

IRONMAN 70.3 – WORLD CHAMPIONSHIP 8-SET-2013 **HENDERSON – LAS VEGAS – NEVADA – USA**

Dopo 18 ore tra voli e connessioni, la felicità di essere finalmente a Las Vegas viene subito raffreddata dal mancato arrivo della valigia contenente la bicicletta. Partiamo bene!

L'addetto dello sportello dei bagagli smarriti della American Airlines, eseguita la ricerca a computer con il numero del bagaglio, mi dà per certo che la valigia si trova a Los Angeles (nostro ultimo scalo) e che arriverà la mattina dopo con il primo volo utile. Sarà anche vero ma fino a quando non la vedo non ci credo e di conseguenza non sono tranquillo.

Las Vegas: un enorme circo, un grande luna park, 24 ore su 24. Un traffico incredibile che mi fa temere per gli spostamenti che inevitabilmente dovrò effettuare, con auto a noleggio, nei giorni successivi, per recarmi nelle zone di gara.

Con me ci sono mia figlia Ada e mia moglie Antonella, alle quali ho strappato, a luglio, alla qualificazione, la promessa che mi avrebbero seguito in questa avventura "mondiale". Prendiamo possesso della camera all'Hotel Paris, dove è stata ricostruita la Tour Eiffel in scala 1:2. Tutto bene, tutto piacevole, sono le 24.00 del 31/8, ma in Italia sono già le 9.00 del 1/9 e quindi ci buttiamo sul letto, cercando di dormire e recuperare la notte passata in aereo.

La mattina seguente, dopo una buona colazione/pranzo (vista l'ora interna del corpo non si sapeva bene se mangiare una brioches o un piatto di pasta...) decido di andare all'aeroporto ad attendere di persona la valigia e, successivamente, a ritirare l'auto che abbiamo noleggiato, che ci servirà anche per alcune escursioni turistiche nei vari parchi nazionali della zona.

Effettivamente alle 11.00 del mattino, con il primo volo American Airlines, la valigia arriva e scopro il motivo del mancato imbarco della stessa sull'aereo della sera prima: la dogana ha voluto ispezionarne il contenuto, forzando anche la serratura, e richiudendola con del nastro adesivo, giustificando il tutto con un tagliando all'interno che spiega appunto l'accaduto. Ok, per lo meno la bici è arrivata ed ora è qui con me. Non che sia il pezzo preferito della mia attrezzatura di gara (preferisco di gran lunga gli occhialini...) ma sostituirla con una a noleggio sarebbe stato difficile e scomodo. Ritiro poi l'auto a noleggio, obbligatoriamente con navigatore satellitare per potersi muovere nel dedalo di strade della zona, e torno in hotel, finalmente raggiante.

E' domenica ed il check-in atleti apre il giovedì quindi abbiamo tre giorni per effettuare escursioni turistiche che decidiamo saranno Zion Canyon e Bryce Canyon, nello Utah, per passare poi al Grand Canyon, in Arizona, e tornare, con una visita alla famosa diga Hoover, nel Nevada, mercoledì sera. Così facciamo e ci divertiamo molto, visitando posti splendidi e vedendo paesaggi incredibili, da film. Inoltre, sulla strada del ritorno, percorriamo la mitica "Route 66" in zona "Far West" e ci fermiamo in uno dei tipici paesi stile "western" a mangiare una tipica bistecca in un "Roadgrill" che ci catapulta in una atmosfera da avventura.

