



LANZAROTE

EL MAS DURO

IRONMAN[®]

LANZAROTE

C A N A R I A S

TRIATHLON • SPAIN



2014

IRONMAN LANZAROTE

- ALESSANDRO CLIVIO -

Fuori c'è Lanzarote ad attendermi, una capocchia di spillo in mezzo all'oceano. Isola minuscola ed immensa nel contempo, sovrastata da cieli così limpidi da sembrare irreali. Isola dura. Isola nera come la lava che l'ha ghermita. Isola meravigliosa sospesa nel nulla. Isola le cui salite implacabili ti consumano lentamente come l'inesorabile bellezza del paesaggio che ti circonda.

Le sensazioni provate due giorni fa, al mio arrivo, sono le stesse dello scorso anno. L'aliseo di nord-est ti ghermisce, ti fronteggia, ti sfida. L'asfalto ruvido sembra farti affondare nella sabbia mentre pedali e le strade sono avare di curve. Correndo sul lungomare ti accorgi già dai primi metri di perdere il tuo passo, il tuo ritmo. I continui saliscendi ti impongono nuove regole. Non puoi che adeguarti e ascoltare le gambe.

Non è la mia gara. Lo so. Ma la cruda bellezza del paesaggio lunare, arso dal sole e graffiato dai venti, mi fa dimenticare ogni avversità.

E' stata una notte corta, insonne, interrotta dai continui eccessi di tosse. La speranza di riprendermi in tempo per affrontare la prova in condizioni decenti è definitivamente svanita. Sono stanco. So di avere ancora la febbre. Penso ai mesi dedicati a preparare la gara e a quanto, malauguratamente, ti può capitare quando il fatidico momento è alle porte. E' già accaduto in passato; so farmene una ragione.

Sono le quattro e trenta. La decisione è presa: non girerò le spalle all'alba del mio quinto Ironman. Non me la sento. Vivendo la partenza da spettatore sarei assalito da troppi dubbi. Sto in piedi, non ho nulla di devastante al punto da potermi arrecare un danno. Preparo la colazione con calma. Le solite cose. Poi doccia bollente. "*Promettimi di ritirarti se non ce la fai più*" è la sola frase che rompe il silenzio di Ylenia. Riempio di acqua le due borracce da mettere sulla bici e metto nello zaino, con ordine, la roba preparata la sera prima. Il resto è già nelle due sacche consegnate ieri agli organizzatori.

E' ora di andare. Andrea e Matthias saranno già in zona cambio. Io preferisco arrivare sempre all'ultimo momento. La strada che scende verso il lungomare è deserta ed ancora illuminata dalla luce dei lampioni. Ho la sensazione di avere la testa infilata in un barile a causa del raffreddore e della sinusite. Tutto è ovattato, confuso. Camminiamo lentamente e la quiete intorno ha un che di irreale. Ormai sono già tutti in spiaggia nelle rispettive griglie di partenza. Mi infilo tra le centinaia di bici pochi minuti prima della chiusura. Gonfio i tubolari e passo la pompa ad Ylenia oltre la rete. Le dico di andare avanti, vicino alla partenza

Uno stato di profonda calma mi pervade. Vivo la partenza di un Ironman con l'indifferenza che si può provare nei confronti di un istante che durerà un'intera giornata.

Il via non è che un dettaglio. Non ha l'esplosività di altre gare. Tutti sanno che la giornata sarà lunga.

Il personale mi incita ad uscire dalla zona cambio. Mi chiudo la muta, calzo la cuffia e mi dirigo verso la lunga colonna degli atleti. Oltre duemila persone pronte a buttarsi in acqua ed affrontare la prima frazione. Ora vi è luce. Butto un occhio alla punta delle palme che iniziano ad ondeggiare. Anche il vento, implacabile, si sta svegliando. L'oceano innanzi a me è ancora immobile. Mi attende.

Il mare per una vita intera è stata la mia casa. Il luogo in cui ho trovato, in un passato non troppo remoto, pace e serenità. Philippe Diolé, uno dei grandi pionieri della subacquea, più di mezzo secolo fa scrisse: "*chi per una volta viene rapito dalle profondità dei mari non tornerà mai più ad essere un terrestre*". Vero fino a un certo punto. Io, seppur maldestramente, sto provando a smentirlo. So bene che scivolare sotto la linea infinita che separa il cielo dall'abisso è un'emozione impareggiabile.

