

Alberto Roviera 6° al Almere 2008 LD Classic

Sabato 30 agosto, nel giorno che ha preceduto i Mondiali di Triathlon Long Distance, si è svolto sempre in Olanda ad Almere l'UPC Holland Triathlon Long Distance Classic (3,8km nuoto - 180 km ciclismo - 42,2km corsa). Alberto Roviera, atleta di punta dell'IronBiella Triathlon, ha concluso la prova in sesta posizione, terzo di categoria H21 (<40 anni), con l'ottimo tempo di 8:50:38. La competizione maschile è stata vinta dal belga Gerrit Schellens (8:22:40) mentre la migliore delle donne è stata l'olandese Heleen Bijdevaate (9:23:16).



Di seguito il resoconto di Alberto:

Nuoto: parto in terza fila e riesco subito a trovare il ritmo giusto, gli altri concorrenti intorno a me vanno allo stesso passo, quindi il primo giro fila liscio, passaggio in partenza fuori dall'acqua e inizio il secondo segmento del nuoto che porta dalla partenza all'arrivo e che concludo senza problemi. Tempo totale 60'30", 43esimo con la sensazione di avere nuotato bene senza mai forzare.

T1 fila liscia senza incidenti 3'18" decido di indossare le calze visto che da un mese ho una fastidiosa metatarsalgia al piede destro che si fa sentire soprattutto in bicicletta.

Bici: Il percorso in bici si articola su 3 giri da 60 km ognuno e presenta alcuni settori su piste ciclabili molto strette e con curve che obbligano a rilanciare. Non ho provato il percorso ed inoltre soffia un vento che inizialmente è contrario e quindi decido di partire con calma. Dopo pochi km prendo confidenza con le curve, sempre ben segnalate ed inizio a spingere recuperando posizioni, comunque senza mai avere la sensazione di faticare veramente. I km passano velocemente, e purtroppo nel terzo giro incappo in una penalità per non avere rispettato il divieto di scia. È bastato un attimo di distrazione, e la scelta di stare in scia in un tratto controvento invece che di continuare con il passo per farmi avvicinare troppo al concorrente che mi precede. Sconto lo stop and go e riparto per concludere la seconda frazione in 4h50'09", 19esimo parziale in 17esima posizione

T2 veloce e pulita 2'40" incluso il cambio di calze, visto che quelle utilizzate per la bici si sono bagnate a causa dei bisogni "on the flight".

Corsa: sono 3 giri di 14 km pianeggianti e in parte all'ombra. Le sensazioni iniziali sono ottime e scelgo quindi di lasciare andare le gambe visto che comunque, complice anche il vento a favore non ho la sensazione di faticare; corro i primi 10 km in 36', al ritorno il vento contrario e la fatica accumulata in oltre 6 ore di gara iniziano a farsi sentire sui muscoli, è ora di stringere i denti concentrandosi per tenere alta la frequenza della falcata e imponendosi di non saltare nessuno degli abbondanti e fatiscenti punti di ristoro. Nel tratto di percorso dove andata e ritorno coincidono riesco a controllare la posizione e valutare le forze degli altri concorrenti: a parte i primi due che sono avanti e quindi non incrocio mi accorgo che sto mantenendo il ritmo del terzo mentre recupero ulteriori posizioni. Passa anche il secondo giro, inizio il terzo superando altri due concorrenti e tengo duro sicuro che qualcuno avanti cederà. Infatti così è, tra i -3 e i -2 raggiungo e supero con un allungo ancora due concorrenti e concludo in 8h:50'38" sesto assoluto con un parziale della corsa in 2h54'02" che è il 3° della gara.