Una volta tornati alla base inizia la focalizzazione sulla gara cui parteciperò. Montaggio bici, prima di tutto, per vedere se tutto funziona, e poi decisione di come organizzare i giorni successivi, in base al calendario eventi, per poter ottimizzare i tempi e trascorrere anche qualche ora un giro per la città con le mie donne. Il giovedì mattina apre il check-in ed il villaggio-store (che naturalmente è sempre...oggetto di attenzione) e so che a fianco del villaggio c'è una piscina nella quale è possibile fare un breve allenamento. Questa zona, che è anche il T2 (la seconda zona cambio) si trova ad Henderson, a circa 20 km. da Las Vegas. Quindi mi organizzo e per le 9.30 sono già alle formalità, che scorrono via veloci. Tutti i volontari sono molto gentili e ci istruiscono su quanto necessario. Ogni tanto mi devo far ripetere un paio di volte le istruzioni, visto l'inglese-americanizzato che parlano qui e non sempre mi riesce comprensibile. Poi inizio a girare per il village e quindi visito l'Ironman Store e qui naturalmente, mi devo trattenerne altrimenti... supero il plafond VISA solo con la cifra che spenderei in abbigliamento dedicato...

Terminati gli acquisti mi organizzo per una breve corsa di mezz'ora, per abituare il corpo alle temperature della zona (ca. 42/43° - umidità 10%) e, subito dopo, per una nuotata di 40 minuti

nella piscina adiacente, che mi dà anche la gioia di aver nuotato in una piscina americana, patria di grandi campioni di nuoto. Quindi torno in hotel e raggiungo le mie donne in giro per Las Vegas per acquisti e curiosità varie.

Il venerdì decido di andare al T1 (Zona Cambio 1) da dove partirà la gara la domenica, al Lago Las Vegas, che si trova a circa 30 km. da Las Vegas, per ispezionare la zona e per effettuare un allenamento di bicicletta, con conseguente test che il rimontaggio della stessa sia avvenuto correttamente. Così faccio e, sulla strada del ritorno in hotel, ripasso da Henderson, al villaggio T2, per un paio di acquisti necessari di barrette e sali. Poi torno in hotel anche perché alle ore 17,30, sempre in zona partenza Lago Las Vegas, si terrà il “banchetto di benvenuto” con spettacoli ed informazioni tecniche (leggi briefing) relative alla gara. Al banchetto, naturalmente, mi reco con Ada e Antonella. Bella serata, ben organizzata, ottimi spettacoli e interessante anche il briefing, completo e ben comprensibile. Ritrovo con piacere alcuni atleti conosciuti in altre gare, in particolare un inglese conosciuto in Norvegia, a luglio, alla gara nella quale ci siamo qualificati entrambi.

Tornati in hotel, preparo il necessario per il giorno dopo, che si preannuncia come molto importante, perché prevede: 6.30/8,30 possibilità di nuotare nel lago Las Vegas, solo per gli atleti, quindi dalle 11.00, consegna bici e sacca bike-blu in T1 e poi spostamento in T2 per consegna sacca run-rossa. Tenuto conto che le zone sono a 30 km dall’hotel non posso permettermi di dimenticare nulla, quindi la preparazione deve essere fatta con molta attenzione. Mentre preparo le sacche ed appongo i numeri su bici e casco, il canale meteo della TV annuncia che per il week end sulla città sono previsti temporali forti e questo non mi rende felice, anche se in questo modo la temperatura certamente si abbasserebbe.

Sabato mattina. La sveglia è fissata per le 5,30 perché devo percorrere 30 km ed avere il tempo necessario per gestire le cose con calma, una volta al Lago. Qui tutto è ben organizzato. Il personale è inflessibile e, come da informazioni già passate e chiare, non lascia entrare in acqua gli atleti che non indossano il chip alla caviglia. Qualcuno che lo ha dimenticato in hotel c’è e rimane con un palmo di naso...

L’acqua è molto torbida, il fondo melmoso. In questa zona residenziale-resort è stato “scavato” artificialmente questo lago per poter costruire appunto hotel, residenze, resort di lusso, molti di questi con stile e nomi tutti italiani (Sorrento... Bella Vita...ecc.). Per condire il tutto su una punta del lago è stato costruito un ponte che dovrebbe riprodurre (secondo loro) il Ponte Vecchio di Firenze! Non assomiglia molto all’originale e non è neppure molto bello da vedere, ma è una classica “americanata”. La gara parte proprio da sotto il ponte. Si entra da un lato, si passa sotto e, una volta usciti dalle arcate, si attende il via. Poi si ritorna dall’altro lato del lago e si esce sulla sponda opposta. La corsa dall’uscita dell’acqua alla zona cambio è lunga e dopo aver preso la bici si deve affrontare un sentiero in salita, spingendo il mezzo, prima di arrivare all’asfalto dove c’è la linea rossa che permette di montare in sella.

