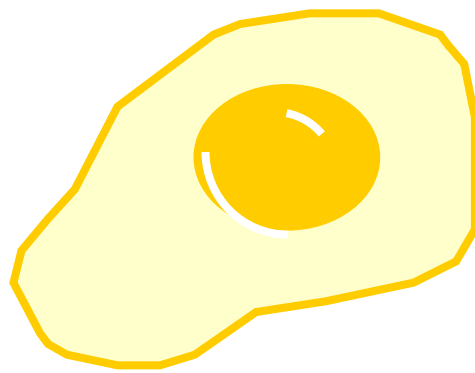


Mauro Mongarli

Ironman Love Story



alla gioia e alla complicità

1

Chiamatemi sognatore. Non c'è modo migliore di chiamare uno che vuol finire un ironman e fa fatica a sbattere due uova. Dopo neanche due minuti son crampi fino alla spalla.

- Sarà l'acido lattico, amore...-

- Ha, ha, HA -

Quando una storia d'amore comincia, i sogni più grandiosi sembrano a portata di mano.

- Tesoro, penso che proverò a correre un ironman - le dissi dopo quattro (4) giorni che stavamo insieme, e lei sorridendo mi chiese:

- E che cos' è, tesoro? -

- Oh, tre chilometri e otto a nuoto, centottanta in bici e una maratona - Mi stavo facendo la barba, e il cielo sa che se non ci fosse stato un meraviglioso panorama umbro alla finestra a sostenermi avrei tremato nell'attesa di una risposta, che fu:

- Ah -

Fino ad allora, avevo corso un paio di maratone, diversi triathlon sprint, qualche olimpico, anche la Maratona delle Dolomiti. Ma solo allora capii il profondo significato del più vecchio adagio degli ironman: metà del lavoro è pensare di poterlo fare, un ironman.

Tutto grazie ad un "Ah".

2

Dopo pochi altri giorni, per la precisione sei (6) del nostro idillio, la portai a vedere un triathlon sprint. Le piacque, tirai un sospiro di sollievo. Si fece subito un'idea delle proporzioni, di quanto l'allenarmi per un ironman mi avrebbe rubato a lei, sedentaria controvoglia.

"L'importante è non sopportarsi" era/è il nostro credo.

Sopportare come accantonare qualcosa di noi per far posto a una bugia.

Sopportare come non sbuffare se ci si è ben rotti le balle.

Sopportare come stendersi sulle abitudini più abitudini.

Questo è il nostro amore. Resisterà un ironman a tanta potenza?

3

Alla prima gara che ha visto, è stata subito incuriosita dal rapporto donne-triathlon. Attaccò bottone con una tizia statuaria che seguiva la gara da una panchina, distaccata e partecipe insieme.

- Ironman? - le disse - Il mio primo Ironman è stato un ragazzo tedesco. Mmh, era fantastico... Lo voglio, pensai subito.

E con un grande sorriso andai verso di lui dicendo ciao! sono qui per te!

Lui fece un sorriso ancora più grande e mi fece un cenno come per dire arrivo subito, aspettami.

Tutto quello che potevo fare era sedermi e aspettare. E fare gli occhiacci ad un'altra che stava cercando di chiamare il mio tedesco. È mio! dicevano i miei occhi, lampeggiando nella sua direzione.

Quel ragazzo da sballo tornò da me in meno di cinque minuti, disse Hallo! e mi diedi subito da fare. Gran pettone peloso, ma... ero attratta di più dalle sue gambe, lisce lisce... E cosa dire della sua schiena? Sicuramente un gran nuotatore...

Ma all'improvviso saltò in piedi, disse grazie! e saltò via come una molla. Hey!

Ma non c'era tempo per lacrime o rimpianti, perché un altro tedesco mi si era avvicinato sorridendo, e aveva due cosce come due carri armati.

Guarda, è stata dura: non ne aveva mai abbastanza! Ho dovuto chiedere aiuto, lo ammetto. Poi fu il turno di un canadese, un paio di australiani, un neozelandese e perfino un italiano!

E più ne arrivavano, più chiedevano fammi così, fammi così, qui per piacere, non così veloce lì...

Alla fine, ero assolutamente distrutta. Nessuna energia residua. Asciugata.

Ma fare i massaggi alla fine di un Ironman è fantastico. È qualcosa che racconterò ai miei nipoti, un giorno -

Tirai un sospiro di sollievo: non che sia un moralista, ma il mio amore mi avrebbe mandato alle gare con la cintura di castità, e sotto la muta si vede...

4

Così lei ha cominciato a seguirmi alle gare, e il suo acuto spirito d'osservazione mi ha fatto notare come sia possibile distinguere fra gli spettatori i "vedovi" e le "vedove" del triathlon in più tipi perfettamente riconoscibili.

Dopo attenti esami mi sono reso conto che c'è sempre qualcuna nervosissima (o nervosissimo, vale tutto per entrambi i sessi) nei pressi del traguardo sin da quando lo speaker dice "sono partiti!".

È con ogni probabilità una Vedova Zen.

Il suo amore, con sguardo tibetano, gli avrà detto, prima di sprofondare nel suo training autogeno:

- So con certezza quando partirò, ma potrò tagliare il traguardo in mille momenti col mio lo più profondo... -

Ecco perché non molla la transenna.

Quando poi cominciano gli arrivi, fateci caso: c'è sempre qualcuno con una macchina fotografica che automaticamente inquadra ogni atleta quando appare sul rettilineo e poi riabbassa l'obiettivo, quando "non è lui".

È una Vedova Album.

L'atleta di famiglia le ha detto:

- Devi essere lì pronta per immortalare il momento, cara, il nostro momento!"

NOSTRO?!?!?!?

Quando l'amato bene arriva sul traguardo la Vedova Album comincia a tremare e a sghignazzare. Tutto si compie qualche giorno più tardi, dal fotografo, con la frase:

- Perdonami caro, sono sempre così emozionata quando arrivi... non è colpa mia se con la macchina ho urtato il palo... -

Vendetta è il suo secondo nome.

