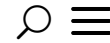




(<http://torinotriathlon.it/>)



Primo Ironman full-distance in Italia a Cervia: ToTri presente!

Ott 1, 2017 | gare (<http://torinotriathlon.it/category/gare/>)



I TEMPI DEI NOSTRI ATLETI

Galassi Pierluigi finisher 11:37:42

Giacomelli Massimo finisher 11:55:59

Merlo Marco finisher 11:17:28

Muo' Roberto finisher 11:06:30

Quinn Dean Anthony finisher 12:33:38

The Long Journey (i racconti di Roberto Muo' e Massimo Giacomelli)

ROBERTO MUO'; Dopo il primo tentativo a Civitavecchia fallito sul nascere, l'organizzazione Ironman ci ha riprovato e, a mio avviso, ha colto un grande successo.

Inizialmente dubbioso per il periodo dell'anno scelto, temevo freddo e pioggia, Cervia si è presentata invece soleggiata e accogliente dal giovedì al

Utilizziamo i cookie per migliorare la navigazione, per analizzare il nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Torino: giovedì pomeriggio chiudo lo studio velocemente, preparo il carico e via a prendere la "squadra di supporto": la mia Barbara, e i fidati amici Marina e Sandro con l'irondog Jake.

Iniziamo male...dopo 40 km di autostrada la macchina fa i capricci, con l'acqua pronta per buttare la pasta e non per viaggiare. Dopo qualche fascetta, un barile di acqua e una serie di filastrocche voodoo riusciamo a ripartire e, a velocità mooolto turistica arriviamo a Cervia a mezzanotte. Giusto per dormire qualche ora prima di provare il mare.

E così il venerdì mattina alle 7.30 puntuale vado a provare il campo gara. Nonostante il bel sole all'orizzonte, usare la mitica tuta della squadra per andare in spiaggia è stata azzeccata: temperatura dell'aria a 10 gradi, sabbia freddissima e brezza, che sarà anche molto poetica ma che, vi assicuro, in quel momento ti tira fuori parole non gentili nei confronti del clima. E le parole sono diventate ancora meno gentili, tipo scaricatore di porto, dopo aver messo muta e cuffia della squadra e aver portato i piedi in acqua: altro che mare, sembra un lago di alta montagna, freddo e solo un po' più sabbioso del solito! In un attimo il lampo gelido sentito dai piedi è arrivato alla testa, e ha tirato fuori con forza il primo "autoantagonista": ma chi ce la può fare a nuotare con questo freddo? Solo una banda di matti come possono essere, in media, i triatleti.

Così dopo cinque minuti abbondanti di imprecazioni per cercare di ingannare il corpo scaldando lo spirito, decido di immergermi. E qui è arrivata la seconda sorpresa: nonostante il cammino verso il largo, l'acqua continua a rimanere poco profonda, tanto che dopo quasi 50 metri superava appena il ginocchio! Solo dopo un'altra ventina di metri, in corrispondenza di due boe sponsorizzate, l'acqua diventa "nuotabile", pur superando a malapena la linea del bacino : quindi prime bracciate e seconda tornata di imprecazioni per il gelo che si infiltra nella muta. Il nuovo lampo però schiarisce notevolmente le percezioni: il campo gara si rivela attraversato da piccole correnti di acqua ravvicinate e tutte a temperatura differente, fortunatamente più calde dell'acqua che giunge a riva. Così seguendo il tracciato disegnato per la prima frazione riesco a fare qualche bracciata decorosa ed a capire che, la mattina dopo, avrei dovuto solo "rompere il ghiaccio" e non avere timori durante il percorso. Anche perché le piccole correnti, oltre a mitigare la temperatura, non sarebbero state fastidiose.

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Uscito dall'acqua, via a casa per una rapida doccia e una buona e abbondante colazione, e poi di nuovo in zona gara per preparare i ferri del mestiere.

Il centro nevralgico delle operazioni è stato installato sul lungomare di Cervia: zona cambio - lunga - athlete garden con i servizi post gara, rettilineo finale con passerella e arco dell'arrivo - con quella "M" col puntino che ti aspetta e che, ogni volta che la guardi, sembra chiederti "ce la farai ad arrivare?" Io le ho promesso che sarei arrivato, a costo di strisciare!!!

Il resto del sabato trascorre sereno come il clima sul mare: dopo il rito del deposito bici e dopo aver incontrato il nostro compagno di squadra Quinn, anche lui pronto all'impresa, il "team di supporto" mi obbliga, senza faticare molto, al rispetto delle tradizioni locali - piadina fronte mare, la mia rigorosamente rucola e bresaola - ed al riposo pomeridiano. Cervia è veramente piacevole e tranquilla.