Dopo la prova nuoto nel lago mi riposo in auto attendendo le 11.00 per la consegna bici. Non c’è molta gente e così mi metto in buona posizione ed entro in zona cambio per primo. La sacca blu, che andrebbe posizionata sul manubrio della bici, può essere anche depositata la mattina dopo, come casco e scarpe; questa informazione ci viene data all’entrata da un giudice, giustificandola con il fatto che visto che il meteo promette pioggia sarebbe assurdo lasciare scarpe e casco all’aria aperta per tutta la notte. Così faccio, dunque, e in 15 minuti termino le mie operazioni, dopo un giro di ispezione della zona per capire da dove arriveremo dal nuoto e dove dovremo passare per uscire. Faccio conoscenza con Francesco Simeoni, un atleta della mia categoria, già più volte finisher alle Hawaii ed a Las Vegas, quindi chiedo a lui se ho interpretato bene le varie situazioni della zona. Fatto questo saluto e mi avvio verso la zona T2 in Henderson, a 10 km. Una volta arrivato vado subito a depositare la sacca rossa nella zona preposta. Tutte le sacche vengono messe in fila e separate, ogni 500 numeri, da cartelli indicatori. Poi torno a dare una ultima occhiata ai negozietti del village ed all’IM Store e quindi, soddisfatto del mio operato pre-gara, torno in hotel, per passare ancora qualche ora con le mie donne, che nel frattempo hanno visitato tutto

quanto c'è da vedere sulla Strip, la strada principale di Las Vegas. Decidiamo così di passare il pomeriggio in un outlet appena fuori città, per fare acquisti di abbigliamento a prezzi vantaggiosi. Pranziamo in un ristorante veloce in zona outlet, con una ottima pasta e "meatball" e poi visitiamo l'outlet tornando in hotel con... un trolley pieno di vestiti. Per fortuna abbiamo ancora diritto ad un trolley da cabina, essendo in tre, e quindi riusciremo a portarci il tutto a casa senza pagare una sovrattassa trasporto.

E' domenica mattina, la sveglia suona alle 3.30. La zona cambio apre alle 4.30 e chiude alle 6.00 – La partenza dei professionisti è per le 6.30 e via via, ogni 4 minuti, tutte le varie batterie. La mia è la n. 6 – M50/54 – ed è fissata per le 6.52.

Piove a dirotto. Assurdo, una gara nel deserto e piove così forte. Arriviamo al Lago Las Vegas e per fortuna ancora non c'è coda. Troviamo subito parcheggio nella apposita zona e ci dirigiamo a piedi verso la zona cambio. Io entro in zona e le mie donne si vanno a posizionare sul ponte coperto, in modo da evitare di bagnarsi e, nel contempo, prendere posto per vedere la partenza.