Se vedete qualcuno vendere gadget alle bancarelle con sguardo fisso, o offrire meccanicamente assaggi gratuiti del nuovo integratore, fate molta attenzione: potrebbe essere una Vedova Volontaria.

L'amato bene gli dice più o meno: tesoro, puoi tenere ben la metà del tuo ricavo...

Oppure: puoi divertirti un sacco e renderti utile!

Il partner lo riconosce subito: è quello perennemente impegnato in azioni organizzative fondamentali, come quella di gridare in un cellulare:

DOVE SONO LE TRANSENNE?!?!?! VOGLIO TRANSENNE VICINO ALLA PISCINA!

due giorni prima della gara. Questo tipo appare sempre (sorridente) nella foto dell'arrivo del vincitore, e anche (raggiante) in quella dove si notano il vincitore e l'ex Vedova Volontaria (ora Pupa del Campione) in atteggiamenti che una volta le anime belle avrebbero definito "compromettenti".

Se cercate l'azione, però, dovete seguire la frazione in bici.
C'è sempre un giudice in moto alla sua prima esperienza, al quale il proprio tesoro di triatleta ha detto: fai il giudice, almeno fai qualcosa e non ti annoi lì all'arrivo.
La Vedova Rossa (così detta in quanto tiene sempre il cartellino di squalifica in mano) apostrofa ogni concorrente con un: HAI VISTO IL NUMERO 49?!?!?! davvero minaccioso.

E guai a rispondere di no.

5

Dovete sapere che io sono un'intera squadra di triathlon.
E adesso che mi sono messo in testa di finire un ironman ho bisogno di tutti.
Mauretto è il più vecchio, anche se ha solo sette anni. È con la squadra fin dai tempi in cui giocavo a basket. Io cercavo sempre di giocare in modo maschio, ma lui era troppo gentile per permettermi di farlo fino in fondo.

Quando un giudice mi richiama per scia (ovviamente IONONFACCIOMAI SCIA)
Mauretto dice sempre: "è un essere umano, può sbagliare" a Maurone, lo spaccone della squadra. Certe volte questo non lo sopporto: "ochei ragazzi, è quasi fatta... preso questo mettiamo nel mirino quell'altro... OH, È UNA DONNA!!! Dai, su, spingi, ce l'hai le gambe, no?!?!?!". Così per tutta una gara può essere davvero noioso. Devo ammettere però che Maurone sa essermi d'aiuto con Maurilio, il filosofo del team, quando comincia i suoi pistolotti verso la fine della gara: "perché sto facendo questo? Voglio dire: non trovo nessuna ragione logica per stare qui solo un minuto di più. Sono cotto, mi fa male tutto..."

L'ultimo acquisto è arrivato in questi giorni, in occasione della mia decisione di correre un ironman. Si chiamerà Ironmauro, una volta tagliato quel traguardo. Parla piano, ma è un vero figo: piace anche a lei, ma non sono geloso.

Oddio, è meglio che io non sia geloso perché c'è anche una donna, nella squadra che sono, Maura. È quella che mette in riga tutti quando non ce la fanno più, una vera leader, quando magari la vista mi si appanna su di una salita in bici oppure quando vola qualche colpo di troppo in acqua, e Maurone perde la testa:

eicosapensidiOOOOHOOOdiomiono!nonèregolarequestAAAH!BluRRB!No!No!L'orologi
o!Ilcardio!eadesso???????

A volte ascolto troppo uno o due componenti della mia squadra, e allora parlo per ore della gara dicendo molti "ma" e molti "se".

Altre volte, tutto il team sembra aver corso la gara perfetta, ma io mi sento depresso, quasi uno spettatore, anche se "da dentro".

Poche volte - giusto un paio, da quando conosco lei - la squadra si comporta in modo diverso. C'è un'atmosfera particolare, dove ogni gesto è nuovo e insieme conosciuto. Tutto mi è familiare, ma riesce a sorprendermi.

Nelle ultime due gare sentivo l'entusiasmo di tutti fluire dentro di me.

Dopo l'arrivo lei mi salutava con un "ciao vincitore!", io rispondevo "grazie".

Perché mi sentivo davvero tale, ed ero felice di non aver battuto nessuno per ottenere questo.

6

Dopo due mesi di allenamento per l'ironman, prendo nota nel mio diario perfino di quanto tempo impiego per avere le avvisaglie di crampi quando sbatto le uova: 1'53". Almeno le abbino sempre con le patate, di cui vado matto.

Comunque, la "diarite/tabellite" non mi avrà: è difficile prenderla, facendo triathlon.

Sei stufo della piscina? Corri.

Ne hai abbastanza del tartan rosso? Trovi nuovi itinerari in bici.

I pedali arrivano a nausearti? Ecco la piscina che ti aspetta.

E poi ogni uscita te lo godi, perché sei costretto a gestire le giornate in funzione degli allenamenti.

"È questo senso di responsabilità?" direbbe qualcuno facendo scendere in campo IVALORI.

"E il lavoro? La famiglia?"

Se triathlon per te è gioia, responsabilità è una parola che sorride.

7

Ho cominciato a nuotare a 28 anni. I primi sei mesi sono stati paurosi. Da un lato facevo progressi notevoli: è una balla quando dicono che dopo una certa età non si impara più - certo non si va alle olimpiadi, è matematico. Dall'altro, dividevo le mie dure lezioni alle nove del mattino con signore sopra i sessanta che non me ne facevano scappare una. Loro invece mi scappavano da tutte le parti, con stile pressoché perfetto.

La prima volta che ne superai una, però, mi portarono praticamente in trionfo.

Penso sempre a questo, quando sulle riviste di triathlon leggo della necessità di porsi degli obiettivi intermedi raggiungibili nel tempo, di non focalizzare gli sforzi troppo in là per non esaurirsi mentalmente.

Se durante la prima settimana avessi pensato una sola volta che il mio obiettivo era un triathlon olimpico, avrei mollato tutto piangendo.

Piangevo, invece, perché otto signore sul quintale facevano a turno per venirmi addosso da sott'acqua quando nuotavano lungo il fondo della vasca.