Oggi dovrò fermarmi su quella linea, cavalcarla, congiungere con rette grossolane ed irregolari gli spazi tra le boe gialle.

Mi ritrovo circondato da altri partecipanti, nel fondo della colonna. Alcuni fremono, altri cercano di scorgere il mare oltre la distesa di cuffie colorate. L'aria, in mezzo a tutta quest'umanità, è più calda. Respiro lentamente, cerco di non tossire. Rilasso ogni muscolo del mio corpo. Faccio piazza pulita e mi concentro sulla gara. In un istante arrivano le sette e l'isola si sveglia all'improvviso sparo del via. La luce del sole si stende sull'oceano calmo che, in un attimo, si fa bianco mentre centinaia e centinaia di atleti si buttano in acqua e cercano uno spazio vitale per nuotare.

Di solito nuoto all'esterno delle traiettorie più dirette perché vi è meno ressa e si riescono ad evitare colpi. Partendo dal fondo della colonna mi accorgo che, almeno oggi, tutti puntano verso il largo. Quindi provo a trovare un varco, uno spazio in mezzo. Nulla da fare. Botte su botte. Cerco di tenere coperta la faccia. I colpi continuano. Non c'è verso. Con oltre duemila persone che partono insieme hai poche vie di fuga. Ogni quattro bracciate guardo avanti alla ricerca di una buona scia.

Essendo nel gruppo dei più lenti arrivano meno scalmanati da dietro, ma devo stare attento perché davanti molti, negli intoppi, scalciano a rana. Essere colpiti sareb-

be pericoloso. Lentamente, dopo la prima vira a sinistra a poche centinaia di metri dalla spiaggia, mi avvicino alle boe direzionali e cerco di mettermi sulla corda con i piccoli galleggianti bianchi. Molti nuotatori lenti mi costringono al sorpasso, al cambio di ritmo. Mi infilo come posso. Arrivo velocemente alla seconda boa gialla di vira. La prendo strettissima e mi va bene: quelli davanti a me non scalciano eccessivamente. Alla terza virata, distante nemmeno duecento metri dalla precedente, si torna indietro. Stessa strategia, a ridosso delle boe di linea e non verso la riva dove sembra esserci molto più caos. Arrivo alla quarta boa gialla e mi preparo a puntare la riva dopo averla doppiata, tenendo una linea diagonale. Continuo a nuotare finché le mani non toccano la sabbia. Mi alzo e mi ritrovo sul bagnasciuga.



Inizio a correre rimanendo in fila indiana rispetto a quelli che mi precedono. Ho sempre la sensazione di avere la testa infilata in una botte a causa del raffreddore. Tosso. Sfilo occhiali e cuffia mentre tra il pubblico sento una voce pronunciare il mio nome. Probabilmente Francesca o Martina; non è la voce di Ylenia. Apro anche la muta preparandomi a sfilare le maniche. In quel momento vedo il cronometro di gara. Trentotto primi, quarantadue secondi. E realizzo di aver fatto una stupidata: ho perso la cognizione del tempo. Quindi sono due giri, non uno come credevo. Non sono andato al briefing, non ho neppure letto il regolamento. Ben mi sta.

Quelli innanzi a me fanno scattare il chip sul tappeto di rilevamento e puntano nuovamente verso il mare. Goffamente, preso alla sprovvista, mi rinfilo cuffia e occhiali. Tutti mi sorpassano e mi danno spallate. Ma un altro concorrente, resosi conto del mio impaccio, mi si avvicina e mi richiude la zip sulla schiena. Lo ringrazio perché mi ha salvato da un secondo giro infernale: di richiudere la muta mi ero completamente scordato. Entro in acqua e riprendo a nuotare. Cerco ritmo e traiettoria. C'è meno ressa di prima. Decido di rimanere ancora all'interno. Sfrutto qualche scia ma, spesso, chi ti precede va a zig zag. Il fiato è sempre corto. Ogni tanto tossisco e bevo, ma nulla di preoccupante. Il secondo giro passa velocemente. Ho rotto il fiato. Pensavo peggio.

Stavolta esco dall'acqua sapendo che la frazione nuoto è veramente finita. Corro verso il deposito delle borse e recupero il materiale da bici. Infilo il casco e il pettorale. Corro con una bottiglietta di acqua in mano. L'avevo messa nella sacca per sciacquarmi i piedi sapendo che sarebbe rimasta molta sabbia non essendoci tappeti sulla spiaggia. Raggiungo la bici e mi accorgo che dietro la rete che divide la zona di transizione dal pubblico c'è Ylenia che mi incoraggia. Una gioia.