Sistemo le scarpe sui pedali, fermo un ragazzo con una pompa e, con il suo gentile aiuto, gonfio le gomme. Poi posiziono le barrette ed i gel nella sacchetta sulla canna e piazzo la borraccia al suo posto, riempiendo, nel contempo, la sacca-borraccia che sta nel telaio, con 500 ml. di acqua e sali. Metto anche tre capsule di sali nell'apposito distributore sul manubrio. Probabilmente, con l'umidità che c'è, tutti questi sali non sono indispensabili, ma è meglio averli, in caso di cambiamento del meteo. Una volta a posto il tutto, verifico e riverifico il contenuto della sacca blu e la appendo al manubrio e appoggio il casco sulle prolunghe. Poi indosso il body da nuoto, sopra quello da gara ed inizio ad ungermi con i vari prodotti anti sole ed anti sfregamento. Quindi ripongo il tutto nella sacca verde e la consegno ai volontari addetti. Esco dalla zona cambio e vado al ponte a cercare le mie donne. Ada dorme, distesa a terra, appoggiata al suo zaino. Antonella ha la faccia assonnata ma è in piedi, un po' infreddolita. E chi poteva immaginare una situazione del genere? Doveva essere una giornata torrida ed invece siamo qui al fresco! Dopo qualche minuto le abbraccio e le saluto. Torno in zona cambio e vado a rivedere la mia bici. Cerco un riferimento facile da ricordare per individuare la corsia dove è piazzata. Un cartellone pubblicitario si presta al caso e lo tengo in memoria. Poi vado a vedere i PRO, che stanno piazzandosi proprio in questo momento (loro possono mettere le bici anche la mattina...) Kienle, Alexander, O'Donnell, Bozzone, Gambles, e Andy Potts, grande nuotatore, che ha partecipato alle Olimpiadi per la squadra americana di nuoto. Per me un mito. Mi avvicino e lo saluto, chiedendogli di potergli stringere la mano. Lui si mostra molto gentile e scambiamo due parole. Fantastico, siamo proprio nel gota del triathlon, anzi dell'IRONMAN!!! Peccato solo aver già riconsegnato la sacca verde e non avere più il telefono per farmi fare una foto con lui.

Ok, a questo punto non mi resta che portarmi verso il terrapieno sul quale si stanno assiepando tutti i concorrenti e sul quale verranno formate le batterie, dietro i cartelli indicatori sorretti da volontari. Come sempre, io voglio partire davanti. Non so se al mondiale riuscirò a fare una buona figura in acqua, ma comunque voglio partire davanti. E proprio sotto il cartello della batteria ci troviamo in quattro italiani, gli unici della categoria, e così scambiamo due parole. Due hanno già partecipato due volte alla finale delle Hawaii e due volte qui a Las Vegas, mentre il terzo è alla sua prima volta, come me. Finalmente sentiamo il colpo di cannone: i PRO sono partiti e così, pian piano, le batterie avanzano verso il lago. Alle 6.48 tocca a noi ed entriamo in acqua. Qualche bracciata e usciamo dall'altra parte del ponte, dopo le arcate. Mi porto in prima fila, ma comunque c'è spazio per tutti. Siamo circa 120 in categoria e molti stanno volutamente dietro, consci di non poter tenere una forte andatura. Sono curioso di vedere qui al mondiale quanto vadano forte i primi. Mi giro verso l'alto, per vedere se scorgo le mie donne, sulle balconate del ponte. Poi vedo Antonella che mi saluta e scorgo Ada vicino. Le saluto e mando un bacio e poi mi giro, pronto a partire. Faccio scattare il crono, per non pensarci più, dando poi una occhiata per sapere quanti minuti di scarto ci siano tra il mio e lo start effettivo e fare i calcoli, una volta uscito dall'acqua.