Nonostante abbia affrontato un discreto numero di volte le "distanze lunghe" sia in corsa che nel triathlon, approcciarsi a questo tipo di gare non è mai facile né scontato: specialmente nell'ultima settimana prima della gara, quando la fase di scarico arriva, alla fatica fisica degli allenamenti si sostituiscono la tensione ed i pensieri più vari in vista della gara (mi sono organizzato bene? Il corpo e la mente risponderanno come mi aspetto? La bici sarà affidabile?) che creano una fatica diversa, al quale nessun allenamento ti prepara!

E il conto, puntuale, arriva la sera prima della gara. Non c'è nessun allenamento che ti prepari ad affrontare le dodici ore prima della gara. Con il tramonto tutte le tensioni si concentrano di nuovo su di te, più forti che mai, e cercano in tutti i modi di instillarti paure e dubbi. Vengono in mente tutti gli inconvenienti che potrebbero accadere in ogni momento della gara, i dubbi sulla resistenza fisica, sulla capacità di affrontare sforzo e fatica...la bici reggerà? Il mio stomaco sopporterà panini barrette gel e tutte le diavolerie che proverò a ingurgitare o si rivolterà? Le gambe riusciranno a spingere o si bloccheranno all'improvviso senza pietà? Insomma, la razionalità cede il passo all'emotività. Solo il ricordo del lavoro fatto e dei consigli di Coach Gabba mi aiutano a ritornare un po' più sereno. In quei momenti vorresti che la gara iniziasse subito, per fuggire dall'attesa e iniziare l'ultima parte del viaggio!

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Si, perché sarà banale, ma un ironman non è una gara: l'ironman, almeno per me, è un viaggio che inizia con la prima tabella ed i primi lavori dell'anno, e che si chiude solo alla fine dell'ultima tappa, la gara. Ed è un bel viaggio, in cui si impara non solo a faticare quasi come un vero atleta, ma anche a conoscersi meglio mettendosi ogni giorno alla prova per conoscere, affrontare e gestire i propri limiti.

E arriva l'ultima notte prima della gara, quella prima dell'inizio dell'ultima tappa. Come tutte le notti che precedono una maratona o un ironman, il sonno è così leggero che quasi non sento, perché la testa continua a pensare al giorno dopo e aspetta solo che suoni la sveglia.

Alle quattro la sveglia arriva puntualissima. Mi alzo di scatto, nella testa tutto è chiaro. La procedura ormai è collaudata: colazione con spremuta di limone, mega mix con banana fresca fiocchi d'avena mandorle cioccolato fondente 90% e muesli personalissimo (a base mandorle noci e semi oleosi) con latte di soia, poi yogurt e fette biscottate con il miele. Ci va più tempo a mangiare che a preparare il resto...ma come faceva Phelps a mangiare 15.000 calorie al giorno? Secondo me bisogna essere campioni anche per riuscire a mangiare in quel modo! Finita la prima fatica del giorno, rapidamente mi metto la divisa e via verso la zona cambio. Seguendo i consigli di coach Gabba, arrivo sul campo gara ben coperto per evitare di prendere freddo. Lascio i panini e la canotta nella sacca del T1: ho deciso di nuotare con solo i pantaloncini sotto la muta, per evitare di iniziare la bici con temperatura troppo fresca e canotta bagnata (sarà una buona scelta), cosa che nel medio a Candia mi aveva creato notevoli problemi di freddo. Piazza borracce, scarpe, barrette e Garmin sulla bici, gonfio le gomme e via al deposito sacca bianca per il post gara.

E qui focalizzo per la prima volta che la ZC è veramente lunga, non finisce più! Così inizio il riscaldamento correndo per arrivare a depositare tutto in tempo, mi infilo la muta rapidamente e via in acqua per fare almeno qualche bracciata, proprio mentre la direzione gara comincia a richiamarci fuori dal campo gara. In pratica il riscaldamento diventa un supersprint, che ha il vantaggio di fare dimenticare l'impatto con l'acqua ancora veramente fredda vicino a riva.

Esco dall'acqua tra gli ultimi e vado nei recinti pronto per la rolling-start. Mi posiziono nel cancello dei tempi previsti tra un'ora e un'ora e 10 minuti: i riscontri in allenamento e i tempi fatti negli altri ironman dovrebbero consentirmi di rimanere in effetti tra 1h05 e 1h10.