Sfilo la bici e inizio a spingerla verso il punto di partenza della frazione. Salto in sella e faccio le prime pedalate senza infilare i piedi nelle scarpe. Mi sento stanco, spostato. Con calma sistemo tutto. Stringo le lingue in velcro e inizio a pedalare agile. I primi forsennati mi sorpassano come moto mentre ci dirigiamo verso il primo tratto del tracciato. Entriamo nella superstrada che porta verso Yaiza. So che mi serve del tempo per scaldare le gambe. Ma sento che proprio non vanno. Bruciano, sono spaventosamente indolenzite. Il misuratore di potenza è spietato. Sono già spompato, mi manca il fiato.

Il vento inizia a picchiare inesorabile. Mi stendo sulle prolunghe, cerco di rilassare le spalle. Non riesco a respirare a fondo senza tossire; provo a aumentare il ritmo di ventilazione riducendo la profondità. Tanti concorrenti mi sorpassano. Li ignoro. Guardo i watt: niente, non salgono. Ad ogni dosso passo alla corona piccola per tenere le gambe scariche.

Il rettilineo in leggera salita, contro vento, verso Yaiza è massacrante. Si creano i primi gruppetti che lascio sfilare non riuscendo a tenerne il ritmo. Giunto alla seconda rotonda mi rendo conto di potermi giocare la gara solo sulla sopravvivenza, riducendo al minimo lo sforzo.



Dopo Yaiza scendiamo in picchiata verso El Gulfo per affrontare la parte costiera, circondata dal mare di lava indurita e nera come pece. In fondo alla strada una secca svolta a destra e si ricomincia a salire. Anche se mi sento protetto poiché a ridosso di un crinale ho la sensazione che il vento sia sempre ed impietosamente contro di me. La fatica continua ad aumentare. Spesso mi sento sopraffatto dalla spossatezza e sono tentato di dare ascolto alla voce che fa eco dentro di me. *"You it the wall"* mi dice. *"Molla. Non ce la fai. Non ce la puoi fare. Non stavolta. Non hai gambe. Anche se arrivi in fondo alla bici non puoi correre la maratona. Lascia perdere. Aspetta la scopa e vai a riposarti. Passa una giornata tranquilla in spiaggia. Non devi dimostrare nulla. Attendi gli altri al traguardo. Ci sta che, per una volta, si fallisca nel proprio intento. Nulla di grave. Ti butti su una sdraio e pensi alla prossima gara. Questa è la cosa più sensata da fare. Fattene una ragione"*. Vero. Tutto vero. Sacrosanta verità. Questa non è la mia battaglia.

Poi tuona l'altra voce. Quella più profonda, viscerale, primitiva. Sovrasta la prima. E quella dice di non mollare. Di tenere duro finché hai un briciolo di cera sotto lo stoppino della candela. Mi prende a calci.

Quella stessa voce che, sott'acqua, mi ha salvato la pelle tante volte. Quella che mi ha riportato in superficie quando credevo fosse finita. Quella che mi ha riportato al sorriso dei miei cari, al calore del sole e al verde dei prati. E' a questa voce che rivolgo la mia devozione.

"E allora dai, stringi i denti. Non guardare le salite davanti a te. Guarda l'asfalto, ascoltati, non andare fuori giri. Ignora il dolore alle gambe ma evita i crampi. Rallenta ancora di più. Bevi un goccio di acqua ogni tanto e mangia qualcosa prima che ti aggredisca la fame: sarebbe la fine. Il motore si accenderà"

In questi momenti cala un silenzio irreali. Faccio piazza pulita dei cattivi pensieri. Accolgo con serenità un profondo senso di solitudine. Osservo l'asfalto scorrere sot-

to le ruote e cerco di rilassare il busto e le spalle lasciandomi cadere sulle appendici. Ogni tanto butto un occhio al display. Mi preparo a fronteggiare i cattivi pensieri che, in branco, sono sempre pronti ad aggredirti.

Tengo controllato il ritmo di pedalata; cambio spesso cercando il giusto rapporto. Sbagliarlo sarebbe fatale. Non sono permesse distrazioni di sorta quando si tratta di pedalare per centottanta chilometri.