BUM! Si parte. Cerco subito un buon ritmo e vedo che pochi mi stanno davanti e così sono fiducioso. Le boe sono molto grandi e basta un colpo d'occhio ogni tanto per vederle. Certo l'acqua è molto torbida e non si vede se hai qualcuno a fianco o davanti. Mi accorgo che alcuni stanno "scappando via" ma vedo che hanno un passo troppo veloce per me, quindi decido di procedere con il mio ritmo, sperando che sia comunque utile per uscire in buona posizione. La frazione scorre via bene, tranne per il fatto che i più lenti delle due batterie precedenti, partiti solo 4 e 8 minuti prima di noi, vengono raggiunti e comincia così uno slalom tra questi, per non passarci sopra. Diciamo che occorre guardare davanti più per evitare questi atleti che non per cercare il puntamento verso la boa. Finalmente arrivo all'uscita. Una occhiata al crono: 35' meno circa 2'30 di start anticipato del mio orologio, circa 32'30- Senza muta va bene, mi sembra accettabile. Non so quanti siano davanti a me in categoria (scoprirò all'arrivo che ero 12°). La corsa per arrivare in T1 è lunga, su un prato; si gira attorno alla punta del lago, poi si scende nella sabbia, si sale su un lungo tappeto che costeggia tutte le bici. Cerco il segnale pubblicitario di riferimento: eccolo, entro a sinistra e trovo subito la bici. Piove forte. Via il body e su il casco. Apro la sacca, fuori i gambaletti e le calze e li indosso. Rimetto body, cuffia e occhialini nella sacca, prendo la bici, poso la sacca al posto di questa e mi avvio verso la salitella da fare in fila indiana per arrivare all'asfalto. Le calze si inzuppano subito e, come non bastasse, si riempiono di argilla, che viene spremuta fuori ad ogni passo... Lungo questa salita incrocio Ada e Antonella. Un bacio ed un sorriso e via. Arrivato sull'asfalto prima di montare in sella faccio altri tre o quattro passi per spremere fuori dalle calze tutta l'argilla. Poi salgo ed inizia la frazione bici. Ci siamo, ora non si scherza più e per me inizia la parte più ostica. Si va subito in salita e le gambe iniziano subito a faticare. Si arriva sulla strada statale e finalmente un po' in discesa, poi si entra in un piccolo tunnel, nel quale è proibito sorpassare, necessario per farci girare indietro e tornare verso il deserto. Il panorama nel deserto del Nevada è bellissimo. Roccia e montagne e zone sabbiose. Il percorso è esigente, vallonato lungo, quindi con continue salite lunghe, anche se non troppo pendenti, e conseguenti discese lunghe che fanno prendere inevitabilmente velocità. Ed andare a 55/60 kmh con questa forte pioggia non è cosa che mi aggradi. Temo sempre una scivolata, soprattutto dove cambia l'asfalto, nelle zone a fine discesa, quando la strada passa nel corso dei fiumi secchi e l'asfalto viene sostituito da lastroni di cemento. Qualche caduta la si vede, e vengono i brividi a pensarci. In quei momenti l'unico pensiero è "Stai concentrato, guarda avanti, stai attento, devi arrivare in fondo, sei al Campionato Mondiale, niente errori" E così facendo, di salita in discesa, i chilometri passano. Al 30° incrociamo i PRO che stanno tornando e qui rallento un pochino per godermi lo spettacolo. Ne riconosco alcuni, tra tutti Kienle che ha un modo di muoversi sulla bici tutto suo. Lo facesse un neofita verrebbe subito redarguito per questi movimenti inutili e poco aerodinamici, ma lui va fortissimo!!! Per un po' mi continuo a scambiare la posizione, secondo che siamo in salita o in discesa, con una ragazza che ha la mia stessa bici, poi, in una salita, passo un ragazzo con una gamba sola e gli faccio i miei complimenti, lui mi risponde in italiano: è della Corsica e quindi conosce qualche parola della nostra lingua. Arrivato al km. 40, dove si torna indietro, chiedo di poter fare una sosta "tecnica" per una pipì ed il giudice mi dice "Anywhere" quindi dove voglio. Perdo circa 1 minuto e mezzo, ma non riesco più a stare in posizione con la vescica piena. Riprendo e ricomincio a spingere. Mi sembra anche di andare benino, con una media che supera i 30 kmh. E così passano i km, fino a ritornare sulla strada statale che porta ad Henderson, per gli ultimi 15 km. Piove ancora forte. Ma al contrario di qualsiasi altra volta, pur essendo solo con il body, non avverto alcun freddo, anzi, la temperatura è perfetta. Solo rimane alto il rischio di cadute, soprattutto ora che entriamo nella zona abitata e quindi le strisce bianche sull'asfalto possono essere scivolose. Inoltre si alza il vento, ed è contrario. I chilometri passano ed inevitabilmente comincio a pensare al cambio ed alla corsa. Ma come da previsione, gli ultimi quattro chilometri sono in salita, e purtroppo questo fa scendere la mia media sotto i 30 kmh., Peccato. Credevo di farcela. Arrivo alla città, sfilo le scarpe e mi preparo per scendere. Alla linea rossa salto giù e consegno la bici ad un volontario il quale urla il mio numero e così una serie di volontari si urlano il mio numero per precedermi e far sì che, al mio passaggio a fianco della sacca, questa mi venga portata da uno di loro. E così accade. Però ancora

