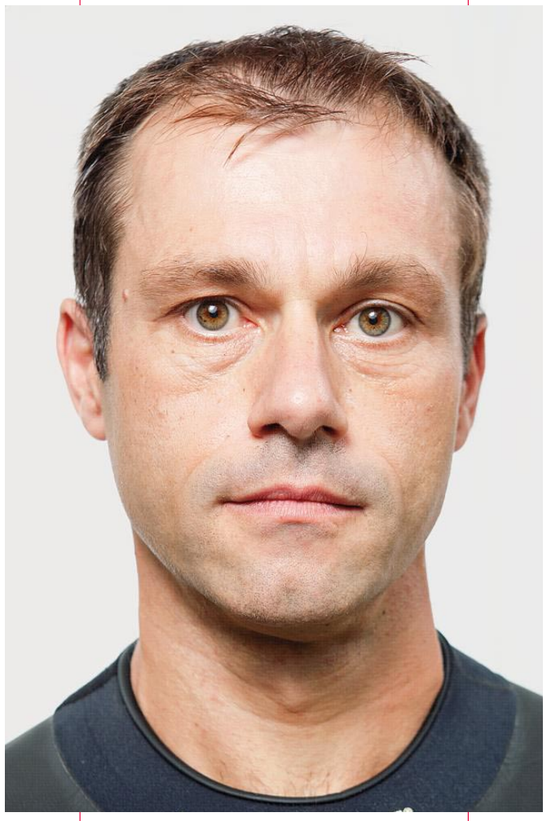


TRENTA IRONMAN IN TRENTA GIORNI

di Luca Castaldini

foto di Niccolò Rastrelli

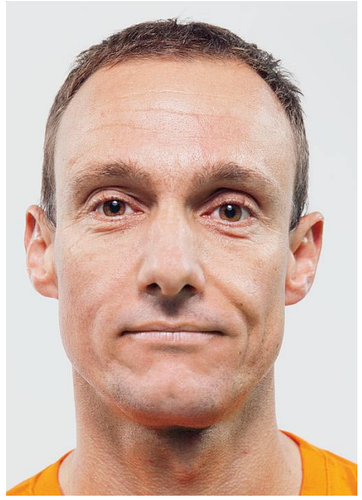
IMMAGINATE DI PERCORRERE, OGNI GIORNO PER UN MESE, 3,8 KM A NUOTO, 180 IN BICICLETTA E 42 DI CORSA. IMPOSSIBILE? A LONATO, SUL LAGO DI GARDA, CI HANNO PROVATO IN 23. E IN OTTO CI SONO RIUSCITI. LI ABBIAMO FOTOGRAFATI ALLA PARTENZA E ALL'ARRIVO. E COL FIATO CHE RESTAVA CI HANNO RACCONTATO PERCHÉ LO FANNO

ANGELO SORRENTINO (ITA)

Modenese di Carpi, 42 anni, poco prima del via l'8 settembre e, a destra, alla fine dell'ultimo Ironman. È arrivato ultimo tra gli 8 *finisher* (unico italiano) al "Triple Deca Ironman" di Lonato (Bs). Tempo: 500 ore 59' 43". I suoi piedi testimoniano la fatica di questi 30 giorni.

Più che una gara, sembrava *Blade Runner*. Un po' perché completare 30 Ironman in 30 giorni – impresa mai riuscita prima a nessuno – è roba da fantascienza. Un po' perché, al Parco Le Quiete di Lonato, chiunque abbia assistito a una giornata di gara del "Triple Deca Ironman" organizzato a due passi dal Lago di Garda (e in attesa di essere riconosciuto dal *Guinness dei Primati*), potrà legittimamente affermare di "aver visto cose che voi umani...".
Poi c'è la questione dei replicanti, protagonisti nel film *cult* e per certi versi simili ai 23 partecipanti al via l'8 settembre, di cui otto arrivati al traguardo. Immortali erano gli androidi e *highlander* sono sembrati anche questi triatleti capaci, tra l'altro, di sopportare vesciche ai piedi tramutatesi in piaghe o semi assideramenti dovuti, in piscina, alla temperatura dell'acqua scesa fino a 15 gradi. Per non

JOZSEF ROKOB (UNG)



356

LE ORE (PIÙ 33′ E 17″) IL TEMPO TOTALE DEL VINCITORE: JOZSEF ROKOB (UNG). SECONDO, A 2 ORE E 2′, IL CONNAZIONALE FERENC SZONYI.