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Nel recinto nell'attesa della partenza le tensioni ritornano: stare fermi non fa bene alla già labile salute psichica del triatleta. Si stempera un po' grazie alla musica - e l'organizzazione IM è una garanzia: ritmo e rock a tutto volume non mancano mai - ed alla partenza dei "pro": basta vederli partire per capire che non sono umani ma extraterrestri, volano anche sull'acqua!!!

E finalmente partono anche gli umani: si alza il galleggiante tenuto dal volontario davanti a me e tutto inizia. In questi momenti mi rendo conto che la rolling-start non sarà un metodo coerente con l'ortodossia più pura dell'ironman, ma la partenza scaglionata di blocchi di 5/6 atleti a 3 secondi l'uno dall'altro è una vera manna dal cielo, soprattutto in un campo gara in cui l'area nuotabile è a 50/70 metri dalla riva. Riusciamo tutti a raggiungere l'acqua scorrevolmente, senza intoppi e colpi proibiti...ben diverso dall'IM Nizza del 2015, in cui dopo 50 metri e fino alla prima boa a 900 metri 3000 pazzi scatenati hanno dato vita a uno dei fight club più grandi di tutti i tempi!

Il campo gara è costituito da due tratti interrotti a 2200 metri dall'uscita all'australiana. Il primo tratto è un quadrilatero da percorrere in senso orario che inizia sulla sinistra dopo 70 metri dall'ingresso in acqua. Riesco subito a trovare un ritmo che, a sensazione, è simile a quello provato in allenamento, e a mantenere buona traiettoria e galleggiamento. Infatti scorro in avanti rapidamente e recupero strada su chi mi ha preceduto. All'uscita all'australiana butto un'occhiata rapida al Garmin e vedo 34:30. Il tempo di rendermi conto che è molto più veloce del mio standard, e sono di nuovo in acqua con il cuore in gola per la corsa con la muta. Il secondo tratto è composto da due lati lunghi (andata e ritorno) con un tratto corto di raccordo. L'andata è controcorrente e la fatica si sente nelle braccia, così come si sentono le diverse temperature dell'acqua, che cambiano ad ogni boa di riferimento. E qui inizio a vedere il "nemico" inaspettato: meduse! Ovviamente in mare gli ospiti siamo noi, e pensare che siano lì solo per intralciare è molto stupido: ma è il primo pensiero che viene quando iniziano a sfiorarti le braccia - meno male che c'è la muta. Se non fossi in gara direi pure che sono belle da vedersi! Quindi inizio a nuotare più circospetto, vedendo che anche chi mi è a fianco o mi precede cambia approccio all'acqua ed alle traiettorie, che cambiano abbastanza repentinamente. Non è stata un'invasione ma si sono fatte ben vedere. Sfrutto la corrente nel tratto di ritorno per allentare un po' la fatica e

finalmente arrivo alla parte più bassa della riva. Esco dalla frazione in 1 ora 1 minuto 50 secondi, mio miglior tempo sulla distanza. E inizio a correre: continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

per la seconda volta mi rendo conto di quanto sia lunga la transizione e la ZC, sembra di correre una ripetuta lunga in pista con Coach Milani. Forse perché la corsa è il terreno più congeniale, riesco a recuperare ancora un po' di posizioni ed a recuperare la prima sacca agevolmente.

Ed al momento di prepararmi per la bici mi si pone davanti in tutta la sua grandezza il pollo che sono: ottima scelta quella di non mettere la canotta sotto la muta per non bagnarmi, pessima scelta quella di metterla nella sacca con la cerniera chiusa e non in cima a tutto. Così trovo la canotta annodata nel gilet antivento e, per gradire, la cerniera non si è aperta subito. Per cui trascorre un tempo infinito in cui mi dedico alla pratica dell'eloquio poco gentile con tutto il creato (e me stesso) mentre cerco di snodare l'intrigo e aprire, indossare e chiudere la canotta...esco dalla ZC dopo 9 minuti dall'uscita dall'acqua, consapevole di averne persi più di due per un errore stupido e soprattutto di non avere una frazione bici abbastanza solida e veloce per recuperarli.