Ad un certo punto perdo l'orientamento. Tutto mi sembra confuso; non capisco in quale direzione mi sto muovendo.

E' impietosa la cifra che vedo sul tachimetro e il contachilometri, sulla parte alta dello schermo, avanza con una lentezza devastante.

Giungo in cima alle Fire Mountains. Ho messo nel salvadanaio una cinquantina di chilometri, poco più di un quarto del percorso. Meglio non pensarci per non far sprofondare il morale. Qualche saliscendi e giungo a Tinajo per poi puntare direttamente verso la grande baia di La Santa. Finalmente si vola e non è necessario pedalare. Qualche chilometro regalato.

Costeggiamo il grande complesso del Club La Santa poi altra piccola salita e nuovamente giù, verso la spiaggia di Famara. Ottanta chilometri. Quasi a metà del percorso mi dico.

Ma so che ora viene la parte più difficile: le due scalate ai Mirador.

Dopo un rettilineo infinito, nella piana che domina l'entroterra di Lanzarote, una secca svolta a sinistra mi immette sull'ultimo strappo prima di Teguisse. Lì mi raggiunge Amedeo e mi chiede "come stai?" vedendomi arrancare. "Sono cotto, non riesco a respirare. Non so se mollare o tenere duro" gli rispondo. Mantiene il suo passo e sparisce davanti a me.

Manca poco al bivio. A destra potrei rientrare verso Playa del Carmen. Sono a metà del percorso. Sono tentato ma, quando lo raggiungo, ovviamente, svolto a sinistra.



Niente da fare. Finché ho una briciola di energia spingo. Prima del paese mi attende un lungo e scosceso rettilineo da percorrere col vento che spinge sul fianco destro. Lo percorro a testa bassa.

Al ristoro mangio due pezzi di banana e bevo un po' di Coca Cola. So che dopo la prossima discesa dovrò attaccare Mirador de Haria. Uscendo dal paese guardo in lontananza l'alto crinale all'orizzonte ed il centro eolico. Purtroppo

le pale girano vorticosamente. Brutto segno.

Alla base della salita rallento bruscamente, passo alla corona piccola e al pignone più grande disponibile. Altri concorrenti continuano a sorpassarmi. Non ci sono abituato. Fisso la ruota posteriore di un concorrente che mi precede ad un passo molto blando. Respiro. Con uno sforzo spaventoso cerco di non farmi staccare. Sul primo tornante la strada si impenna. Spingo sui pedali con tutta la forza che ho in corpo. Mi gira la testa. Appena spiana torno a sentirmi un filo meglio. Non mollo. Raggiungo un gruppetto che mi precedeva di una cinquantina di metri. Tanta fatica.

Quando la salita sembra giunta al termine c'è l'ultimo pezzo che ti coglie di sorpresa. Quello che precede lo scollinamento. Lì sei totalmente esposto al vento. Cerco una presa bassa sul manubrio. Continuo a spingere a testa bassa. Mi accorgo di aver sorpassato quello che mi precedeva. *"Dai, dai, dai"* mi dico. *"Un Mirador è fatto. Hai scavallato, sei oltre la metà. Cento chilometri fatti. Dai. Chiudi almeno la frazione bici. Poi ti riposi"*.

Così mi tuffo nella discesa mozzafiato che porta al bellissimo paese di Haria e mi preparo ad affrontare la parte più dura del percorso. Affronto uno strappo, corto e micidiale, seguito da una breve discesa che termina con una pericolosissima svolta secca a sinistra. Dopo un paio di chilometri le indicazioni gialle con la scritta "Ironman" e i



segnali dei volontari ci fanno imboccare una stradina costeggiata di muri di pietra lavica; non si va per la via maestra.

La corsia è molto stretta, con piazzole di scambio per le auto destinate ad incrociarsi. So che la vetta non è lontana; so che quest'ultimo pezzo è duro. Poche centinaia di metri e si raggiunge la costa di Mirador del Rio. La visuale toglie il fiato: mitiga la fatica, le gambe cotte, il fiato spezzato.

Alla propria sinistra, alla base del precipizio oltre il muretto, si ammira l'Isla Graciosa, lambita dalle acque color turchese accese dal sole che fa capolino tra le nuvole. Uno spettacolo inenarrabile.