2

I CHILOGRAMMI IN MENO DI PESO TRA IL GIORNO 1 E IL GIORNO 3 PER IL VINCITORE, ROKOB (DETTO "ROBOCOP").

parlare della frattura alla testa del femore, subita da Kim Greisen il primo giorno, dopo una caduta in bicicletta, ma che non gli ha impedito di ultimare il primo triathlon e proseguire nel secondo fino allo stop impostogli dal medico.
Un'altra variabile importante era il sonno. Visto che la partenza era alle 7.45 con la frazione di nuoto da 3,8 km, un conto era ultimare i successivi 180 km in bici e la maratona (42,195 km) verso le 19 come faceva il vincitore, l'ungherese Jozsef Rokob, detto "Robocop" e arrivato alla fine del giorno 30 con un tempo di 356 ore e 33 minuti. Altra storia era se la corsa a piedi si prolungava fino all'una e di ore di sonno ne restavano al massimo cinque. Ed è stato questo il caso dell'unico italiano arrivato alla fine: il carpigiano Angelo Sorrentino.
In più, i 23 al via, replicanti – nel senso di coloro che replicano – lo sono diventati in virtù delle caratteristiche dei percorsi. Nella piscina, lunga 25 metri, andavano e tornavano per 152 vasche. Poi c'era la frazione in bici su un tracciato di 6 km da ripetere 30 volte. Infine, la maratona: disputata fino al giorno 28 su un percorso di 820 metri poi dimezzato per l'impraticabilità della parte di sterrato, voleva dire 50 e poi cento giri intorno al laghetto del Parco. Come dei criceti da laboratorio dentro la ruota...
«Se escludiamo il rischio monotonia, la ripetitività dei percorsi era gradita dagli atleti», spiega Vincenzo Catalano, milanese trapiantato a Desenzano, albergatore nella vita e organizzatore del Triple Deca Ironman. «Da un lato consentiva loro di avere la base logistica a portata di mano, dall'altro favoriva la sicurezza in caso di eventuali soccorsi da prestare con l'ambulanza». Dei quali non c'è stato quasi mai bisogno (fratture al femore escluse...), benché di interventi vari, i medici, i massaggiatori e gli infermieri ne abbiano eseguiti tanti. «Fisicamente, questi atleti erano da fermare ben prima del giorno 30», racconta l'osteopata Fabio Vallotto. «Se sono arrivati in fondo è grazie alla loro determinazione feroce. Ma io non so ancora capacitarmi di come ci siano riusciti». Lui e il massaggiatore Antonio Bettinsoli si sono trasformati negli angeli custodi dei triatleti, primo fra tutti Sorrentino. «Senza di loro non ce l'avrei fatta», riconosce il carpigiano, arrivato otta-

3.000

GLI EURO DELL'ISCRIZIONE AL "TRIPLE DECA IRONMAN". NESSUN PREMIO IN DENARO ERA INVECE PREVISTO PER IL VINCITORE.

15

I GRADI DELLA TEMPERATURA MINIMA FATTA REGISTRARE DALL'ACQUA DELLA PISCINA DOVE SI COPRIVANO I 3,8 KM DI NUOTO.

FERENC SZONYI (UNG)

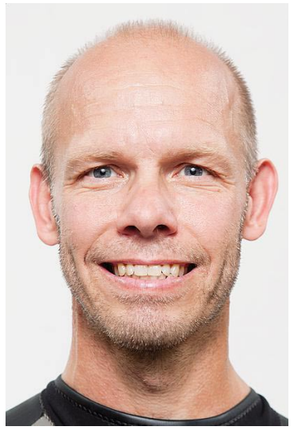
62

GLI ANNI DEL RADIOLOGO INGLESE (DI MANCHESTER) TONY FISHER, IL PIÙ ANZIANO IN GARA A LONATO (NON NEL TRIPLE, MA *SOLO* NEL "DECA IRONMAN").

