



Domenica mattina ho avuto il piacere di correre con Fabrizio Terrinoni, uno dei migliori Ironman di Roma, in forza alla Podistica Solidarietà per l'atletica ed al New Green Hill per il triathlon. E' stata la prima uscita con un clima invernale, pioggia e 6 gradi al suolo. Io che faccio? mi copro, con tanto di cappellino e guanti. Appuntamento, puntuale alle 7.30. Fabrizio arriva con pantaloncino e maglietta a maniche corte: *...lo so che non sarò mai un IronMan.*

Fabrizio ha 41 anni, fa il veterinario, sposato e ha 3 figlie, la moglie anche lei veterinaria, è stata nazionale juniores di Pentathlon, lo sport è la loro passione.

La prima domanda è: Come fai?

L'Ironman non mi porta via tanto più tempo rispetto ad un buon podista puro, mi alleno in media una volta al giorno, la differenza è che mentre per un maratoneta le sedute sono tutte di corsa, io le diversifico tra nuoto, bici e corsa.

Si ma hai tre figlie, come gira l'organizzazione di casa?

Io e mia moglie ci alterniamo, siamo presenti sempre, e come in tutte le famiglie in cui si lavora in due, arriva l'impagabile aiuto dei nonni. Le mie figlie hanno 8, 6 e 4 anni.

La più grande fa nuoto agonistico, per cui si allena cinque volte a settimana, più altre tre volte nella ginnastica artistica. La media e la piccola nuotano anche loro, e tutte e tre partecipano a garette di corsa quando capita.

Durante l'inverno ed una settimana in estate sul ghiacciaio fanno anche parecchio sci.



Mi seguono da sempre, ogni trasferta per le gare di Ironman, ma anche per quelle di corsa e di ciclismo, sia in Italia che all'estero, e ci andiamo quasi sempre in camper, per loro è un divertimento seguirmi. Per fare un esempio, quando nel 2005 ho partecipato all'Ironman di Zurigo siamo andati lì qualche giorno prima appunto in camper, e la piccola non aveva ancora compiuto un mese! Mia moglie ha sempre fatto sport, e come me continua a fare attività sportiva.

Per noi uomini con i piedi per terra la parte che più ci spaventa dell'Ironman è la prima.

Si, in effetti per molti è un blocco, ci pensano e ripensano, vorrebbero provare a cimentarsi in questa gara ma il nuoto è la prima disciplina, e l'acqua viene vista come una barriera insuperabile. Ovviamente non si può ipotizzare un triathlon con una sequenza diversa ... sarebbe impensabile tuffarsi in acqua dopo una maratona!

Fabrizio come ti alleni per fare 3,8 km a nuoto?



Il modo migliore è quello di affiancare al lavoro di ripetute in piscina delle uscite in acque libere, se la stagione lo consente, al mare o in lago. La misura da coprire è l'equivalente di 76 vasche da 50 metri, io spesso nuoto al mare a Fregene, parto dallo stabilimento Arcobaleno, nella zona sud, ed arrivo alla fine del villaggio dei pescatori, poi magari torno indietro passeggiando, o se c'è poca gente anche correndo.

Ma io d'estate non arrivo nemmeno alla boa di segnalazione del limite delle acque sicure, come fai? e quanto tempo impieghi?

Nuotare non è così faticoso, tra le 3 frazioni dell'Ironman è decisamente la parte meno impegnativa, è quasi considerata una introduzione alla gara vera e propria, le gambe sono al minimo, non le usi quasi per niente, consumeresti troppo ossigeno e dopo lo paghi. Io in genere finisco in poco più di un'ora, per cui il grosso mi aspetta dopo!

Cosa indossi in acqua?

Dipende dalla gara, le regole prevedono l'utilizzo obbligatorio della muta in neoprene se c'è una temperatura dell'acqua sotto i 18 gradi, è consentita per temperature tra i 19 ed i 22, mentre è vietata per temperature superiori ai 22 gradi. Sotto la muta indosso i pantaloncini con cui farò anche le frazioni di ciclismo e corsa, sono in tessuto tecnico resistente e molto elastico con una imbottitura minimale. Per la parte superiore invece ho un top dello stesso tessuto con delle tasche posteriori.

