

Giuliano Conconi, #160 (2016)

Aspettativa e ricordo. Prima e dopo. Speranza e consapevolezza. Diverse facce della stessa medaglia che si chiama “vissuto”. Forse lo sport è l’attività che più di qualsiasi altra riesce ad amalgamare tutte queste caratteristiche e a farle convivere in un momento dilatato, quello della gara.

Sono mesi che ci penso, sono mesi che mi preparo. L’Austria Extreme Triathlon è alle porte, e tutto si giocherà tra poche ore.

Dopo una preparazione meticolosa e due mezzi ironman di inizio stagione molto incoraggianti sul passo, una brutta polmonite ha deciso di rimescolare le carte sul tavolo a 5 settimane dalla gara. Non mollo, ci credo, mi alleno con estrema attenzione appena finiti gli antibiotici; ho perso tanti allenamenti ma non la voglia di farla questa gara, ma soprattutto non ho voglia di buttare via tutta la fatica fatta fino ad ora. E quando la mia dottoressa mi dice che la lastra di controllo è ok e che se voglio posso provarci, l’adrenalina e l’entusiasmo, tornano a scorrere nelle vene come nei giorni migliori.

L’ultimo lungo in bici mi lascia ottime sensazioni; non sarò pronto come volevo, ma si può fare; manca un po’ di energia ma la gamba c’è. Ho potuto correre poco, ma ne sono consapevole, e soprattutto sono consapevole del fatto che il tracciato non permetterà tanto di correre, quindi mi dico che con una gestione oculata dell’intensità dovrei comunque fare una buona frazione.

Il giovedì si carica la macchina e si parte. Arriviamo in tempo per provare la partenza nel fiume. Il Mur è già agghindato per la festa con le boe direzionali. Parcheggiamo vicino al bacino del Thondorf, e in pochi minuti sono in acqua; corrente forte appena esco nel fiume aperto, l’acqua è fredda, ma pensavo peggio...e dopo qualche bracciata non ci si pensa neanche più. Faccio un 500 mt a favore di corrente e decido di rientrare. Non mi muovo. Corrente fortissima; “e mo’?”. Mio fratello, che mi segue dalla ciclabile lungo il fiume mi grida di avvicinarmi al bordo, altrimenti ci metto una vita. Ha ragione, prendo un altro ritmo e rientro, anche se la corrente è comunque forte e rami e ostacoli vari si rivelano insidie serissime, soprattutto in ottica gara. Esco dall’acqua un pò più tranquillo di come ci sono entrato; almeno ho una tattica e so come muovermi. Arrivato in albergo faccio subito amicizia con un ragazzo francese che due anni prima ha fatto il Celtman. Decidiamo all’indomani di uscire in bici insieme per fare girare un pò la gamba. Alle 9 siamo in sella; si parla del più e del meno, è simpatico. Anche lui teme la gara, e questo mi

rincuora. Dopo un'oretta siamo di ritorno. Ci salutiamo con un "good luck", e si comincia a preparare tutto per il giorno successivo, mentre il mio team è in visita a Graz, cittadina stupenda che meriterebbe certamente di essere vissuta più tranquillamente. Al pomeriggio ci rechiamo insieme al briefing obbligatorio. Caldo terrificante... cominciamo bene. Gli organizzatori sono gentilissimi, ci trattano come pro in un clima molto amichevole e familiare. Tornati in albergo sistemo le ultime cose, mangiamo e vado a letto, dopo i miei "riti" e avere risposto ai mille messaggi di in bocca al lupo di amici, clienti e compagni di squadra.

Dormo pochissimo e male. Sveglia alle 2.45. Paninello al miele e via. E' buio quando arriviamo al check-in. Mi consegnano il gps e comincio ad allestire la zona cambio con qualche dubbio sull'abbigliamento gara. Fa caldo, parto col body sotto la muta. Tutto pronto, Metto la muta e mi avvio alla partenza 200 mt più a nord lungo il fiume camminando con gli altri concorrenti e con il pittoresco "custode del Mur".