Il percorso bike è sostanzialmente un piattone con curve scorrevoli, con un tratto di salita abbastanza impegnativo di circa 2 km al giro di boa, a 45km da Cervia. Per cui via cercando di rimanere nei parametri del sacro trio cadenza-watt-fc provati in allenamento. I primi 30k scorrono in effetti abbastanza veloci, anche se si rivelano in leggero falsopiano ascendente, reso più impegnativo mentalmente dal fatto che, inaspettatamente, si presentano dolori muscolari ai tibiali e ai femorali. Per fortuna dopo un'ora di pedalata si fanno da parte, ma un piccolo segno sulla fiducia lo lasciano. Seguo comunque religiosamente il programma di alimentazione provato e riprovato - barretta appena partito, e dal km 10 un mini panino con marmellata ogni 20k sino alla fine - e le energie sembrano rimanere ben presenti. Nel tratto percorso nella tangenziale dietro Cervia inizia il problema scia: altro che no draft, sembra di essere alla Milano-Sanremo! Riuscire a stare in zona di sicurezza non è affatto semplice, appena di forma lo spazio tra le bici qualcuno arriva a occuparlo e a prendere la ruota di chi precede. Ammetto di aver apprezzato il comportamento dei giudici: passaggi frequenti prima con fischi di avvertimento, e cartellini blu solo a chi ha fatto palesemente finta di ascoltare per poi continuare a rimanere in scia. Il ritmo continua a rimanere costante nella mia lentezza - 33/34kmh - senza troppa fatica nell'essere regolare, ma arrivare al giro di boa con la salita mi dà una ventata di ossigeno. Non che la mia gambetta faccia differenza in salita, ma almeno si cambia un po' il ritmo e il

paesaggio! La mia Venge non è una crono bike e questo mi aiuta, salgo
Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se
quasi con brillantezza, recuperando qualche specialistica con lenticolare.
continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Durante la salita intravedo un colore noto: una divisa ToTri sfreccia sicura, troppo veloce per poter riconoscere il compagno di squadra. Il bello dura poco...in discesa e nei chilometri del ritorno le gerarchie si ristabiliscono. Ritornato in pianura vedo un'altra divisa nota che si avvicina alla salita: e Quinn che pedala sicuro. Il tratto di ritorno è un po' più rapido, il falsopiano è in leggera discesa, ma Cervia sembra non arrivare mai...In effetti arrivo al giro di boa vedendo che i km sono 92 e non 90..non cambia nulla sulle mie prestazioni, ma sapere di dover pedalare un po' di più lascia un altro piccolo segno sulla fiducia. Il secondo giro si ripete in fotocopia: solo dopo il km 170 e per i 15km(!!!) residui si presenta un fantastico vento contrario, che riesce a rendere la parte finale pesante da pedalare, l'ideale prima di iniziare l'ultima frazione!

Arrivo in ZC, frazione in 5h49 e, come mi aspettavo, le bici presenti sono già molte...non importa, conta solo uscire bene e correre regolarmente, la corsa dovrebbe essere il mio ambiente più congeniale. Ne approfitto per la sosta bagno (la vescica urla...) e dopo un cambio abbastanza rapido esco dal lunghissimo rettilineo per iniziare la corsa. L'idea di base è tentare di tenere il ritmo tra 4'55 e 5' a km con FC non oltre i 150. E in effetti funziona bene per circa 5km, fino al primo gel. Le gambe girano, ma lo stomaco sembra non lo voglia accettare di buon grado...le gambe cominciano a spingere meno, per cui mi affido alla cola a ristori alternati sperando che tutto ritorni alla regolarità. Il primo giro scorre, bello il tratto nella pineta, con fondo soffice che allenta un po' la pressione su caviglie e ginocchia. Anche il secondo giro passa, ma i gel diventano davvero indigesti: alla fine del giro capisco che non sarei più riuscito a prenderne uno senza stare male. Per cui passo alla strategia alternativa: sali e cola come se piovesse, alternandoli a ogni ristoro. Sembra funzionare, ma è il terzo giro, quello che psicologicamente mi ha sempre fatto pensare e che ti chiede il conto dei tuoi peccati. Sai di aver fatto metà della strada, ma anche ne manca ancora metà. Tutto il reggimento di autoantagonisti si presenta alla carica, e le gambe gli dà un buon aiuto. Dal km 24, infatti, devo rallentare, la spinta è calata e non c'è verso di mantenere il ritmo. Tutti i dubbi e le insicurezze mi si parano di fronte e mi giudicano: l'unica è cercare di ignorarli e fare un centimetro dopo l'altro. Passo da 5'10 a 5'40 circa, consapevole che non posso mancare un ristoro e che, anzi, devo a tutti i costi prendere sempre due bicchieri per riuscire a finire. Arrivare alla fine del terzo giro è veramente dura, i passi sembrano incollarsi sull'asfalto. I consigli di Coach Gabba aiutano: accorcio la falcata e aumento la

