

## Le attività della Tivoli Marathon

### Un Ironman nella TM (Stefano La Cara)

Percorso che è iniziato a ottobre, quando con solo un paio triathlon di sprint alle spalle ho deciso di iscrivermi al Ironman 70.3 Italy di Pescara (1,9 km di nuoto, 90 km in bici e 21 km di corsa), la prima volta del circuito Ironman in Italia. Iscrivermi con il regalo di compleanno di mio padre, che sebbene avesse osteggiato e ridicolizzato in ogni modo il mio coinvolgimento in sport di endurance, alla fine ha sovvenzionato quasi ogni mia spesa tecnica nel triathlon (e chi fa triathlon sa bene come i soldi se ne vadano come l'acqua). Otto mesi di allenamento graduale e costante, con sacrifici di tempo e orari (infilando allenamenti ovunque e inventandomi anche il pendolarismo Roma-Tivoli con la bici) che stavano per essere bruciati per colpa di una faringite arrivata tempestivamente una settimana prima della partenza. Ma grazie a Dio il decorso della malattia, almeno stavolta, è stato decisamente rapido e ha lasciato pochi strascichi.

**Domenica: la gara** – La sala dell'albergo è piena di uomini magri, depilati, con un body addosso, ciascuno con 4 piatti pieni di cornetti, crostate, fette biscottate, toast e quanto più si riesca a far entrare nello stomaco. Alle ore 10,00 sono in zona cambio e con grande calma posiziono tutto il necessario, scegliendo all'ultimo minuto di non usare borsette, ma di nastrare le barrette alla bici. Alle 11,00 mi infilo la muta e vado a fare qualche bracciata di riscaldamento. Il tempo vola, alle 12,00 in punto partono gli elite, le donne e gli over 50, alle 12,10 c'è la mia batteria.

**Nuoto** – 200 mute nere con la cuffia gialla e rossa schizzano dalla spiaggia verso il mare. Finalmente si comincia! Il mare, in tipico stile Adriatico, è bassino e c'è un po' da camminare prima di iniziare a nuotare. Quando comincio a prendere il ritmo della bracciata sento che sto bene. Neanche me ne rendo conto che mi arriva sul setto nasale una gomitata assurda, incasso, barcollo e riprendo col mio ritmo. Grazie al consiglio di un compagno di squadra, seguo un'ottima traiettoria e vedo molti nuotatori che devono correggere spesso la direzione per seguire le boe (anche per colpa di un mare decisamente mosso). Ho superato da poco la boa di metà percorso quando sento qualcosa che non va. Qualcuno casualmente (oppure no) mi ha tirato giù la lampo della muta e imbarco acqua. In 5 secondi richiudo tutto e riprendo. Quando esco dall'acqua mi sento decisamente bene. Faccio un cambio non velocissimo ma ordinato e salgo sulla bici.

**Bici** – C'è subito una cosa che mi colpisce: il ritmo visibilmente lento dei ciclisti. Non ho esperienza di gare così lunghe e no-draft (con



Stefano La Cara.

la scia vietata) e sono abituato a vedere nelle gare sprint e olimpici gente che dai primi 100 m tira al massimo con la bici. Ma siccome qui ho solo da imparare, decido di proseguire lento e regolare, preferendo sempre l'agilità ai rapporti lunghi. La tattica sembra ripagare. La prima metà del percorso è in falsopiano e salita, e mantenendo comunque un'andatura tranquilla sono parecchie le bici che supero. Il problema è che appena la strada spiana un po' ci sono treni aerodinamici che mi passano a doppia velocità. Al primo ristoro butto le borracce e prendo acqua e sali, banane e altre berrette. Al 61° km, prima del secondo ristoro, vedo sbandierare da lontano una bandiera con i colori amaranto-blu di Tivoli. Era il segnale di riconoscimento di papà. Mi fermo e gli do un bacio. È il minimo che posso fare per ringraziarlo e soprattutto, per fargli capire che mi ha fatto un bel regalo venendomi a vedere. «Mi trovi all'ultima salita – mi aveva detto – così sai che poi è in discesa fino alla fine». È vero, le salite sono finite, ma comunque sottovaluto che mancano ancora 30 km di bici, e in

pianura comunque si deve spingere. Negli ultimi 10 km arriva la stanchezza. Proseguo a buon ritmo, ma solo perché la strada è piatta come un biliardo. Entro in zona cambio, infilo le scarpette, metto l'ormai mitico cappellino da panda e si parte per l'ultima frazione.

**Corsa** – Ho sempre temuto le gare lunghe di corsa perché so di non reggerle con la testa. Alla partenza di questi 21 km di energie me ne rimangono ben poche e di fatto dovrò correrli tutti con la testa. Sereno e paziente. Il passo è lento, molto lento ma ho paura di scoppiare e non fa niente se non riesco a stare sotto le 6 ore, meglio superarle di qualche minuto che saltare completamente. Si tratta di ripetere un giro di 5 km e spicci, completamente piatto, per quattro volte. Per fortuna ho tanti piccoli punti di riferimento che mi permettono di frazionare con la mente la gara in piccoli "segmenti". Dopo 500 m c'è mio suocero che mi farà un servizio fotografico completo. Dopo 1 km c'è Alessia con i bimbi, mia cognata Federica e mia suocera, tutti arrivati per strillare il mio nome e aiutarmi a fare qualche passo in più. A 2,5 km c'è la postazione dei braccialetti colorati che segnano quanti giri si compiono e poco avanti il primo ristoro. Al 5° km un altro rifornimento con un volontario col cappello rosa che ad ogni passaggio mi incitava a non mollare. Mi ha aiutato non poco e all'ultimo giro mi sono fermato per ringraziarlo. Questi ultimi 21 km sono un'agonia ma la testa regge e riesco a correrli tutti senza fermarmi mai (se non per bere ai ristori). E poi un sacco di gente sul percorso che sorride al mio passaggio col cappello da panda e urla il mio nome. Le energie ormai sono al lumicino. Mi infilo il braccialetto giallo, quello dell'ultimo giro. Ormai ci arrivo di inerzia. