

Il Sole **24 ORE**

# How to Spend it

GIUGNO 2017

**SFIDE DA IRONMAN**  
QUANDO LO SPORT È RESILIENZA



Anno IV N. 39 mensile Giugno 2017. In vendita esclusivamente in abbinamento con il quotidiano Il Sole 24 ORE. Venerdì 09/06/2017 € 2,00 (Il Sole 24 ORE € 1,50 + How To Spend it € 0,50). Da sabato 10/06 How To Spend it € 2,00 più il prezzo del quotidiano

Si chiama Ironman ed è il triathlon più duro al mondo. Nato alle Hawaii, a settembre arriva, per la prima volta, in Italia. Per affrontarlo, oltre alla preparazione atletica, servono mente e carattere resilienti. Come racconta **Riccardo Barlaam**, che è arrivato in fondo a 226 km di nuoto, ciclismo e corsa. In 13 ore e una manciata di minuti.

**N**uota 3,8 chilometri. Pedala 180,2 chilometri. Corri per 42,2 chilometri. Vantati per il resto della vita». Il volantino scritto a mano presentava così il primo *Ironman* della storia. Si svolse a Kailua-Kona il 18 febbraio del 1978. Si iscrissero in quindici. Dodici giunsero in fondo. La leggenda vuole che tutto sia nato da una scommessa tra due marine e un ufficiale di marina in vacanza alle Hawaii. Dopo una gara podistica, i tre, tra fiumi di birra, concionavano sullo sport e sulla vita, su quale fosse la gara più dura di tutte. John Collins, l'ufficiale di marina, propose una nuova forma di triathlon, più lunga di tutte, somma di tre prove durissime già esistenti. Risultato: l'Ironman.

“Tutti quelli che arriveranno fino in fondo verranno chiamati iron man”, uomini d'acciaio, recitava lo slogan di John Collins. Al traguardo, da allora, tutti gli atleti sono salutati così: “You are an Ironman”. E, al grido di “Anything is possible”, ogni cosa è possibile, nel corso degli anni migliaia di persone nei cinque continenti si sono cimentate, almeno una volta, con la gara più dura di tutte. Molto più di un evento. L'Ironman è uno stile di vita, una sorta di regime monastico-sportivo. Che impone lunghi mesi di allenamenti quotidiani e tempo rubato a tutto il resto. Disciplina. Resistenza. Resilienza. Tanto che l'aver concluso una gara del genere, negli Stati Uniti o in Australia, è diventato un punto di preferenza tra i cacciatori di teste nelle società di selezione del personale. Lo scorso anno gli italiani che hanno terminato un triathlon su distanza ironman sono stati 1600, di cui 111 donne. Quelli che hanno concluso un “mezzo” ironman più di 4mila, quasi 400 donne. Ma che cosa spinge una persona sui 40 anni, uomo o donna – è il profilo tipo – reddito medio alto, un lavoro impegnativo, cultura media, famiglia, una vita incasinata e tante cose da fare a cimentarsi in una gara dura come questa? Provo a rispondere a questa domanda nella mente, prima del *Challenge Venice*. Triathlon su distanza ironman che parte dal centro di Venezia, in un panorama da cartolina. Tra il Canal Grande, la laguna, i ponti, le dimore storiche, gli orti, le calli, le chiese e i campanili. Nell'incanto di Venezia. Per me è il terzo appuntamento con un Ironman (il primo nel 2012 e poi due nel 2016). La prossima *Challenge Venice* si svolgerà l'11 giugno, ma non

DONALD MIRALLE E CHARLIE CROWHURST PER IRONMAN/GETTY IMAGES

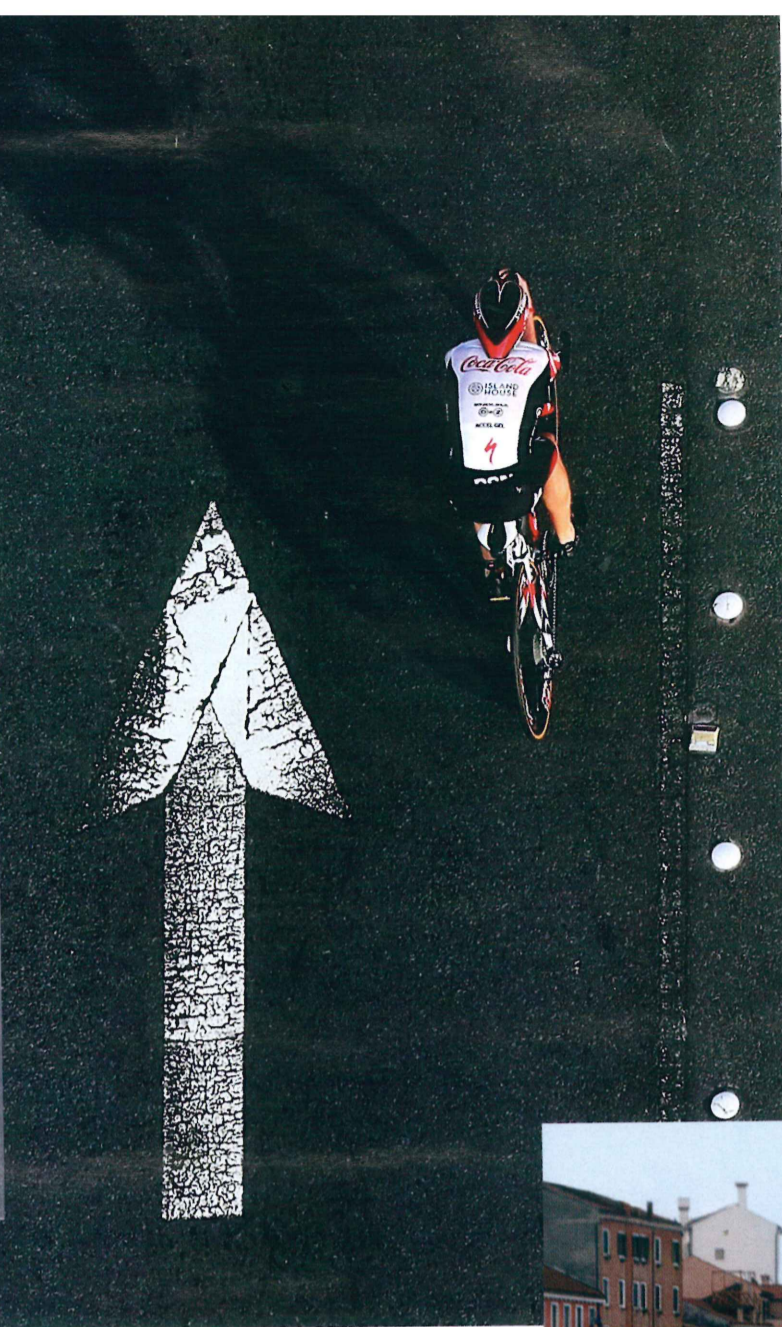


Senza sosta. L'ingresso in acqua della 38esima Ironman World Championship, a Kailua-Kona, Hawaii, nel 2016. A sinistra, i partecipanti della Ironman 70.3, una variante più corta della gara principale, a Pescara nel 2015. La prossima edizione è in programma il 17 giugno.

# VOLONTÀ E



MUSCOLI DI FERRO



è l'unica gara in calendario nel 2017 su questa distanza nel nostro Paese. Ce ne sono altre due. Il primo Ironman della storia in Italia, organizzato dall'omonimo marchio della M con il pallino, si svolgerà a Cervia, in Romagna, il 23 settembre (e io ci sarò). Il 24 toccherà all'Elbaman, durissimo, all'isola d'Elba, giunto alla 13esima edizione.

È passato quasi un anno, eppure il ricordo della mia gara è intatto. L'acqua della laguna rischiarata dalle prime luci dell'alba è un'enorme polla piatta. Mi attrae e mi fa paura. C'è una strana euforia nell'aria. Sono le 6.30 e siamo pronti per partire. Allineati nel cortile secentesco del Campus di Ca' Foscari, alle Fondamenta di San Giobbe, sestiere di Cannaregio. Sembriamo pinguini tutti in fila con le mute e le cuffie colorate: davanti ci sono i professionisti, poi le donne e poi, via via, gli age group, gli amatori, divisi per età. Nessuno scalpita per passare avanti. Nessuno finge davanti a una prova del genere. Procediamo concentrati. In silenzio. C'è una L da percorrere fino all'enorme portone che dà all'esterno, da dove ci butteremo in mare per nuotare 3,8 chilometri, fino a Mestre. Nel momento topico parte la musica. *Nessun dorma* di Pavarotti, dalla *Turandot* di Giacomo Puccini. Al grido un po' surreale di "Vincerò, vincerò, vi-nee-roo-oo" gli americani presenti si esaltano, e noi tutti con loro, in questo momento che ci avvicina. Ognuno ha una sua sfida personale da vincere. Ma non c'è più tempo per pensare: la pistola spara lo start. Via, si va.