8

Da qui, forse, la mia paura non di affondare ma di non essere sufficientemente a galla - simbolicamente - anche in bici e a piedi.

Finora ho cercato sensazioni di ordine e controllo, nello sport.

C'era qualcosa di molto appagante nel leggere la cifra giusta sul cardiofrequenzimetro, o sul contachilometri, o nel vedere il rapporto tanto atteso tra il numero del km sul cartello di una gara e quello dei minuti trascorsi.

C'era.

Mi appagava il fatto che il triathlon poteva darmi tutto questo da tre punti di vista diversi, con tre gesti atletici così diversi per impegno, capacità richieste, soddisfazioni tangibili.

Mi appagava.

Ma mi sono accorto che girava tutto solo nella mia testa, ben poco nel mio cuore.

Lei è entrata in tutto questo con il suo interesse, la sua vivacità, il suo amore. Mi ha messo sotto il naso che tutto questo era importante per lei proprio perché lo era per me, perché era una delle tante parti di me da accettare ed amare.

Le giornate si allungavano e così le sedute in bici.

La domenica prima era stata una bella uscita di quattro ore, con due amici sorridenti, qualche collina dal verde già brillante ed un sole caldo.

Tutti i numeri corrispondevano tra di loro comunque li mettesi nel mio diario degli allenamenti.

Sette giorni dopo, mi preparavo per lo stesso percorso, che però si presentava di quattro ore forse tre, con i soliti due, rampe dure e sicuramente un acquazzone.

All'improvviso nella mia testa apparve luminosa la scritta:

PERCHE' VUOI DIVENTARE UN IRONMAN?

Il sole splende, ma vedo nuvole sul mio tri-orizzonte.

Voglio stare a letto... ma sono già sulla sella.

Ma come, sto pedalando? Non ero a letto a pensucchiare al pezzo che la rivista aspetta, alle grane di cuore di mia sorella, ai dolori alle ginocchia per la corsa di ieri?

La scritta è sempre lì. Intorno, gravita la posta elettronica con argomento triathlon che riceverò oggi, gli amici in rete che stanno gareggiando oggi, le scarpe da bici che festeggiano oggi il loro ultimo allenamento.

PERCHE' VUOI DIVENTARE UN IRONMAN?

Poi, una canzone. Come tanti, ho un lettore di cd nel cervello.

La canta il pilastro del blues John Lee Hooker.

Fa parte di un'opera musicale intitolata "The Ironman", ispirata al racconto omonimo di Ted Hughes.

" The Ironman came to the top of the cliff.

How far had he walked? Nobody knows.

Where had he come from? Nobody knows.

How was he made? Nobody knows."¹

Il protagonista è appunto un uomo di ferro, un robot che si nutre di chiodi e che salverà il mondo attraverso l'amicizia con un bambino.

"I don't know where my life began,
but I'm a fearless Ironman"²

Il sole picchia, ma vedo ancora ancora nuvoloni.

Gli amici non sono venuti, e comincio a parlare da solo.

- Hai cominciato col triathlon secoli fa, per stare distante da un padre stanco di vivere e una madre assillante. Adesso hai una casa, un lavoro, una donna che ti ama e che ami . Hai un sacco di cose verso cui andare, nessuna più da cui scappare.

Quindi, per la terza volta:

¹ L'Uomo di Ferro arrivò sulla cima della collina.

Quanto aveva camminato? Nessuno lo sa.

Da dove veniva? Nessuno lo sa.

Come era stato costruito? Nessuno lo sa.

² Non so dov'è cominciata la mia vita, ma sono un Uomo di Ferro senza paura

PERCHE' VUOI DIVENTARE UN IRONMAN?

Hmm. Provo a rispondere, ma non ad alto volume. Mettiamola così: perché hai ancora il blues, Johnny Lee, e perché continui a cantarlo?

"I don't want your money baby, all I want - is your love..."³

Fermo la bici, e stavolta urlo.

- Basta! È stupido! Ci deve essere una ragione che io possa capire! -

John ricomincia con la sua canzone da uomo di ferro:

"I lost my arm
I lost my eyes
I broke my feet
I bruised my thigh
My head's on a cliff
Hanging from a tree
My neck's on the beach
With my elbow and my knee
My eye look around
Discover my hand
Together they found
My arm in the sand
All the pieces of me
Came together as one
Ans we all dance forever
In the morning sun"⁴

Basta. Ormai mi vedo vecchio come John Lee Hooker, disperso sul percorso dell'Ironman delle Hawaii, chiedendomi perché sono lì.
Vedo la mia casa - davvero.

Sono come un orologio, quando faccio questo giro. A questa velocità mi ci vuole esattamente un'ora per completarlo. E oggi un'ora è stata anche troppa.
Siccome la bocca mi sa ancora da sonno, decido di tornare a letto per dare un senso a quella domenica mattina.
Scendendo di sella, do un'occhiata al computerino della bici.

Quattro ore e cinquantanove minuti.

10

Dopo aver nuotato per la prima volta la distanza di gara, 3800 lunghi metri, la resistenza al crampo nello sbattere le uova è sempre ferma a 1'53".
Che devo fare?

³ Non voglio i tuoi soldi, tesoro. Tutto ciò che voglio è il tuo amore...

⁴ Ho perso il mio braccio/Ho perso i miei occhi/Ho rotto il mio piede/Ho ferito la mia coscia/La mia testa è su di una collina/Penzola da un albero/Il mio collo è sulla spiaggia/col mio gomito ed il mio ginocchio/Il mio occhio si gura da intorno/Scopre la mia mano/Insieme trovano/ Il mio braccio nella sabbia/Tutti i miei pezzi/Ritornano uno/E balleremo per sempre/Nel sole del mattino

Beh, è andata proprio bene. L'ironman è più vicino, ora. Lo vedo sempre più possibile. Ho finito il mio primo mezzo ironman. Una sudata di svariate ore in una natura meravigliosa.

Ho avuto una gran conferma che pedalare in agilità, per chi è magrolino come me, è la cosa migliore: lo sforzo si distribuisce di più, ci si stanca meno e non è che si vada più piano (tanto resto sempre una lumaca).