30

GLI IRONMAN SINGOLI (ESCLUSI QUINDI QUELLE DELLE GARE DI "ULTRA") ULTIMATI IN UN ANNO DA JAMES LAWRENCE (USA) ,DETENTORE DEL PRIMATO MONDIALE.

GREGER SUNDIN (SVE)



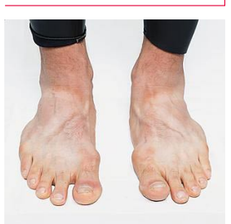
28

I GIORNI IN CUI BISOGNA COMPLETARE UN "DOUBLE DECA IRONMAN": TRE GIORNI PER FARE 76 KM DI NUOTO, POI SONO PREVISTI 2.600 KM IN BICI E 844 DI CORSA.

11

GLI IRONMAN CONSECUTIVI ULTIMATI ALL'EVENTO DI LONATO DALLA THEA HENRIKSEN (DAN), CHE HA COSÌ STABILITO IL NUOVO PRIMATO MONDIALE FEMMINILE.

JAIME AZUAJE (USA)



220

GLI IRONMAN COMPLETATI IN CARRIERA (PRIMATO ITALIANO) DA VINCENZO CATALANO, ORGANIZZATORE DEL "TRIPLE DECA".

JOSÉ MANUEL LOPEZ (SPA)

1.068

I KM COMPLESSIVI DA PERCORRERE IN SEI GIORNI NEL "GIGATHLON". ALLE DISCIPLINE DEL TRIATHLON AGGIUNGE MTB E PATTINI IN LINEA.

vo in 500 ore e 59 minuti, vittima di una bruttissima vescica già al terzo giorno e di un quasi congelamento all'uscita da una delle ultima frazioni in piscina, quando la fidanzata ha dovuto versargli dentro la muta del tè caldo a mo' di antigelo. «Il mio terzo angelo si chiama Nicholas», continua Sorrentino, disegnatore meccanico di mestiere e *habitué* degli sforzi endurance sin da quando, a metà Anni 90, attraversò in bici l'Italia dalle Alpi alla Sicilia (5.300 chilometri, per gradire). «Ogni giorno, sapendo che ero l'unico italiano rimasto in gara al "Triple", durante la frazione in bici Nicholas mi allungava torte salate e ciambelle preparate dalla moglie. Mi ha commosso».

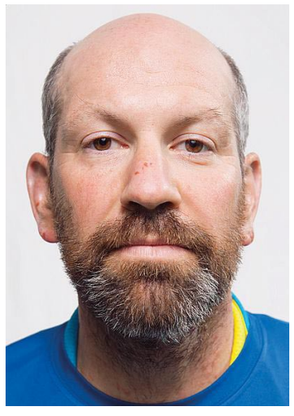
Giusto per capire: la tabella d'allenamento media, per uno come Sorrentino, prevede nei giorni feriali tre sedute settimanali di corsa da 50 minuti in pausa pranzo e, dopo l'ufficio, altrettante tra nuoto (un'ora e mezza) e bici (minino 2 ore). Poi ci sono i "lunghi" del weekend: da 4 a 7 ore sulle due ruote al sabato e 3 di corsa la domenica. Un menu, questo, che a lui come a tutti gli atleti in gara a La Quiete costa spesso una domanda prima delle altre: chi ve lo fa fare? «Per me si tratta di soddisfare un bisogno interiore, una sfida personale da vincere». Catalano sottolinea un altro aspetto: «Ognuno ha la sua motivazione, ma nessuno mi sembra in "fuga" da qualcosa. E comunque tutti, a questa domanda, risponderanno: "l'ho fatto per vivere un'esperienza simile". Sarà indimenticabile e, con un po' d'immodestia, li farà sentire migliori». Giorgio Alessi, tra i 23 al via e poi costretto al ritiro per una microfrattura da stress a un dito del piede, ammette però che «frequentando le gare internazionali capita anche di imbattersi in chi ha trovato nell'endurance una redenzione da gravi problemi come la tossicodipendenza».