Arrivarci in auto è un conto. Arrivarci con le proprie gambe, con la propria bici è un'altra cosa. Chi pedala può capire.

Le salite in questo tratto sono brevi e, talvolta, molto ripide. Uno spettatore seduto sul muretto mi incita dicendo "*animo, animo; manca solo un chilometro*". Ero convinto mancasse molto meno.

Ma l'ultimo chilometro, ricordavo bene, è il meno duro. Il rettilineo è ripido ma si è rincuorati dal vedere la cima del Mirador del Rio e la zona ristoro con gli spettatori assiepati per incitare i propri amici o familiari. Mi accorgo di avere sete e fame.

Lancio la borraccia vuota prima del rifornimento centrando, con moto di sorprendente lucidità ed una buona dose di fortuna, il bidone di raccolta. Prendo al volo una borraccia di acqua da un volontario (angeli che, per ore, passano rifornimenti e inco-

raggiano gli atleti) e mi ritrovo in mano due mezze barrette. Butto un occhio al gusto e sorrido tra me e me. *"Lo stesso fragolone dello scorso anno andato invenduto in tutto il mondo"*.

Ma stavolta, caro il mio fragolone, ti frego. Ho il naso talmente tappato che potresti anche essere alla cipolla.

Subito dopo il ristoro inizia la lunghissima discesa fino ad Arrieta. Rallento per mangiare. Temo di tossire e che il cibo possa andarmi di traverso. L'asfalto dopo Mirador del Rio, in questo primo tratto, fino ad una breve salita che immette in una curva stretta a sinistra, è molto rovinato: bisogna fare attenzione.

Centoventi chilometri fatti. Ho mangiato e mi sento leggermente meglio rispetto al buio del sessantesimo chilometro. Ma non devo essere tratto in inganno da questo momento di requie. La discesa ti frega, ti illude. Mancano sessanta chilometri: ricordatelo. Sono quasi due ore in sella con l'ultima salita, quella di Nazaret, pronta a darmi il colpo di grazia alle gambe se sbaglio il passo.

Il tracciato ci porta ancora sulla superstrada stavolta in direzione Tahiche. Torno a stendermi sulle prolunghe e a spingere sui pedali con ben poca agilità nelle gambe. Ma qualcosa è cambiato rispetto a prima. Mi sento meno stanco. Sta accadendo qualcosa che ho già vissuto in altre gare su lunga distanza. Sento che si è acceso il motore. Il mio corpo ha iniziato a bruciare i ceppi facendone braci. La fiamma, quella che brucia e divora le gambe, è sparita. Aspettavo da ore questo momento.

Guardo i watt e mi accorgo che ne produco la stessa quantità con una minore percezione della fatica. Non aumento il ritmo poiché ho la consapevolezza che, ormai, la gara è pregiudicata nel risultato. Non servirebbe a nulla. Mi conviene pensare di portare la pelle a casa con il minor sforzo possibile.

Mantengo il ritmo ed inizio a vedere i primi "rimbalzi". Non mi supera più nessuno, inizio ad essere io a superare. Lentamente ma inesorabilmente molti ciclisti iniziano a crollare. *"They hit the wall"* penso. Sono gli stessi che, spavaldamente, mi hanno superato durante tutta la gara.

Affronto l'ultimo tratto verso Nazaret sull'insidioso asfalto delle strade secondarie dell'isola. Stavolta ho i tubolari abbastanza sgonfi da rendere sufficientemente confortevole la pedalata nel tragitto verso il monumento al Campesino. Mantengo il passo costante fino al paese e mi preparo alla picchiata in direzione Playa del Carmen. Ormai è finita ma continuo ad andare piano. Bevo la seconda borraccia con i sali in vista della maratona. Perché, a questo punto, rincuorato dal motore acceso, decido di portare a termine la gara. La voce numero due tuona implacabile: *"Niente spiaggia per il momento. Cerca di guadagnartela per domani. Stringi i denti e pensa alla birra di stasera. Pensa al traguardo. Pensa solo a quello. Scorda tutto il resto"*.

L'ultima discesa è bellissima. Si percorre una stradina che taglia in mezzo ai campi e finisce nella rotonda della superstrada che ora imboccheremo per la seconda volta, ma in direzione opposta.