Credo però che non sia un metodo applicabile allo sbattimento delle uova... ma non mi rassegnò.

Avevo questi bellicosi pensieri mentre mi facevo la doccia, poco dopo l'arrivo.

Avevo terminato un mezzo ironman, ma non mi sentivo di ferro a metà.

Avevo fatto una gran gara! Sono momenti fantastici... fai il tuo pacchettino con il sapone, lo shampoo, il gel, le ciabatte, e senti sulla pelle il getto d'acqua prima caldo, poi freddo, poi caldo ancora... le endorfine sono pronte a liberare tutto il loro carico di relax e appagamento fisico e spirituale...

- AAAAhhhhhAAOooohaha... -

Qualcuno nella doccia accanto ha le stesse emozioni, solo col volume più alto.

- Dura oggi, eh? - faccio io.

- Oh, non mi dire! Sono stato anche lì lì per mollare... -

- Quando? -

- Molte volte! Anche durante il nuoto: c'è stato un momento davvero pericoloso, con l'elicottero... -

- Ah, ricordo! Per cercare chissà che inquadratura è venuto troppo giù: le onde non facevano vedere nulla, e i frangiflutti erano così vicini... -

- Quel pilota è pazzo! A momenti mi fa cadere in acqua... -

- EEEEEEEHHHHH??!?!?!? -

- Gli dicevo: non serve che vai così giù, ho il teleobiettivo! e lui niente!

- Ma tu hai fatto le foto... -

- Oh, ed è la prima ed ultima volta che faccio un servizio simile senza assistente! Monta sull'elicottero, rischia la pelle con quella specie di eroe di guerra, scendi giù, salta sulla moto, prega di non uscire di strada ad ogni curva, prendi foto all'impazzata di gente che

ti grida: spostati, sei in mezzo alla strada! oppure: ehi, fammi fare un po' di scia! ma se gli chiedi un sorriso ti mandano anche a quel paese! Ne hanno di fiato, quelli... E poi torna in zona cambio, prendi i primi tre uomini, poi aspetta le prime tre donne, e quello che ti dice che c'era un concorrente con il casco con la Schiffer nuda sopra, e allora chiedi al giudice di chi era quel casco, lui capisce fischi per fiaschi e mi urla: "DEVI TENERE IL CASCO ALLACCIATO FINO A CHE LA BICI NON E' FERMA IN PIAZZOLA!!!"

A me! Al fotografo ufficiale della gara! -

A questo punto mi sentivo stanco e demotivato. Le vesciche ai piedi avevano addirittura ricominciato a sanguinare. Ma è un attimo: sento che mi arrivano i cinque minuti, e che sto per dire qualcosa di indimenticabile a quel tipo che probabilmente pensa di aver fatto più fatica di me per aver fatto un po' di clic in giro.

- E sai cosa? I triatleti non potrebbero affrontare una giornata come la mia di oggi. Ci vuole un altro tipo di resistenza, diversa concentrazione... Ma senti, hai visto quello tra gli ultimi che ha finito coi piedi sanguinanti? -

Ora sapevo cosa dirgli. Volevo solo guardarlo dritto negli occhi, con la medaglia intorno al collo e la maglia da finisher sulle spalle ancora tutte bagnate e...

Esco dalla doccia sbattendo la porta, giusto insieme a lui.

Lo vedo: ha il fisico più atletico che ho visto nel mondo del triathlon.

Io pensavo che fosse tarchiato e con la pancia.

- Sei tu! Mi ricordo bene quando sei arrivato. Avevo una grinta simile, quando gareggiavo. È stato un vero piacere fotografare il tuo arrivo -

E se ne andò, ondeggiando su una gamba più corta e piena di cicatrici.

12

Siamo pronti per la ricognizione. Io e lei ci alziamo presto, impacchettiamo un po' di cose per la gita e andiamo a visitare il luogo della gara. Molti, potendo, lo fanno anche parecchio tempo prima, così da sedimentare bene il percorso nella testa.

Si portano la bici, la muta, e se vanno con la famiglia se la rendono nemica per almeno tre giorni.

Io cerco di non arrivare a tanto, e mi porto dietro solo il pieno di benzina per visionare il percorso dalla macchina (tanto più che lì staremo per più di una settimana, e poi ho già tutti i dati: dislivelli, chilometri all'ombra e al sole... tutto ciò che può essere utile in gara).

Quindi, avendole proposto un giro per vedere il posto, shopping e civetterie comprese (no sudore e discorsi incomprensibili sui millibar locali per capire quando e se pioverà durante il giorno faticoso) ha accettato di buon grado.

- Amore vedrai, che sarà una vacanza bellissima! -
- Sì. È l'ottava volta che me lo dici negli ultimi dieci minuti... -
- Dicono che i piatti locali siano davvero squisiti...-
- Dì, perché non fai attenzione alla strada? C'è una curva a gomito... -
- Ah, certo... ma tesoro, non pregusti già lo shopping che farai più tardi? -
- Quando vedrai il percorso a piedi per conto tuo...-
- Ma no, vengo con te... -
- Ochei, ma allora cambi registro e torni normale -
- Scusa?-
- Voglio dire che mi stai stressando! Non mi fai neanche godere il paesaggio! -
- Guarda che io volevo solo non farti pesare che siamo qui per una cosa che magari ritieni sciocca! -
- Come sciocca! Ti butteresti allo sbaraglio sul percorso di un ironman senza conoscerlo?!?!-!
- No, ma non volevo farti pesare...-
- Smettila! Torna in te! Sei pieno di entusiasmo? Mettilo nel posto giusto, nell'osservare il posto che ti darà la maglia di ironman, no? Non capisci che io godo di questo? Perché me ne vuoi tener fuori? -

Ebbene sì. Girava ancora tutto solo ed esclusivamente nella mia testa dura. Quella notte sognai il maestro Jedi di Guerre Stellari. Mi disse:

- Non sottovalutare il lato oscuro della Forza, ciccio -

Aveva ragione anche lui.