Allenamenti sovraumani, sforzi mai così prolungati, soglia del dolore da marziani («Io scoprii di averla alta da bambino quando l'infermiera disse a mamma che ero l'unico della mia età a non lamentarsi dopo una puntura di penicillina», ride Sorrentino), un dispendio eccezionale fino a 15 mila calorie quotidiane di cui neanche la metà recuperabili con cibi e integratori. Ecco, in virtù di tutto questo come la mettiamo con il doping, arrivato ormai a coinvolgere tutte le discipline, bridge compreso? «Due premesse», risponde Alessi. «Uno: senza antidolorifici qui al traguardo non si arrivava. Due: la mano sul fuoco non la metterei su nessuno. Detto questo e appurato che la motivazione principale riguarda la sfida personale, se uno bara lo fa verso se stesso e basta. In palio qui non ci sono sponsor, diritti televisivi, soldi (a Lonato i premi in denaro non erano previsti; *ndr*) o caccia al tempo da record...». La logistica stessa, vista da vicino, somigliava più a quella di una gara tra genitori delle Elementari che non a un laboratorio animato da stregoni dell'*aiutino*. Ogni atleta aveva un piccolo staff al seguito, ma se "Robocop" si accompagnava a un coach, insieme allo svedese Sundin, arrivato terzo al traguardo, c'erano solo la moglie e la figlia Ophelia di 2 anni. E Angelo Sorrentino soltanto negli ultimi dieci giorni ha avuto al fianco il padre Prisco. L'americano Jaime Azuaje, più che per lo staff composto da mamma e fidanzata, colpiva per l'abbigliamento e l'attrezzatura Anni 30, tra maglie di cotone indossate per la corsa e sacchi dell'immondizia sfruttati per ripararsi dalla pioggia sulla bicicletta.

Quando è finalmente arrivato il fatidico giorno 31, prima della premiazione gli otto *finisher* sono stati sottoposti allo stesso test sull'analisi corporea già affrontato prima del triathlon numero 1. «Complessivamente, gli atleti hanno colpito anche me», ammette Diego Miglio, il medico chirurgo che ha curato gli esami. «Sono apparsi perfettamente idratati e, sorprendentemente, hanno tutti mantenuto la massa muscolare scheletrica e i sali minerali ossei». Non a caso, se si esclude la zoppia di Sorrentino dovuta alla grossa vescica, al pranzo dei saluti nessuno dei concorrenti appariva più spossato di un marito dopo lo shopping natalizio familiare. Oltre ai 23 del "Triple Deca", c'erano i 17 che hanno partecipato al "Deca" (dieci Ironman), atleti che, in caso di ritiro, non hanno potuto evitare le simpatiche battute ("Siete delle fighette") dei colleghi del "Triple Deca".

Vicino a "Robocop", al pranzo dei saluti così come in gara, c'era il connazionale Ferenc Szonyi, 49 anni, giunto secondo con due ore e 2 minuti di ritardo. Storia curiosa la sua. «Diversi triatleti hanno una vita professionale di successo», racconta Catalano. «Tony Fisher, che di anni ne ha 62 e ha fatto il "Deca", è primario di Radiologia a Manchester. L'altro inglese, Steve Harvey, uno dei "super 8", è un ingegnere. Szonyi invece ha origini più umili, fa il muratore. Ha corso qui avendo alle spalle sfide altrettanto massacranti come la "Race Across America" (la gara di bici più lunga: 4.800 km...; *ndr*) o la vittoria nel "Double Deca Ironman". Se può partecipare a eventi come questi è grazie anche ai contributi economici dei suoi concittadini di Komaron, per i quali Ferenc è diventato una sorta di eroe».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

STEVE HARVEY (ING)

WAYNE KURTZ (USA)