Utilizza il cookie per gestire le preferenze di navigazione e migliorare la tua esperienza di navigazione sul sito. Se
Tutti i diritti sono riservati. Per saperne di più, visita il sito [www.torinotriathlon.it](#)

successivo, piccoli passi da fare uno dopo l'altro verso il traguardo. Non cedo, continuo a correre ma il passo ormai va a 5'50. La cola è una manna dal cielo, e lo stomaco regge bene ai sali. Supero indenne per l'ultima volta la pineta e rientro nel tratto da Milano Marittima a Cervia. Il tramonto ormai arriva, la temperatura si è abbassata, devo togliere gli occhiali per evitare di inciamparmi nell'asfalto sbrecciato delle rotonde oscurate dagli alberi - ormai i piedi corrono alzandosi poco poco...Ultimo ristoro, km 40: raggiungo Merlo, un altro ToTri, agguanto due bicchieri di sali e continuo a correre ma...dramma!!! A mala pena un sorso per bicchiere! Sono abbastanza lucido per rendermi conto che arrivare alla fine può diventare molto difficile, la benzina potrebbe finire all'improvviso, ormai mi conosco...Cerco di non pensare e correre il più possibile in scioltezza. E in effetti il ritmo è uniforme e, apparentemente, senza forzature, le gambe riprendono a funzionare sapendo che il traguardo arriverà tra poco. Il canale che porta al mare scorre via, su per il ponte, ultimo tratto a fianco al canale e poi curva per il rettilineo finale. Dai dai dai...e finisce la benzina, come temevo. Come dice Coach Gabba, nell'ironman prima o poi la crisi arriva, sempre. Eccola. Arrivo alla curva che porta al tratto finale, mancano 700 metri all'arrivo e vedo letteralmente tutto nero, e non per il tramonto. Mi si oscura di colpo la vista e la testa comincia a girare. Per la prima volta da quando faccio lunghe distanze ho paura di cadere e non riuscire a rialzarmi. In automatico comincio a camminare, il buio passa ma la testa continua a girare. D'istinto metto una mano nella tasca posteriore, trovo uno squeeze pack: riesco a svitarlo e metterne un sorso in bocca. Ci mette un po' a scendere, ma va giù. Mi raggiunge Merlo che mi incita, ormai ci siamo...ricomincio a correre e non me ne rendo perfettamente conto, lo realizzo solo quando affianco Merlo a 400 metri dall'arrivo che continua a dirmi di spingere. In quel momento vedere il bivio che ti indirizza al traguardo è una frustata: le gambe ripartono per gli ultimi metri tra musica, applausi e urla...riesco anche sentire qualcuno che mi chiama ma non ho idea di chi possa essere. Arrivo al traguardo, Daddo Nardone mi nomina e passo la finish line. Mi giro e aspetto Merlo: dopo pochi secondi arriva anche lui. Un abbraccio al compagno di squadra che mi ha dato la scossa finale, ora è finita davvero. 11 ore 6 minuti e 30 secondi, maratona in 3 ore 56 e 56. Non il mio personale ma un risultato di cui posso andare fiero.

Cerco la medaglia, e un volontario sorridente me la mette al collo e si congratula. E mi chiede se ho bisogno del medico, devo avere veramente

Utilizziamo cookies per migliorare la tua esperienza di navigazione. [Clicca qui](#) per saperne di più o per modificare le tue preferenze. Se accetti l'uso di cookies, chiudiamo questo banner e salviamo i cookies nel tuo browser. Puoi anche accettare l'uso di cookies analitici, pubblicitari, di marketing affiliate e per social networks, il nostro sito o servizi utilizzarli. [Clicca qui](#) per saperne di più o per modificare le tue preferenze. Se accetti l'uso di cookies, chiudiamo questo banner e salviamo i cookies nel tuo browser. Puoi anche accettare l'uso di cookies analitici, pubblicitari, di marketing affiliate e per social networks, il nostro sito o servizi utilizzarli.

gambe reggono e riesco ad arrivare a prendere la sacca cambio ed a raggiungere il ristoro: red bull e birra sono una mano santa! In dieci minuti mi riprendo, recupero il sacco rifornimento, mi cambio ed esco. Barbara ed il supporter team sono li ad aspettarmi. Hanno veramente una pazienza infinta.