L'acqua è calmissima e a ogni bracciata sento la spinta in avanti, come se fossi in piscina. Prima di me sono partiti "i pinguini" con le cuffie bianche e viola, io ne ho una nera. Mi sembra di trovarmi in mezzo al gruppo dei bianchi con qualche cuffia nera vicino, segno che forse sto andando davvero bene. Dopo quasi 40 minuti di nuoto, mi accorgo di andare più veloce dell'inizio e fatico a crederci. Sulla destra ho un tipo in cuffia nera che va al mio stesso ritmo. Cerco di stargli accanto. Lui fa lo stesso. Riconquistiamo posizioni, bracciata dopo bracciata. Non

**Alta concentrazione. Da sinistra, in senso orario, Daniela Ryf, campionessa del mondo, insieme a Jan Frodeno, all'Ironman World Championship di Kailua-Kona, nel 2016; un atleta nel tratto finale della stessa gara; un momento del Challenge Venice, nel 2016.**

*Circa 40 anni, reddito alto, famiglia. È il partecipante tipo di questo genere di sfida. Nel 2016, gli italiani sono stati 1600*

è facile tenere questa velocità. Mi sforzo di rimanere attaccato a questo compagno di fatiche sconosciuto. Dopo pochi minuti ci troviamo all'uscita dall'acqua. Arrivato al pontile arancione, mi tirano fuori due volontari. Uno sguardo all'orologio: la frazione di nuoto è stata velocissima. Mi giro. Il tempo di fissare Venezia e il suo profilo, mentre comincia ad alzarsi il primo sole.

Recupero la borsa, tolgo la muta e riparto subito in bicicletta. Ci sono un paio di viadotti da attraversare prima di prendere la strada. Arrivo troppo veloce all'uscita di un ponte e la bici scivola su una pozza d'acqua. È un attimo. Rischio di cadere. Sposto tutto il peso per restare in piedi, come un acrobata sul filo. Ma è successo qualcosa alla mia bici: la sella si è abbassata e mi sembra di pedalare con una Graziella. Insomma, dopo due chilometri la mia gara rischia di finire già. Ognuno di quelli che avevo lasciato indietro nel nuoto mi ripassa. Chiedo se hanno delle chiavi da meccanico, un kit aggiusta bici tascabile: «Niet», «No», «Nein». Arrangiate.

A un certo punto, perso nella campagna veneziana, incontro un altro atleta age group, Paul di Manchester –

benedetto – che armeggia al manubrio con una chiave a brugola. Mi fermo e gli chiedo se può prestarmi i suoi utensili. Paul mi aspetta serafico mentre sistemo la sella. Ripartiamo insieme dopo qualche minuto interminabile. Cerco di concentrarmi perché 180 chilometri sono lunghi. Le strade sono perfette. Senza buche, senza auto e senza pericoli. La prima parte vola via con una buona media. Dopo i primi 100 chilometri mi prendono delle fitte lancinanti alla schiena e non riesco più a stare giù sul manubrio. Così, ogni tanto, mi fermo a un incrocio. Chiedo ai volontari o al vigile di tenermi la bici per qualche istante, il tempo di mettere i piedi a terra e cercare di allungarmi un po', per poi ripartire. È un'agonia più che per la fatica, per il mal di schiena. Arrivo in fondo alla seconda frazione nel primo pomeriggio.

La maratona non è semplice perché prevede cinque giri da otto chilometri e mezzo, da correre sotto il sole, nel parco di San Giuliano, a Mestre, con uno strappo in salita a ogni passaggio. Comincio il primo giro con l'obiettivo di camminare il meno possibile. E così faccio. Passa il primo giro. Caldo boia. Passa il secondo. A un certo punto incontro un amico triathleta, Franco Ceccanibbi di Cortona, il "Cecca", che ho incrociato stamane alla partenza. È forte Franco ed è più giovane di me. Ma è in crisi nera. Vuole ritirarsi. Cammina come un pugile suonato. Lo incito a continuare: «Dai, si va fino all'arrivo, tanto non vinco niente se arrivo prima di te: si va insieme». Cominciamo a parlare e a corricchiare. Franco sta meglio, avanziamo e la cotta sembra passare. Piuttosto sono io che, dopo il terzo giro,

comincio a non vedere più la fine di questa interminabile giornata. Manca una mezza maratona. In una situazione normale non sarebbe niente. Due ore di corsa. A questo punto è un calvario, un lento rosario da sgranare. Ci sosteniamo a vicenda. E la strada, come diceva una canzone, si apre passo dopo passo. Arriviamo insieme a braccia alzate in fondo al nostro *Challenge Venice* dopo 13 ore e una manciata di minuti.

Terminata una gara come questa ci si sente vivi come non mai, nonostante la stanchezza. Una sensazione di lieve e impalpabile felicità. Una carica di energia interiore che mi sono portato dietro nei mesi successivi. E mi ha preparato ad affrontare, senza paura, le sfide che la vita quotidiana non risparmia a nessuno.

#### OLTRE LO SPORT

**Ironman**, eu.ironman.com. **IN ITALIA Challenge Venice**, 11/6, challengevenice.com. **Ironman Cervia**, 23/09, iscrizione 530 € fino al 30/6, poi 550 €, www.ironmancervia.it. **Elbaman**, 24/9, iscrizione 350 €, www.elbaman.it.