Arrivato in paese apro le scarpe e sfilo i piedi pedalando sulla tomaia. Ultime centinaia di metri e finisce una pedalata lunga sei ore e mezza. Scendo dalla bici ed inizio a correre verso la fine della zona cambio, nel punto in cui i volontari attendono di prendere in consegna la bicicletta. Poi mi avvicino alla rastrelliera sulla destra e cerco il sacco rosso con la roba da corsa.

Recuperato il sacco mi siedo per terra, sul marciapiede, per togliermi il casco. Sempre intontito (ora a causa non solo del raffreddore ma anche della fatica) mi rendo conto di essere l'unico a cambiarmi lì. Dovrei raggiungere la tenda per farlo ma ormai è tardi: finisco di prepararmi alla corsa sperando di non essere sgridato da qualche commissario. Pulisco bene i piedi dalla poca sabbia rimasta e infilo con attenzione le calze: metterle malamente e correre una maratona può essere molto dannoso per la salute dei piedi. Allineo le cuciture. Infilo cappello e occhiali da sole. Corro verso la tenda gremita di concorrenti seduti sulle panche. Forse, a conti fatti, ho fatto meglio a completare l'operazione fuori: dentro c'è gente che aspetta il turno sulle panche. E via, si parte per la maratona. Schiaccio il pulsante di cambio sport sul Garmin e faccio partire cronometro e contachilometri. Poco dopo passo sopra il tappeto di rilevamento cronometrico e sento il bip. E' iniziata.

Il percorso è leggermente diverso da quello dello scorso anno. Due lap da sedici chilometri con il giro di boa oltre l'aeroporto ed un lap finale da dieci chilometri col gi-

ro di boa alla fine del paese. Ciò sta a significare che la parte più dura andrà affrontata sei volte.

Si comincia con una salita, tanto per rompere gli indugi. I primi tre chilometri, fino alla spiaggia lunghissima a nord di Playa del Carmen, sono un saliscendi continuo. Lo conosco fin troppo bene. Mi ero prefissato di girare ad un passo di quattro e quaranta al chilometro. Inutile dirlo: oggi posso scordarmi di tenere un simile ritmo. Fa molto caldo. Il sole è micidiale e all'orizzonte neppure mezza nuvola. Siamo in un paese subtropicale. Non lo devo scordare. Il vento ti asciuga, il sole ti cuoce.

Al termine della prima salita inizio a tossire. Devo fermarmi e piegare il busto in avanti per attenuare il dolore all'inguine. "*Cominciamo bene*" mi dico. Ma riparto subito. Il ritmo non mi sembra malvagio, ma con tutti questi saliscendi non capisco a quanto sto girando.

Passo dal punto dove vi è il container dei vigili del fuoco. Rosso, inconfondibile. Il luogo prescelto: Ylenia mi ha detto che sarebbe stata lì ad ogni passaggio. C'è pieno di gente, ho paura di non vederla in mezzo a quel caos. Invece spunta il suo sorriso. Per tanti versi cambia tutto. Mi sento sicuro. E' lì ad aspettarmi.

Stavolta, ne sono consapevole, dovrò correre per un tempo eterno. Quattro ore almeno. E pensare che cinque ore fa, mi viene da sorridere, ero pronto alla resa.

Blip. Primo chilometro. Immerso nella folla temo di aver sbagliato ritmo. Quando si è in mezzo alla gente ci si sente galvanizzati dal tifo. Si tende a spingere di più. Ma le gambe si consumano ugualmente. Bisogna fare attenzione. Guardo il display e leggo quattro primi e quarantacinque secondi. Il mio passo abituale sulla distanza IM. "*Scordatelo*" mi ripeto. "*Cala, cala*".

Prima regola: battezza il passo. *Seconda regola*: mantienilo. *Terza regola*: non guardare gli altri concorrenti. *Quarta regola*: respira (questa parte oggi non mi riesce). *Quinta regola*: ascolta le gambe. E qui mi fermo perché le mie regole sono una quindicina.

Decido di girare intorno ai cinque e trenta al chilometro. Userò un'altra precauzione. Camminerò durante i punti di ristoro. Questo mi dovrà far considerare un passo ancora più lento nella lettura dello strumento. So che è la direzione giusta.



I primi tre chilometri sono sempre troppo veloci. Assosto il passo al quarto chilometro. Metto due spugne con acqua ghiacciata sul collo e arretro il capo il più possibile. Questa posizione mi aiuta a calare il ritmo; a correre più seduto aumentando la resistenza. Cerco una falcata efficiente.