una volta ho necessità di una breve pipì. Entro nel bagno chimico e perdo un minuto. Poi esco, mi infilo sotto il tendone, mi siedo sulla sedia e un volontario mi da aiuto. Rovescio la sacca e la vuoto, poi tolgo il casco e gli indico ciò che va posto nella sacca. Infilo le scarpe, prendo gli occhiali, la visiera e i quattro barattoli energetici che avevo scociato insieme per maggior comodità, e vado. Qualche centinaio di metri per assumere correttamente la posizione eretta e sciogliere le gambe e trovare un passo fluido. Incrocio le mie donne che urlano dalla gioia. Ciao Piccole.

Tre giri da 7 km. Ogni giro è formato da un percorso metà in discesa e poi metà in salita, quindi molto esigente, tenuto conto anche che il percorso bici, senza fartelo avvertire, è stato “succhia gambe”, questo anche a detta di chi aveva già esperienza diretta in questa gara. Ed anche la frazione di corsa si presenta come dura. Sono in discesa, quindi devo darci dentro, per riguadagnare quanto perderò in salita. Dopo un po’ che corro vedo un cartello con segnato 2, poi, dopo un altro po’, un altro cartello con segnato 4. Faccio due conti e dico” non è possibile che stia andando così piano!!!” Ma mi riprendo subito dallo spavento: i numeri indicano le miglia e non i chilometri e così ogni giro è di 4 miglia e rotti, pari a 7 chilometri. Devo quindi affidarmi solo alla velocità istantanea che mi viene fornita dal mio orologio. Cerco un parametro. Stare sui 4.30/4.40 in discesa e non oltre i 5.15 in salita. Zone in piano praticamente inesistenti, tranne per due o trecento metri. Come sempre, durante i miei IM, nelle zone cambio chiedo solo acqua e cola, oltre ad assumere Red Bull che mi sono portato personalmente. E così faccio anche questa volta. Questo grazie anche alla alimentazione ed alla idratazione effettuata correttamente ad intervalli previsti durante la fase in bicicletta. E il primo giro passa. Intanto ha smesso di piovere e subito la temperatura si alza, essendo anche uscito il sole. Incrocio Antonella ed Ada che mi gridano “Stai andando forte”. Lo prendo come un incitamento più che come una constatazione, anche se sto girando al mio regime massimo, soprattutto in salita, praticamente in soglia. Recupero un po’ in discesa, lasciando anche un po’ di respiro alle gambe, messe a dura prova dall’intera gara. Secondo giro, e qui è il momento peggiore. Il caldo aumenta e sai di avere ancora davanti 14 chilometri circa. E non sono pochi. In discesa tutto va bene, ma in salita fatico un poco. Poi finalmente ecco la fine del giro, passo ancora davanti ad Antonella ed Ada che mi gridano di dare tutto che è l’ultimo. Hanno ragione. Giù la testa, concentrato e via. Cerchiamo di fare tutto quanto possiamo. La salita è lunga, 3,5 chilometri, e non finisce mai. Poi, finalmente, ecco la discesa finale, di 1,5 chilometri. Spingo, do tutto, aumento l’andatura, non mi fermo al ristoro e sparo tutto quanto ho in corpo. Ho fatto un veloce calcolo, alla fine del secondo giro, e potrei terminare sotto le 5h40, crono che non mi dispiacerebbe, anche se lontano dai miei migliori. Mi preparo per l’arrivo, chiudo il body, alzo gli occhiali ed inizio a sorridere: sto per finire e classificarmi al Campionato Mondiale IRONMAN 70.3 di Las Vegas!!! Non lo avrei mai immaginato, solo un paio di anni fa, meno che meno quattro anni fa, nel 2010, quando iniziai a fare triathlon con l’unico obiettivo di portare a termine l’IM Svizzera. Ed ora sono qui, incredibile. Ecco il bivio dove si gira per primo e secondo giro oppure per l’arrivo. Giro verso il finish sorridendo ed inizio a cercare tra il pubblico le mie donne. Purtroppo Antonella, che si era messa in posizione per farmi foto, non mi ha visto passare e non la vedo. Invece Ada si è messa proprio sulla linea di arrivo e così la vedo bene e le mando un bacio proprio mentre passo sotto l’arco finale. Crono 5h36’18- Direi accettabile. Si poteva fare meglio, ma poteva anche andare peggio, se avesse fatto molto caldo o se avessi avuto problemi in bici.