Tornato a casa, comunque, ero uno straccio. Con lei mi ero chiarito, ma era come se non mi bastasse. Avevo scoperto che anch'io potevo essere in balia di endorfine, allenamenti appaganti, complimenti da parte del mondo intero, tanto da mettermici in mezzo, farmi bello e magari fare anche lo snob che lo fa così, perché in quel momento gli va.

E per tre giorni, di allenamento non se ne è parlato proprio.

Ho chiesto aiuto in rete, agli amici triatleti della Dead Runners Society. Sono stati fantastici, come sempre. Alcuni avevano passato lo stesso momento, e ne erano usciti tutti con un po' di cenere sulla testa e un morale ed una motivazione ancora più forti. Però mi ha colpito in modo particolare quello che ha scritto Art Hutchinson, da Boston:

“Vedi, un ironman è molto di più di un evento estremo lungo un intero giorno. Qualcuno lo ha descritto come un potente campo di forze: un'idea, un'aspirazione che - nel bene e nel male - fagocita tutto quanto gli venga a tiro. Chiunque ne abbia visto o corso uno, oppure conosce qualcuno che si sta allenando per finire un ironman, non ha potuto fare a meno di notare la presenza di questa energia - e di restarne affascinato. La sfida è nel come controllarla e interpretarla. Per alcuni, questa energia diventa un buco nero dal quale nulla riesce a fuggire: relazioni, salute, carriera e progetti per il futuro. Per altri, invece, l'ironman somiglia più ad un prisma, capace di trasformare il vivere quotidiano in un meraviglioso arcobaleno di affermazione del proprio essere”

Con uno sorriso da bimbo sono poi andato alla pagina del nostro sito dove abbiamo raccolto le nostre risposte alla domanda: sai di essere un triatleta quando...:

... quando il tuo capo il venerdì sera ti saluta dicendo:... e non ti rompere niente, domenica, con quella robathlon, come si chiama...-

... quando hai tre completi da allenamento nella borsa contemporaneamente, e...

... quando piuttosto che perdere un allenamento cerchi la combinazione meno puzzolente dei tre.

... quando compri la tua prima muta?

... nah. Quando compri la tua terza muta.

... quando te la godi un sacco a sentire i tuoi amici dire: "vuoi fare un ironman?!?! ma sei matto?!?! -

... quando con dei solo-ciclisti finisci l'allenamento in città e loro dicono: bene, facciamoci due vasche in centro - e tu ti dirigi verso la piscina

... quando la gente comincia a pensare che il tuo compagno di allenamento sia tuo marito (o moglie)...

... e pensa che il tuo vero marito (moglie) sia il tuo amante...

... quando sei stressato sul lavoro e la notte sogni sempre di essere in una zona cambio infinita, incapace di trovare la bici, o realizzando di aver lasciato le scarpe da corsa in macchina. In casi davvero gravi, quando sogni che sei preoccupato di non finire la gara in tempo per prendere l'aereo e tornare a casa...

... quando il fatto di farti la pipì addosso o di vomitare correndo non ti sembra per niente strano...

... quando nello stesso momento ti stai allenando, hai finito un allenamento da poco, sei stanco di un terzo e comunque progettando il prossimo

... quando tieni il chilometraggio del tuo cane per vedere se puoi portarlo a correre con te anche per gli allenamenti veloci vicino alle gare

... quando i tuoi posti preferiti per le vacanze non li conosce nessuno: Kona, Roth, Penticton...

... quando gli amici non ti invitano più alle feste perché sanno che intralcerebbero i tuoi allenamenti

...e quando la tua ragazza ormai non insiste più perché tu ce la porti, a una festa.

...quando dici agli amici che vuoi fare la Fuga da Alcatraz, e loro pensano che sia solo una nuotata lunga e maledettamente pericolosa

...quando l'auto è tua, e la bici la stai pagando

... quando la tua abbronzatura ha più segni di un campo dove si gioca insieme a basket, pallavolo, hockey e pallamano

...quando qualcuno ti chiede quanto ci metti ad andare al lavoro tu rispondi: "in bici o di corsa?"

...quando allunghi l'allenamento di corsa sotto la pioggia per non dover montare subito in bici

...quando fai un allenamento che preveda un'ora di nuoto "leggera", tre ore di bici "in agilità" e un'ora di corsa "facile e sciolta"

...quando pensi che, dopo una corsa dura, puoi sempre mettere il ghiaccio sul ginocchio mentre guidi verso la piscina...

... quando, con il numero ancora sul braccio dopo una gara, ti fermi all'autogrill e un bimbo, vedendoti, sussurra alla mamma: "ma quella signora è appena uscita di prigione?!?!"

... quando dentro di te sghignazzi, se senti la storica frase: "farei anch'io triathlon , non fosse per il nuoto..."

Poi dicono che Internet isola!!!

Mancano dieci giorni.

Il lungo riposo prepara, lo scarico, comincia a dare i suoi frutti: le energie cominciano ad accumularsi, fisime giuste o sbagliate non ce ne sono più. Solo una gran voglia di dare il massimo.

Il momento dello scarico comunque è sempre delicato.

- Tesoro, sei sicuro di quello che fai? Fra dieci giorni c'è la gara, e sei piazzato sempre lì davanti al televisore... -

- Amore, devo riposarmi, prima, lo sai. Così sarò pronto, calmo e rilassato in gara -

- Davvero? È che sembri giù, fai solo un'oretta al giorno, non sorridi più... -

Come faccio a spiegarle che sono preoccupato perché sono calmo e tutto va bene, quando so di incubi biblici e di gente agitatissima per due settimane prima di un ironman? Quanto al sorriso... mi verrebbe un sorriso polemico, però lei scoppierebbe in un:

- e non fare così! il fatto è che hai rotto un equilibrio... non sono più abituata ad averti per casa tutto il giorno, va bene? - che suona bruttissimo, ma in realtà è solo affetto ai massimi livelli., se ci si pensa.

Comunque ci sono più livelli di depressione possibile durante un periodo di scarico prepara.

Se si nota di essere felici in caso di pioggia, così perdere un allenamento sembra meno doloroso, MEGLIO fare una corsetta. Così dopo un chilometro penserete: ehi, speriamo che non piova durante la corsa! e ritornerete quasi normali.

