented by Teads

I primi a partire subito dopo lo start saranno circa 70 atleti professionisti: 50 uomini e 20 donne provenienti da tutto il mondo si affronteranno per guadagnare la qualificazione **all'edizione 2019 della World Championship** che si svolgerà a **Kona, Hawaii**. Quest'anno tra i partecipanti ci saranno anche il campione **Alex Zanardi** e **Aldo Rock**, uno dei primi italiani iscritti ad un Ironman. E tantissimi saranno gli eventi collaterali che animeranno la località romagnola, come le corse in notturna e le iniziative dedicati ai bambini, sportivi di domani.



PIÙ che una passione, quella di **Matteo Tarroni** per l'Ironman è stato un vero e proprio **colpo di fulmine**. Da cervese doc, è stato folgorato lo scorso anno dall'evento svoltosi nella sua città, tanto da decidere di partecipare all'edizione successiva senza pensarci due volte. Dopo essersi allenato duramente **ora è pronto a mettersi in gioco**.

«Lo scorso settembre ero alla partenza dell'Ironman e sono rimasto colpito dall'atmosfera e dal clima stupendo di questa manifestazione – spiega il 41enne di professione personal trainer -. Ho quindi deciso di allenarmi per esserci pure io questa volta e per vivere l'esperienza in prima persona. Sarà il mio primo Ironman e ho grandi stimoli per questa nuova avventura: è un anno esatto che mi alleno per sabato 22 settembre».

[Leggi qui le deviazioni dei bus](#)



RAVENNA



Powered by

[Publish for Free](#)

Essere un personal trainer l'ha aiutata nella preparazione?

«La corsa e il body building sono due mondi differenti. Io lavoro quotidianamente sull'esplosività del fisico mentre l'Ironman è finalizzato sulla resistenza nel lungo periodo. Sono comunque una persona molto competitiva e sono riuscito ad adattarmi al meglio a questa disciplina sportiva, considerando anche che non ho mai preso parte a gare di corsa: a livello sportivo ho soltanto giocato a calcio nel Cervia fino agli Juniores».

Si è posto qualche obiettivo?

«Voglio terminare l'Ironman a tutti i costi e spero di stare dentro le 14 ore. Mi sento ben preparato e in buono stato di salute».

Guarda qui come cambia la mobilità



Powered by

[Publish for Free](#)

Delle tre specialità nuoto, corsa e bicicletta, quale teme maggiormente?

RAVENNA

«Di sicuro la corsa, perché fino alle distanze della mezza maratona non ho problemi, poi dovrò essere bravo a dosare le energie».

Cambia città

GALLERY

Ironman a Cervia, le foto



C'è un segreto riguardante il suo metodo di allenamento?

«Mi sono sempre posto micro obiettivi, pensando ad una sorta di 'fioretto', nel caso fossi riuscito a centrare un risultato. Ad esempio, mi ripetevo 'se riesco a correre quel tratto entro le due ore, faccio una determinata cosa'. Un metodo che ha funzionato».

Quanti buoni propositi ha centrato?

«Dire il 60%».

A pochi giorni dalla gara come si sente?

«Non vedo l'ora di far parte di quel magico mondo che ho visto lo scorso anno, dove tantissime persone hanno affrontato questa sfida per passione e con il sorriso sulle labbra».



Matteo Tarroni parteciperà all'Ironman

di LUCA DEL FAVERO

RIPRODUZIONE RISERVATA

Ricevi le news della tua città

Inserisci la tua email

ISCRIVITI

La sfida di Simona Atzori

