

IRONBIELLA Triathlon

News - 9 settembre 2008

Grande Stefano Massa all' Ironman UK

Dodici ore e mezza sotto la pioggia e nel fango. Questo e' stato l'Ironman UK di domenica scorsa per il nostro Stefano Massa. Una gara da veri duri: 3,8 km di nuoto con la temperatura dell'acqua intorno agli 11°, 180 km di ciclismo su percorso impegnativo sotto pioggia e vento ed una maratona corsa nel fango. Stefano ha concluso la prova in 12:26:13 mentre il vincitore, il britannico Stephen Bayliss, ha concluso in 8:53:59. Per maggiori informazioni sulla manifestazione il sito e' www.ironmanuk.com.

Il resoconto di Stefano: "meditare prima di iscriversi"

Sono arrivato a Sherborne, stupendo paesino del West England, già martedì sera. Ho capito subito che le condizioni metereologiche avrebbero influenzato notevolmente non solo la gara ma anche la vacanza. Durante la settimana non ho osato allenarmi viste le temperature, il vento e soprattutto la pioggia continua. Pertanto ho dedicato il mio tempo al riposo e allo shopping di abbigliamento pesante.



DOMENICA 7 SETTEMBRE - Come previsto la temperatura dell'aria è stata sempre intorno ai 13°-14,5°; mentre quella dell'acqua non ufficialmente dichiarata era intorno agli 11°-12° C. Come se non bastasse il vento molto forte non ha smesso di soffiare un attimo dando non pochi problemi nel ciclismo.

NUOTO - Il numero piuttosto elevato di concorrenti (circa 1400 al via) ha fatto sì che entrassi in acqua alle 6.00, per poi aspettare al gelo lo start che è avvenuto alle 6.30. Dopo i primi 15 minuti completamente al buio, ho iniziato a scaldarmi e il nuoto è andato via liscio con l'uscita dall'acqua dopo 1 ora e 4 minuti in 224° posizione.

T1 - Ero così infreddolito che ho impiegato non pochi minuti per riacquisire una sufficiente mobilità delle braccia e delle mani, dopo di che mi sono asciugato e vestito per benino fregandomene del timing (canottiera, maglia bici, bracciali da bici, giubbino, guanti pesanti, scarpe e soprascarpe). Sono pertanto uscito dalla zona cambio dopo ben 15 minuti.

BICI - Il percorso in bici prevedeva 2200 metri di dislivello positivo, distribuiti su tre giri da 60 km. I problemi maggiori sono stati il freddo ed il vento, mentre i rami e le foglie portate da vento e pioggia sulle strade, hanno costretto molti concorrenti a cambi di camere d'aria per forature e ad una particolare attenzione soprattutto nelle discese. A parte un paio di salti della catena, comunque tutto è andato per il verso giusto, mi sono alimentato bene e ho terminato la bici in 6 ore e 41 minuti (524° tempo).

T2 - Al cambio, vaselina nei piedi, calzini, cambio maglia e via per la maratona.

CORSA - La maratona prevedeva anche in questo caso non poche salite (dislivello positivo pari a 600 metri). Il problema maggiore però è stato determinato dal fatto che più di metà del percorso era sterrato e pertanto la grande quantità di pioggia caduta ha fatto sì che il terreno diventasse estremamente fangoso. In tali condizioni mi ha enormemente soddisfatto il tempo di 4 ore e 26 minuti della maratona che mi ha portato a terminare la gara in 12 ore e 26 minuti (504° tempo) in 452° posizione.

CONCLUSIONE - Grande soddisfazione per avere terminato un IM particolarmente difficile, soprattutto per noi "latini". Basta pensare ai tempi dei PRO, dove il primo ha impiegato 8 ore e 53 minuti ed il decimo 9 ore e 41 minuti. Grande sofferenza proprio a causa del freddo. Il prossimo sarà sicuramente di nuovo al CALDO.

Ciao, ci vediamo in Florida.

Stefano