Un'altra possibilità di depressione lo scarico la offre in quanto tutti gli allenamenti che hai saltato ti tornano in mente con sadica precisione, tipo: “

ho saltato due uscite lunghe di bici, tre mesi fa. Ochei, ho fatto tre sedute intense di Spinning, ma io avevo bisogno di due uscite da 130 km, in quel periodo... Questo spiegherebbe il bisogno di quei due giorni di riposo in più la settimana dopo...”

e tutto questo senza neanche guardare il diario degli allenamenti!

E pensare che avevo anche una tabella per lo scarico...

da -15 a -11 giorni: pratica gli sport che facevi da bambino: calcio, basket, pattini, aprire lucertole;

da - 10 a - 5 giorni: libera la mente. Fai tutte le cose che sono lì ferme da secoli: scrivi quella lettera, compra quel mobile, richiudi le lucertole;

da -4 a -1: asseconda il tuo lato spirituale: vai in chiesa, medita, chiedi scusa alle lucertole che incontri.

15

Siamo arrivati sul luogo di gara, dopo un viaggio fatto cantando a squarciagola. Siamo elettrici, se ci mettono una lampadina in bocca si accende, come lo zio degli Addams. Per prima cosa, appena arrivato, saggio la consistenza delle uova locali... 1'53". Non c'è verso, neanche lo scarico è servito a qualcosa...

16

L'atmosfera che si respira ad un ironman mi ha fatto venire in mente (per contrasto, infatti la voglia e l'entusiasmo che la compongono sono indescrivibili) che nel fare sport la gente si carica di un sacco di doveri: dovrei fare questo tempo, dovrei allenarmi meglio, dovrei forse divertirmi di più.

Ma i diritti?

C'è un libro di Daniel Pennac, "Come un romanzo". È un saggio sulla lettura, su come i giovani vi si accostano (o non vi si accostano). C'è una parte che parla dei diritti del lettore: diritto di non leggere, diritto di saltare le pagine, diritto di non finire un certo libro, e così via. È una parte liberatoria e ispiratrice, ed eccomi così prender sonno con relativa tranquillità, subdolamente attratto dal diritto di non finire una gara, dal diritto di saltare un posto di controllo...

Ancora due notti e un giorno, e si parte. Alle otto precise.

Volevo gli incubi? Sono arrivati.

- Buona sera. Qui alla TRINN, dopo l'abolizione dell'ideale olimpico, gli sport hanno scoperto una nuova frontiera, e il triathlon, oggi, è il limite più estremo...
E la madre di tutte le sfide di oggi è ormai vicina!

Mark Focused contro Dave Determined: chi vincerà? Abbiamo Rob sul posto per scoprirlo. Rob?-

- Sì Katherine, giusto in tempo per vedere la presentazione dei team dei campioni!-

-... e ora, signore e signori, la squadra di Maaaaark Focused! Alle luci, Bobby!!!
Operatore di ripresa, Grady! Alla steady cam, di ritorno dopo un grave infortunio,
Saaaam the Caaaam!!! Al montaggio finale... Missy!!!
E ora accogliete con un bell'applauso il più grande triatleta del mondo: Maaaaark
Focused!!!-

YEEEEEEEEEEEEEEE!!!

-- E nell'altro angolo del vostro teleschermo, il più pericoloso team in circolazione! Sono tutti mascherati, ma li conoscete bene... Più volte votato come il team più trendy del mondo, sia a 256 che a migliaia di colori... Dave Determined's Teeeeeam!!!

Ecco che i contendenti si avvicinano all'acqua... il giudice è pronto per...

BANG!!!

Lo sfortunato colpito di oggi è l'addetto al montaggio finale del Focused Team! Ah, la perdita di Missy è un vero colpo: era in eccellenti condizioni, e i suoi ultimi montaggi sono stati tra i migliori di sempre.. Ricordate l'appassionante sequenza di Mark che scende a rompicollo dall'Everest, agli ultimi mondiali? Prego regia...

(immagini registrate! pure negli incubi!)

OOOOOOOOOOHHHH!!!

Ma la corsa entra nel vivo!

Mark sta nuotando al suo massimo, ma Dave è vicino. Però alla prima boa Mark ha il vantaggio necessario per rispondere per primo alla domanda bonus!

Allora Mark, quanto costa la tua muta? -

- Beh, chiaro che a me la regalano, ma credo sia reperibile ad un ottimo prezzo nei negozi della catena Stamina Store - e dite al commesso che siete... Focused on winning! -

- Concentrati per la vittoria! E anche il prezzo è giusto! Bonus per Maaaark Focused!!!-

YEY!

- E ora tu, Dave: qual è il segreto del tuo stile eccezionale? -

- Genetica, amico. Le unghie dei miei piedi possono variare dai 6 ai 18 centimetri di lunghezza: devo solo spingere un pulsante sul mio bacino alla fine della bracciata. Così posso andare sempre al massimo, non importa se il mare è mosso o se gli avversari hanno quei sorpassati razzi per i talloni...-

- Grande! E Dave è...-

- ...Determined to win! -

- Determinato a vincere!!!

YEEEEEEEEEEEEEEE!!!

SPLASH!

Sono tornati in acqua! Gli atleti si avvicinano al primo cambio...

Mark esce dall'acqua due nanosecondi prima di Dave! Eccoli correre spalla a spalla verso le loro biciclette...-

(MA DICO IO: POTEVO SOGNARMI DI MORIRE DI FATICA, COME TUTTI GLI ALTRI?!?)

- ...zitto ragazzo lasciami lavorare. Ecco entrare i nostri campioni nella zona cambio! Eeee STOP! Vediamo il lavoro delle squadre... replay...zoom sui glutei di Mark...9.4! Primo piano sulla grinta spianata di Dave... 9.6! Grazie al suo team Dave colma lo svantaggio del nuoto e gli atleti sono ancora appaiati all'inizio della frazione in bicicletta!
Eccoli alla velocità di partenza... le pace car si spostano... tre, due, uno... la discesa è cominciata!-

WOW!