L'adrenalina sale. Tutti sul pontile. 3-2-1-Via! La prima boa è a 20 mt controcorrente; con un po di "malizia" la passo senza problemi (mi racconteranno dopo che atleti sono rimasti al palo minuti in balia del fiume) e mi dirigo a una velocità incredibile dovuta alla corrente (nuotassi sempre così...) verso le boe di ritorno 2 km più a valle. Si forma un bel gruppetto; la velocità nonostante fossimo controcorrente non è malaccio e in un'ora sono fuori. Son contento, manca solo qualche bicicletta. Alle 5.37 già pedalo. Luce e clima fantastici; la gamba è buona, io non forzo e i primi 40 km volano via da soli. Arriva il primo passo, il Gaberl. Lungo e pedalabile a parte qualche rampa. Sono giorni che cerco di convincermi di non tirare troppo in bici. Sono diligente e salgo senza mai avvicinarmi alla soglia. La discesa è da film: una picchiata lunga che ti riporta in valle; lì con qualche rischio e molto divertimento lascio che le ruote facciano il loro dovere e recupero qualche posizione. Arriva lo Schomberg. Altra salita lunga; il paesaggio è sempre una meraviglia, la gamba tiene bene e dopo una discesa un po più tecnica di quella precedente, mi dirigo alla penultima salita; rampa bene ma è corta; il pensiero è già all'ultimo, temutissimo, passo: il Solkpass. Ci arrivo con un ottimo tempo, giusto il tempo di pensare che posso prendermela un po più comoda visto come si è messa la gara; quello che non avevo considerato è che il Solkpass deve avere fatto lo stesso ragionamento e ci pensa lui a farmi rallentare l'andatura: rampe senza soluzione di continuità per 9 km. Tremendo. Quelle pendenze al km 152 unite ad un caldo terrificante rendono la salita davvero durissima. Passo altri due atleti che guardandoli in faccia ti fanno paura dalle loro smorfie; un altro è nel mirino, ma resta un miraggio fino allo scollino, nell'ultimo drittone ne ha di più (vince a pari rapporto 32 rpm vs

30 rpm per intenderci...). La mia auto al seguito mi aspetta allo scollino. Moglie, fratello e cognata sono euforici visto come si mette la gara e visto che dopo la discesa si comincerà l'ultima frazione. K-way e via. Penso già alla corsa, ma la discesa ha delle insidie pericolose e non posso andare come voglio; griglie per lo scolo dell'acqua con feritoie enormi (...se ci finisce dentro la ruota...finisce molto di più che la gara). Arrivo in t2. Mi cambio le scarpe, zaino in spalle e vado. Happy ness allo stato puro; sto bene. Il caldo è tremendo. Decido di mangiare un gel per assicurarmi energia per i primi 20 km, la parte più "corribile" della frazione. Purtroppo la scelta non si rivelerà delle migliori. Pronti via e subito una rampa sul prato che ti ammazza. Poi il percorso comincia a scendere e corro bene...anche se il gel è ufficialmente rimasto sullo stomaco. Cerco solo acqua fresca anche se ho il camel carico. Check point dei 10. Cerco in tutti i modi di risistemare lo stomaco ma non ci riesco. Corsa e cammino a intermittenza nella parte di gara dove dovevo solo correre. Comincio a scendere di testa e vengo ripreso da qualche concorrente. La gamba è buona ma non riesco più ne a mangiare ne a bere. Comunque non mi fermo mai. Arrivo al 27esimo sfatto. Da lì la corsa continua obbligatoriamente con

il tuo supporter. Mio fratello si prodiga a rasserenarmi e mi da da bere ogni 500 mt. Non sarei stato neanche così sicuro di chiamarmi Giuliano se qualcuno me lo avesse contestato. Passano i minuti. Piano piano mi riprendo. La strada comincia a salire. Lo stomaco ora è libero. Si riparte alla grande. Riprendiamo almeno 5 concorrenti che mi avevano sorpassato. Gli ultimi 5 km sono incredibili. Salite a quattro zampe nei prati, sentierini single track mozzafiato, vista incredibile. Raggiungiamo il rifugio più in alto, alla base del Dachstein (massiccio meraviglioso). Tira vento e comincia a fare freddo. Ma da lì all'arrivo è solo discesa. Scendiamo a tutta. Ce ne sono altri 3 li a portata di mano. Prendiamo qualche rischio di troppo lungo il nevaio; non riusciamo a guadagnare altre posizioni. Arrivo. Urla, campanacci, applausi, lacrime e abbracci. E' finita. Mi dicono che sono 36esimo. Sono incredulo ma rosico per quel tratto di corsa che mi ha fatto perdere tante posizioni e mi vergogno a dirlo davanti alla mia crew che è in festa per il risultato. Dopo qualche minuto comincio a realizzare che è andata alla grande, viste le premesse e le proiezioni pre gara. Al traguardo non arriveranno una cinquantina di concorrenti. La gara si conclude su una brandina a riprendermi prima di tornare in autobus all'ultimo check point dove abbiamo l'auto. Sulla brandina cerco di pensare ma sono confuso, quasi stordito; per pensare ci saranno i prossimi giorni, ora portatemi una birra!

Ringrazio mia moglie Margheret, mio fratello Maci, e mia cognata Mariagrazia (fantastici) per avere reso possibile tutto questo e per avere sopportato il mio caratteraccio da gara. Il caratteraccio rimane, ma rimane anche un'esperienza meravigliosa che difficilmente uscirà dai nostri cuori.