Ritornando a casa per la meritata doccia, e uscendo dopo per andare a cena, ho incontrato tanti altri partecipanti ancora impegnati nella corsa: guardare dall'esterno quello che abbiamo fatto e che facciamo è utile per capire che 1) siamo fortunati perché lo possiamo fare 2) amiamo davvero questo sport, la fatica ne è parte essenziale ma quello che ci restituisce è infinitamente superiore 3) siamo matti da legare.

Devo dire che sono stato abituato bene da Torino Triathlon: la squadra ha sempre organizzato molto bene tutte le gare alle quale ho partecipato. Quindi l'aspettativa, e il metro di confronto, erano alti. Posso dire che l'IM Cervia ha superato l'esame. A Cervia ho trovato una buona organizzazione e una ottima location di gara. Dal ritiro dei pettorali al deposito bici e materiali ai servizi di supporto (meccanici per la bici, assistenza mute, volontari sui percorsi ed ai ristori etc.) è stato tutto organizzato con precisione e metodo. E dai volontari ai giudici ho trovato sempre disponibilità, gentilezza e sorrisi, sia per gli atleti che per i supporter. Mi sono reso conto che i triatleti vengono visti come alieni, un po' per quello che facciamo, ma soprattutto perché il grande pubblico non comprende pienamente cosa sia il nostro sport. Ciò nonostante la partecipazione della gente di Cervia è stata ben presente. Per il futuro non potrà che essere ancora più forte.

La fine di un viaggio è sempre un momento complicato. Io lo supero mettendo in cantiere un altro viaggio – 2018 IM Nizza arrivo di nuovo. Ma alla fine del viaggio rimane sempre molto: esperienza – che non basta mai – emozioni – tante, a volte contrastanti – compagni. Ringrazio tutti i compagni che hanno viaggiato e viaggiano con me. Ma due in particolare sono coartefici dei miei risultati: la mia Barbara, che ormai da anni sopporta (e supporta) le mie maratone e ironman, a volte con pazienza a volte con tolleranza, rimanendomi però sempre vicino nella mie follie. E Coach Andrea Gabba: un grande coach e un vero amico, capace di frenarmi quando esagero, stimolarmi quando cedo e indicarmi sempre la strada migliore per ottenere il risultato. Il traguardo lo superiamo sempre in squadra!

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

MASSIMO GIACOMELLI: Il mio Ironman:partenza 7.45 age con rollin start il mio amico e compagno di squadra Marco Merlo al suo terzo ironman mi invita a prendere posizione con lui 1.00 -1.10 io mi defilo 1.10-1.20 si parte Adriatico piatto perfetto, uscita sui 2200x poi rientrare e finire i 3800 mt .la T1 +lunga mai fatta boh ,prendo bike e via verso forlipopoli.1' giro tt ok .2'giro sull'autostrada chiusa x l'evento si alza un bel vento termico. Provo a superare uno spagnolo ..ma purtroppo rimango x più di 25 secondi e ahimè moto con giudice penalty box five min ..riparto siamo al 170esimo.T2via verso Milano marittima e lì tutto il calore della Romagna si fa sentire! Poi come concordato con Andrea..arriva per il derby.....ma se sapevo ...



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/10/IM_Cervia_2017_003.jpg)



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/10/IM_Cervia_2017_008.jpg)



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/10/IM_Cervia_2017_007.jpg)



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/10/IM_Cervia_2017_006.jpg)



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/10/IM_Cervia_2017_005.jpg)



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/10/IM_Cervia_2017_004.jpg)



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/09/IM_Cervia_2017_002.jpg)



(http://torinotriathlon.it/wp-content/uploads/2017/09/IM_Cervia_2017_001.jpg)

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok

Prossimi eventi

Non ci sono eventi in arrivo al momento.

Archivi

ottobre 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/10/>)

settembre 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/09/>)

agosto 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/08/>)

luglio 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/07/>)

giugno 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/06/>)

maggio 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/05/>)

aprile 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/04/>)

marzo 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/03/>)

febbraio 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/02/>)

gennaio 2017 (<http://torinotriathlon.it/2017/01/>)

dicembre 2016 (<http://torinotriathlon.it/2016/12/>)

novembre 2016 (<http://torinotriathlon.it/2016/11/>)

dicembre 2015 (<http://torinotriathlon.it/2015/12/>)



(<https://www.facebook.com/TorinoTriathlon/>)



(<https://twitter.com/torinotriathlon>)

A.S.D. TorinoTriathlon C.F. 97540430010

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.