Allora riassumo: nuoti per 3.800 km in acque libere, esci dall'acqua e sali su una bici e a tutta birra ti fai 180 km su strada, scendi e riparti per correre 42km.

L'allenamento basta?

Che intendi dire?

Chi fa Ironman ha una particolare attitudine alla fatica? Sente meno il dolore, o lo sente più tardi?

Probabilmente è così, io in effetti ho una soglia del dolore piuttosto alta, se ne accorge anche il mio dentista che risparmia sugli anestetici!

Si ma non sono tutti come te e mi viene da pensare che ci sono altri che avendo una soglia del dolore più bassa uno spirito di sacrificio più blando, ricorrono molto più egoisticamente all'uso del doping.

Si è vero, anche in questo sport c'è chi prende sostanze vietate, dai professionisti, che hanno pizzicato positivi all'EPO, agli amatori che fanno uso del fai da te, con creatina in quantità industriale o anfetaminici per non sentire la fatica. Non siamo ai livelli del ciclismo, ma purtroppo anche il triathlon non fa eccezione.

Come è andata quest'anno a Francoforte ?



Non è andata bene, ci tenevo alla qualificazione per i mondiali delle Hawaii, ma purtroppo sono andato male nella maratona, un po' per il caldo afoso inaspettato, ma anche perché non sono riuscito ad alimentarmi durante la frazione di bici per una forte sensazione di nausea che non mi ha mai abbandonato. Mi dispiace soprattutto perché dopo il nuoto e la bici avevo circa sei minuti di vantaggio rispetto al tempo dell'anno scorso, e sarebbe anche bastato il crono del 2008 per prendere

la qualifica, solo che ho corso la maratona in 3h40', un quarto d'ora più lento di quanto preventivato, e ho dilapidato quanto fatto di buono fino a quel momento.

Dimmi dei tuoi tempi.

Il mio miglior tempo lo ho ottenuto nel 2008 proprio all'Ironman di Francoforte, dove ho completato la gara in 9h47'04''. In precedenza ero già sceso sotto le 10 ore altre quattro volte. I risultati più soddisfacenti sono stati il primo posto nella categoria M 1 (da 40 a 44 anni) ai Campionati Italiani su distanza Ironman dell'Isola d'Elba nel 2008 ed il terzo posto nella categoria S 4 (da 35 a 39 anni) ai medesimi Campionati nel 2007.

Negli anni in cui mi cimentavo su distanze più brevi, ho vinto per tre anni di seguito il Campionato Regionale Umbro in quanto a all'epoca risiedevo a Perugia.

Quanto costano le gare e quali sono le più importanti?

Le gare più importanti sono quelle del circuito ufficiale della World Triathlon Corporation, quelle per capirci che danno la qualifica per le Hawaii, e le iscrizioni costano un botto! Quest'anno per esempio se vuoi iscriverti a Zurigo devi sganciare 420 euro ... il fatto è che la richiesta è altissima, considera che gare come Francoforte e Klagenfurt raggiungono 2.500 adesioni in poche ore, dopodiché chiudono le iscrizioni.

Il lungo con Fabrizio è quasi finito, 2 ore sotto l'acqua a parlare sono volate via, il passo era il mio e così non credo di aver dato problemi all'IronMan, Fabrizio deve tornare a casa, ha la festa di compleanno delle bambine da organizzare e con questo tempo sarà davvero da super papà.

Ci salutiamo e ci diamo appuntamento al prossimo lungo insieme, Fabrizio prima però mi confessa l'idea che gli sta girando in testa da qualche giorno, andare a provare la 100 km degli Etruschi a novembre a Tarquinia... provare? Si provare, sono pensieri che solo ad un IronMan possono venire in mente.

Ottobre 09
marco.raffaelli@atleticaipzs.com