Nessun effetto speciale o trucco televisivo, signore e signori. Le loro gambe non sono sparite: stanno veramente pedalando COSI' veloci! E... che idea! Le loro squadre stanno proiettando annunci degli sponsor sullo spazio visivo creato dal girare vorticoso delle gambe degli atleti!

Di sicuro ci saranno almeno quattro minuti di bonus e un sacco di soldi in più dagli sponsor!

Attualmente Mark e Dave viaggiano a 215 kmh - non un record, è una gara tattica, ma davvero veloci, comunque!

Eccoli di nuovo in zona cambio... fuori i paracadute! Quello di Mark è stato disegnato da un famoso designer italiano, mentre Dave... usa la sua bandiera nazionale!!! Che cuore di patriota, questo ragazzo da Marte!

E ora la corsa: trecento metri in discesa e poi altri trecento sulla saponata offerta dal nostro sponsor! Eccoli già sul sapone... Sono caduti! Si sono rotti entrambi una gamba! Si trascinano! Mark è concentrato per vincere, Dave è derminato a vincere... Mark ... Dave...

Pubblicità (e sveglia in un bagno di sudore).

Ha ragione Enrico Ghezzi. Tutta la comunicazione è pubblicità, se non è amore.

Lei è tesa anche per me, alla vigilia. Decide per una mattina al lago, alla ricerca di triatleti più nerboruti del sottoscritto (categoria "ma tu sei davvero un triatleta? con quelle gambine?). Io invece sono indeciso se andare o no alla conferenza del noto campione da poco ritiratosi. Pare che si voglia buttare in politica, che voglia candidarsi alla federazione delle federazioni... meglio andare, così faccio contenti anche quelli del giornale e magari prendo le misure dei miei avversari - meglio, cerco di familiarizzare con i loro sederi, tutto ciò che riuscirò a vedere di loro sul campo di gara.

La sala è stracolma, ma sono già tutti seduti. Che disdetta!
Il noto campione appena ritiratosi comincia.

- Age group, professionisti, volontari, prestatemi le vostre orecchie. Sono venuto a seppellire il triathlon, non ad elogiarlo...-

Ah, bene, e io che pensavo di aver finito con gli incubi...

-...Il male che uno sport può portare si prolunga oltre la sua vita, mentre il bene viene spesso sepolto con le sue ossa. E così sia per il triathlon.

Nobili interessi hanno detto che il triathlon era ambizioso. Se così è stato, fu certo una colpa grave, e in modo grave il triathlon ne ha risposto.

Qui, avendone avuto licenza da detti interessi - li conoscete: tv, Sponsor, Federazioni, tutti interessi onorabili - sono venuto a parlare ai funerali del triathlon.

Egli era mio amico, era fedele e giusto nei miei confronti.

Ma la televisione dice che era ambizioso, anche se poteva ardire sicuramente ad una maggior audience, con i piranha nelle piscine.

E la tv ha interessi onorabili.

Il triathlon ha portato molte persone in buona forma, riscattandole dall'essere sedentarie o annoiate: poté sembrare questo, nel triathlon, un atto di ambizione?

Quando l'ultimo degli agegroup ha pianto per i crampi, il triathlon ha pianto insieme a lui: io credo che l'ambizione dovrebbe essere fatta di una stoffa ben più rude.

E ancora gli sponsor dicono che era ambizioso - ma non accettano telai di bici più corti di cinque metri, per metterci il loro nome sopra.

E gli sponsor hanno interessi onorabili.

Tutti quanti potete ricordare di aver visto come ogni anno, alle Hawaii, gli offersi ben tre volte una corona di re la quale, tutte e tre le volte, insisté nel voler rifiutare - non volendo essere identificato con una sola distanza.

Fu questa ambizione?

Ma le federazioni dicono che era ambizioso, e tutte hanno interessi onorabili.

Io non parlo per dar la mentita a loro, parlo soltanto di quello che so.

Tutti lo avete amato, e ne avevate ragione: forse nella vostra migliore gara, o in quella dove avete incontrato il vostro amore, sicuramente il triathlon ha cercato e tirato fuori la miglior parte di voi, almeno una volta nella vostra vita...-

Siamo tristi, nel sentire tutto ciò dal noto campione ora ritiratosi. Comunque, se non ci fossero più gare come ora, se si arrivasse davvero alle gare del mio incubo, continueremmo a nuotare, a pedalare, a correre per conto nostro, no?.

E allora perché stanno portando via a forza il noto campione ora ritiratosi?

19

Può un evento sportivo non finire mai?

Per me sì. Non si spiegherebbe come questa gara, il mio primo ironman, sia così presente in me, più e meglio di tanti altri fatti, pur importanti della mia vita.

Ero pronto, calmo e rilassato. L'acqua mi ha dato il benvenuto, fresca e pulita. Sentivo negli altri partecipanti eccitazione, tensione, ma in tutti una gioia di star lì incredibile.

- Tenui frondano i cascaricci del mio amoreeee...-

- Gli occhi ci si imbellano nel sole...-

- Ehi, guarda che orizzonterìa solata e pimpapompia!-

Percepivo questi e tanti altri pensieri, anche quelli degli stranieri.

Dopo tre chilometri, però, le cose si facevano macigne. Le braccia erano bompe e lumàchie. Anche la testa era fizzata, un bel po'.

Al cambio mi ci è voluto qualche respiro per iridare il mio viso di nuovo, ma non avevo altri sbogi. Via verso la bici, e verso di lei, dopo più di un'ora.

-Dài, forza!- mi grida. Altre persone leggono il mio numero e il mio nome sul programma, li arrano forte.

I tubi di carbonio, il manubrio, le ruote della mia bicicletta mi aspettavano, pronti a succhirare ogni emozione da me, e a tranvarla sui pedali.

E io lo sentivo, e lo volevo e lo facevo e mi davo ad una festa più grande di me.

Il sole mi chiama, il cielo mi accoglie, i boschi mi verdano di ombre cartoline.

Parlo con gli altri: ecco quello che cantava i cascaricci, l'altra che mullava le canzoni della nonna... Siamo vivi: quanta differenza dall'esserlo quasi.