Dopo essere uscito dall’acqua in 11^a posizione di categoria (su 120) e 468° assoluto (su 2400 partenti circa) sono passato ad essere 90° di categoria dopo la bici, notoriamente il mio punto debole, ed ho riguadagnato nove posizioni nella corsa, terminando 81° e 1250° circa assoluto. Direi onorevole prestazione, tenuto conto che in questa gara partecipa il meglio di tutte le gare mondiali di qualificazione e quindi, ovviamente, risulta più difficile spuntare piazzamenti importanti.

Una volta passato l’arco di arrivo un volontario mi prende in consegna dandomi da bere, chiedendomi se mi sento bene ed indicandomi il percorso da seguire: foto, medaglia, maglietta e cappellino finisher, zona ristoro. E così faccio. Dopo una breve coda per avere il certificato del crono della gara (coda passata a fianco di due congelanti ventilatori ad aria condizionata, proprio alla americana...) indosso la mia meritata medaglia, che sembra pesare un chilo da tanto è grande, e

vado al ristoro. Una breve pausa con riso, pollo e anguria e poi vado verso l'uscita per recuperare le mie sacche e la bici e poter telefonare ad Antonella e metterci d'accordo per trovarci alla macchina. Ci troviamo facilmente nel parcheggio che avevamo deciso di utilizzare già il giorno prima. Baci ed abbracci. Smonto la bici e via verso l'hotel, perché alle 18.00, al Lago Las Vegas, c'è la cena con premiazioni e non vogliamo mancare.

Arrivati all'hotel, dopo una doccia, io inizio subito a smontare la bici ed a riporla nella valigia, che è il compito più complicato. Le mie donne si buttano sul letto e dormono, stanche per la giornata che ha provato anche loro, per la pioggia prima e per il caldo poi.

Alla cena di gala ottimo servizio ed ottimo spettacolo, ancora una volta. Poi le premiazioni dei primi cinque di ogni categoria. Ma a strappare gli applausi maggiori sono stati i ragazzi che hanno partecipato nella categoria "Physical Challenged" cioè senza un arto o con malformazioni, e il più anziano di tutti Lew Hollander, finisher anche nel 2012 a Kona, Hawaii: 83 anni!!!! Tutti in piedi con brividi, davanti ad un vero IRONMAN.

Poi la premiazione dei campioni, dei primi dieci, uomini e donne, con intervista al primo uomo ed alla prima donna. E quindi la chiusura della serata, con il ritorno all'hotel, non prima di aver riconsegnato l'auto all'autonoleggio dell'aeroporto.

Grande esperienza partecipare ad un Campionato Mondiale IRONMAN, indimenticabile da tutti i punti di vista, sia positivi che negativi. Inevitabilmente il risultato ottenuto non è mai quello sperato o meglio per me è stato così. Speravo in un crono un poco migliore e soprattutto in una classifica migliore, ma occorre tenere presente che alla finale partecipano solo atleti che si sono qualificati ottenendo nelle varie gare dell'anno precedente, in giro per il mondo, le migliori prestazioni. Quindi è presente il meglio del meglio e occorre accontentarsi, anzi occorre essere già orgogliosi di esserci e di poter partecipare ad un evento che migliaia di persone possono solo sognare: IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP LAS VEGAS -