Dopo una lunga semi curva, a circa cinque chilometri dal via, finisce il paese. Arriva il pezzo più duro, quello che passa dall'aeroporto. La lingua di terra che separa il mare dalla recinzione della pista sembra non finire mai. Il vento picchia inesorabile e vedo gli altri concorrenti che mi precedono lontanissimi all'orizzonte. "*Libera la mente*". "*Rilassa le spalle*". In quel lungo tragitto neppure un rifornimento. Eppure, con inesorabile lentezza, arriva il giro di boa e il ristoro successivo.

I concorrenti che mi sorpassano, malgrado il mio passo lentissimo, sono pochi. Sempre di più, invece, sono quelli che sono io a sorpassare. "*Impavidi nuotatori e spavaldi ciclisti*" penso. Alcuni li riconosco dalle divise. Fino a qualche ora fa andavano come missili. Scene viste molte volte. E' ora che viene il bello. E' adesso che inizia la vera battaglia.

Sulla via del ritorno affronto nuovamente il tratto alla fine della pista dell'aeroporto. Il vento a favore lenisce lo sforzo ma il sole mi cuoce. Mantengo il passo, rimango rilassato. I "*blip*" del gps si susseguono separati da tempi eterni. Giunto nuovamente in paese mi preparo ad affrontare salite e discese. Nel punto prestabilito vedo la testolina bionda di Ylenia spuntare tra la folla con il braccio teso per salutarmi. Il primo giro è quasi finito, sedici chilometri sono andati. Alla svolta mi viene dato il primo anello di spugna elastica che infilo al polso e riparto verso l'aeroporto.

Faccio sempre molta fatica a respirare ma, fortunatamente, non tossisco. Il caldo sembra essere più torrido di prima. Lascio perdere i riferimenti cronometrici. Questo giro non è contro il tempo. Devo tenere mentalmente e fisicamente. Modulo il respiro,



mi concentro sempre sulla posizione della testa, mi rilasso il più possibile, cerco l'appoggio migliore con i piedi. Non posso disastarmi. Perdere il gesto della corsa può compromettere tutto.

Neppure venti chilometri di maratona e già il lungo cordone di podisti inizia a capitolare. Continuo a sorpassare atleti che si trascinano i piedi. Alcuni hanno l'anello di spugna, altri no: questi ultimi sono al primo giro e sono già cotti. Calo un filo il ritmo. Andiamo sul sicuro.

Ai ristori cammino cercando di bere lentamente: acqua, coca e nuovamente acqua. Quando trovo spugne fresche mi bagno il cappello e ne metto sempre due fresche sulla nuca. Sento le gambe cotte ma non ho crampi o tensioni. Il motore continua a bruciare lentamente. E' la testa che non deve mollare. Quella che deve spingerti a correre quando il corpo vorrebbe che tu camminassi. Sai che se cedi è finita. Stringo i denti. Il tempo passa.

Sempre più persone, terminata la frazione bici, invadono il percorso. Il cordone umano si stende a perdita d'occhio laddove l'orizzonte si apre. Molti concorrenti anco-

ra corrono. Altri camminano. Alcuni zoppicano a causa dei crampi. Iniziano a pagare i conti di ciò che hanno sbagliato con la bici o nella prima parte della maratona.

Ritorno ai giorni delle immersioni e del tempo che, sott'acqua, nelle estenuanti decompressioni, sembrava non finire mai. Penso al traguardo. Lo avvicino, lo faccio mio, lo stringo. Non ho dubbi. Non ne avevo neppure quando sapevo di dover riconquistare la linea della superficie sconfinata del mare. E' sempre e solo una questione di tempo. Di tenuta mentale. Di immagini che ti riportano a casa, all'aria e al cielo; o al traguardo e alla piccola, intima, gioia di averlo raggiunto.

Il secondo giro si conclude; un altro anello. *"Dai, dai, dai. Mancano solo dieci chilometri"*. Rivedo Ylenia che prova ad allungarmi una bottiglietta di energetico che le avevo lasciato la mattina. Le faccio segno di no. Ne avrei bisogno e in tanti se le fanno allungare da amici e parenti. Ma è vietato. E la mia, nel bene o nel male, rimane la testa di un soldato. No, dunque. Riesco a sopravvivere senza. Mi basta il suo sorriso. Mi basta sapere che è l'ultimo giro di salite e discese. Quello che trovo ai ristori mi può bastare. E' tempo di fare l'ultima virata e puntare la prua verso casa.