Ma ecco, dopo metà del percorso ciclistico, arrivare la compagna di tanti bei momenti negli ultimi anni

- Uè, stanchezza, dove vai? -

- Dove vai tu, guagliò...-

- Dài, dimmi una barzelletta-

- Allora. C'è uno che fa un ironmèn. Ad un certo punto pensa di ritirarsi...-

- E perché? È stanco?-

- Sì, gli duole 'a schiena, 'a capa, ha i polpacci col crampo, gli manca 'a 'nnamurata soia, e deve ancora fare due salite più dure 'e Capodimonte-

- Oh povero. Capisco PROPRIO bene quello che prova, sai?-

- Ma è 'o vero? -

- Ma a far compagnia agli altri ci sei già stata?-

- Oh, le socie mie stanno da tutti quanti, ormai. Ma gli ironmèn danno poca soddisfazione, proprio com'a te -

- Oh, mi spiace. Ma non te ne andare, fammi compagnia...-

- Ecco, dite tutti così, disgraziati...-

Le nuvole si azzuvigliano e allontanano il sole. Pioverà? Pioverà. Che si fa? Mantellina e pedalare. È brutta, il vento sgurla e mi vibra, la pioggia mi solca la voglia, ora che comincia la discesa.

- Uè pistola, mi vedi?-

- Taci. Vattene-
- Vai per terra, vai per terra, vai per terra...-
- Vai via...-
- Ma cusa l'è che t'fe?!?!? Va a laurà, barbun!!!-
- Ascolta, paura, se non te ne vuoi andare, renditi utile. Aiutami a non toccare i freni, sul bagnato -
- Va ben sciûr, ai comandi-

Il temporale è finito, e la voglia di vita torna al suo colore normale.
Le energie ritornano, attratte dal sole che ha allontanato le nuvole.
È tempo di correre.

- Alura, cheschì se l dividem: la part de sura a mi paura, la part de suta, a ti stanchessa-

Penso a lei, e poi la vedo, che soffre vedendomi. È stata con me in ogni bracciata e in ogni colpo di pedale.

Stai con me per qualche decina di migliaia di passi ancora...

La zona cambio sembra un lazzaretto. Lagni, gnegni, flebo innestate.

Fuori della tenda, Dante Alighieri.

- O ecco il numero scentodisciotto! O bel giovine, dove t'en vai, di stanchezza e paura vestuto? Vuoi davvero entrar nell'eterno dolore, vuoi davvero andar tra la perduta gente?-

Capisco di essere al limite. Come scrittore, ogni tanto vado a Ravenna, sul sepolcro di Dante, a chiedere scusa a nome personale e a nome di tutti quelli che non hanno questo pudore.

Però questo è un colpo basso di stanchezza e paura.

Maestro, perdonami, non parlo a te...

- ALL'INFERNO! FATEMI FINIRE QUESTA GARA DI MERDA!-

Voglio solo tagliare quel traguardo. LO ODIO. Voglio finire per dispetto, perché non mi interessa più.

Una sensazione simile l'ho provata alla mia prima maratona.
Però lì tagliare il traguardo è stato così aereo, poi...

-E allora muoviti-

Chi ha parlato? Non era la stanchezza, nè la paura... Braccia e gambe manco sanno di stare al mondo, non era neanche lei...

Non resto che io.

Che vociona, però...

20

Da quel momento non mi fermo più.

Vado, come posso andare ma vado.

Lei mi corre dietro con la bici, mi segue vullosa, mi aizza, mi manda i baci.

Mi ha sentito cambiare.

Comincio a piangere di felicità, ma piano, perché è già scuro e sbatto.

Mi fermo solo ai ristori, gli ultimi due li salto.

Due fatine mi si affiancano: correte con me, o fatine? No, dobbiamo solo dire via radio al traguardo, che arrivi e che stai bene, ironman.

È vero! Mancano cinquecento metri...

Lei scappa al traguardo, io entro in un budello di gente per gli ultimi centonovantacinque metri.

Non ho più la testa: sul mio collo ci sono almeno cento milioni di persone che festano il mio nome.

Arrivo sotto il traguardo. Stanchezza e paura mi spingono per un gran salto.

Sono un uomo di ferro.

Ai massaggi dopo un po' arriva lei. Sono braccia che si intrecciano, mani che cercano e trovano, occhi che saltano di gioia.

- Come ti senti? -

- Ruggine -

Henry, un amico neozelandese, triatleta anche lui ma non ironman, è venuto a trovarmi, dopo la gara. Siamo andati in giro per la città.

Io avevo il berretto di una maratona, lui quello dell'Ironman Hawaii, che aveva visto l'anno prima per applaudire la sua mamma.

Abbiamo fermato qualcuno per farci fare una foto ricordo, e lui prima del clic ha scambiato i nostri berretti, senza dire nulla.

Nessuna parola, neanche quando ha riscambiato i berretti.

E cosa avrei dovuto dirgli, io, che a sbattere le uova, con tutto che sono un ironman, mi vengono ancora i crampi dopo un minuto e cinquantatré secondi?

L'Autore

Mauro Mongarli, come triatleta, ha sempre perseguito un obiettivo: non arrivare ultimo. La sua migliore annata è stata quella del '97, quando con calibrati sforzi è riuscito a classificarsi penultimo nel rank nazionale.

Il suo primo Ironman l'ha visto quint'ultimo, ma la gioia di aver tagliato quel traguardo è stata tale da fargli accettare il declino verso l'alta classifica con grande maturità sportiva.

Grazie a:

Sabrina Brunelli, Renato Locatelli, Dino Petri, Triathletes of the Dead Runners Society, gli amici che magari non capiscono ma non criticano, DRS Italia, Michela Lugato, Luca Gambarotto, Rob Walters, Katherine Williams, Julia Jones, Massimo Bellemo, Judy, Garth e Henry Barfoot, Indro Neri, Vito Bialla.

Alcune parti di questo racconto sono apparse come singole storie nella rivista Transition Times, <http://www.transitiontimes.com>

Altre parti sono tratte dal sito dei triatleti della Dead Runner Society:
<http://www.tri-drs.org/>