

Sport Vari

Oltre i limiti

«All'Ironman la sfida più dura è con te stesso»

Giuseppe Zanotti a 61 anni sarà al via tra i campioni di triathlon che domani e domenica a Cervia animeranno il grande evento

di **Roberto Romin**
Cervia (RAVENNA)

Nome?
«Giuseppe».
Cognome?
«Zanotti».
Soprannome?
«A Cervia sono Mecco».
Età?
«61 compiuti. Sì, lo so, sono uno dei più vecchi».
Professione?
«La più bella, ma anche l'unica compatibile con l'Ironman, ovvero pensionato. Comunque ho lavorato 43 anni...».

Hobby?
«Mi piace lavorare il legno, ma il tempo è davvero pochissimo».

Ironman si nasce o si diventa?
«Ho sempre corso a piedi, ho praticato surf e, in bici, ho partecipato a diverse gran fondo, fra cui 5 Nove Colli».

La 'sintesi' quando è iniziata?
«Nel 2010 ho cominciato col triathlon a Cervia, con la Das, acronimo di Domani arriva sempre, che è un po' il nostro stile di vita. Ho iniziato con le gare corte. Poi, arrivato il giorno della pensione, mi sono trovato di fronte a un bivio. Davanti a me c'era il divano...».

C'è ancora?
«Sì, c'è ancora, però il divano può aspettare».

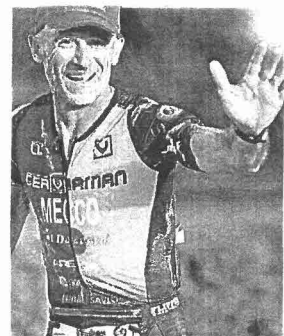
Cos'è successo?
«Mi sono messo in gioco».

I NUMERI PRE-COVID
Nel 2019 furono 6.200 gli atleti al via. Presenze complessive a quota 52mila

Tutto pronto per la quarta edizione della Supersapiens Ironman Italy Emilia-Romagna in programma a Cervia da domani a domenica. La cittadina romagnola ospiterà l'unica data italiana del circuito americano. Dopo l'annullamento, causa Coronavirus della precedente edizione, Cervia sede anche delle prossime edizioni fino al 2025, si appresta così a ospitare per due giorni di gare le migliaia di atleti e di accompagnatori che, nel rispetto di tutti i protocolli sanitari previsti dalle normative antiCovid. Domani l'attesissimo Ironman, gara davvero per uomini di acciaio con distanze da percorrere che lasciano senza

fiato, domenica le altre due gare su distanze «più umane» che vedranno una grande partecipazione di atleti professionisti o semplici appassionati. Nell'edizione pre-Covid, che registrò il tutto esaurito di partecipanti, furono impegnati circa 6.200 atleti, tra gara ufficiale ed eventi collaterali con circa 52 mila presenze turistiche, numeri fisiologicamente destinati a calare in questa edizione anche se la partecipazione e le presenze saranno ugualmente tantissime. Cervia è sede della manifestazione che nel tracciato toccherà le province di Ravenna e Forlì-Cesena.

Filippo Mazzoni



Giuseppe Zanotti, detto «Mecco»



Un momento della prova del nuoto che impone agli atleti di restare in acqua per 3,8 chilometri (Zani)

Ma all'Ironman parteciperà con Cerviaman.

«Sì, è un gruppo di amici, non solo cervesi, che ha deciso di impegnarsi in questa gara. Siamo tutti animati anche da un fine solidaristico. Raccogliamo fondi e sensibilizziamo i nostri concittadini a favore di Anita, una bambina di Cervia affetta dalla sindrome del 'cri du chat', una malattia genetica rara. Te-

niamo davvero tanto a questo aspetto».

L'Ironman non è una scampagnata.

«No di certo».

Quanti allenamenti alla settimana?

«Dai 7 ai 9, per un totale di circa 19 ore».

Il divano deve essere ancora nuovo...

«Effettivamente... Lunedì, mer-

coledì e venerdì c'è la corsa al mattino e il nuoto al pomeriggio. Martedì è il giorno di riposo. Giovedì si esce in bici per 70-80 km, così come il sabato e la domenica, dove si superano i 100 km».

A quante Ironman ha partecipato?

«Quella di sabato sarà la seconda. La prima, nel 2019, l'ho chiusa in 11 ore 38'. Per me è stata

già una vittoria. Sono finito fra i primi 50 nella mia categoria. Mi ero preparato anche per quella dello scorso anno, ma poi hanno bloccato tutto all'ultimo momento».

Che cos'è l'Ironman?
«È una gara con te stesso. Non ci sono avversari».

Con quale spirito la affronta?
«Io sono competitivo per natura. Ma rispetto i limiti che mi dà il mio corpo. Se mi sento stanco, non mi affido agli integratori per aumentare la mia performance. Cerco di ottenere il massimo con le mie forze».

Contano più le gambe o la testa?

«Se non hai le energie fisiche, non sei stimolato nemmeno mentalmente, perché ti demoralizzi. Una sana alimentazione, senza alcol, ti permette di mantenere il fisico in forma. Di conseguenza, anche la testa va a mille».

Quale sarà la sua vittoria?
«Spero di arrivare entro le 12 ore. L'obiettivo c'è sempre. Quando ti dicono che non c'è, è una bugia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il tratto più lungo dell'Ironman è in bicicletta: ben 180 chilometri (Zani)

SUBITO IN ACQUA

Prova di nuoto da 3,8 chilometri

Nella prova Ironman domani il percorso di nuoto previsto è di 3,8 chilometri. La distanza della parte natatoria si riduce notevolmente nella gara di domenica, la seconda edizione dell'Ironman 70.3 Italy Emilia-Romagna con 1,9 chilometri. Ancor più ridotta per la terza gara con 1,5 chilometri per quella che è la distanza Olimpica del Triathlon.

SULLE DUE RUOTE

In sella per gustare anche il paesaggio

Terminata la parte del nuoto, gli atleti inforcheranno le biciclette per la seconda frazione. Nella gara del sabato dell'Ironman i partecipanti percorreranno 180 chilometri, distanza che verrà ridotta il giorno successivo a 90 attraverso il Parco delle Saline di Cervia e l'entroterra fino al Borgo di Bertinoro e a 40 per quel che riguarda per la distanza Olimpica.

LA CHIUSURA

C'è la maratona per chi tira dritto

Dopo 3,8 chilometri a nuoto e 180 in bicicletta, i superatleti saranno impegnati in una maratona, 42,195 chilometri, fino al traguardo sulla spiaggia di Cervia. Percorso simile, ma distanza, anche in questo caso, ridotta per la prova di domenica: 21,1 chilometri, toccando Cervia e Milano Marittima. La distanza Olimpica è di 10 chilometri.