L'ultimo giro sembra essere sempre più lungo. Tutti raschiano il fondo del barile. Ma non ho crampi, non ho dolori devastanti. Molti pensieri si accavallano e sono tutti belli. Primo fra tutti quello del traguardo, della fine, del riposo, del sorriso che mi attende tra gli spalti, delle lacrime che cadono quando appoggi le mani sulle ginocchia piegandoti in avanti in qualche angolo dopo che un volto sconosciuto ti infila un pezzo di latta al collo.

Il giro di boa finale è alla fine del paese. Non rivedo più la fila indiana perdersi lontana. Guardo lo strumento. Quasi trentotto chilometri. Ma ne devo fare ancora cinque, ne sono certo. A conti fatti stavolta sono più di quarantadue. Tanti di quelli diretti al traguardo (li distinguo dagli anelli sul braccio) crollano ora: camminano, barcollano, sono fermi sulla destra. Alcuni stanno male e rimettono. Disidratazione, sfinimento. L'Ironman non perdona. Può fotterti anche a cinquecento metri dall'arrivo. I debiti li paghi. *"Hai fatto bene a andare piano"* mi dico. *"Probabilmente avresti fatto la stessa fine"*.

Nell'ultimo tratto mi scordo di tutto. Il pubblico diviene un'immagine confusa, lontana. Sento le voci, vedo i colori e i volti protesi a cercare tra i concorrenti in arrivo

amici e parenti. Aumento il passo nell'affrontare l'ultima china. Un breve rettilineo tra le ali di folla che precedono il traguardo e mi tuffo in picchiata verso la sua volta colorata.

Tolgo il cappello e mi abbandono ad un ultimo allungo. Sorrido piena di gioia. Alzo le braccia la cielo. *"E' finita, è finita, è finita"*. Le ragazze tendono la fascia al mio arrivo e poi la alzano al cielo lasciandomi passare. In un battibaleno la medaglia è al collo. Butto un occhio al cronometro sopra l'arrivo. Undici ore e quarantasei minuti. Quasi due ore in più della mia ultima prova su questa distanza.

Oltre l'arrivo si è in gabbia, separati dal pubblico. Cerco Ylenia con lo sguardo tra gli spalti, tra la folla assiepata dall'altra parte della strada. Nulla. Non so come fare a trovarla. Poi la vedo comparire dietro la grata che chiude la spiaggia. Si è arrampicata dietro gli spalti. Chiedo ad una guardia giurata di aprire il cancello e farmi uscire.

L'abbraccio forte. Stiamo piangendo. Non di dolore, non di paura. Solo gioia.

Stamattina, all'alba, non avrei scommesso una sola ghinea su me stesso; non l'avrebbe scommessa nessuno. Sono partito sapendo che avrei dovuto mollare in simili condizioni fisiche. Eppure sono riuscito a sorprendermi, ancora una volta, di dove possiamo spingerci con la volontà, la tenacia, la determinazione.

E' una medaglia destinata a brillare più di molte altre. Non scorderò mai questa gara. E credo ritornerò a Lanzarote per la terza volta. Isola che non ti lascia indenne. Ti rapisce, ti consuma, ti piega. Ma che non mi ha spezzato.

La sua eterna bellezza vale appieno il prezzo della fatica.

Rientrato in stanza rimango a lungo sotto la doccia. Mi lavo via la fatica della giornata. Non ho particolari dolori. Solo tanta tosse e raffreddore. I piedi, come al solito, sono malconci. Mi butto sul letto e Ylenia, con infinita dolcezza, appoggia le labbra sulla fronte. *"Hai la febbre altissima"* mi dice preoccupata. *"Adesso riposati, mettiti tranquillo, prendi un paio di tachipirine. Cerca di dormire"*.

Nulla da fare: dopo neppure mezz'ora siamo al ristorante sul lungomare a bere birre e mangiare spiedini di pollo. Non ho sentito il gusto della barretta al fragola in ci-

ma a Mirador del Rio ma la birra che sto bevendo sembra essere la cosa più buona del mondo.

Questo momento vale più di tutto l'oro del mondo.

E' questo pensiero felice che mi ha spinto sulle salite abbandonate alle mie spalle.

Un momento che mi auguro vivrete almeno una volta nella vita.

Klive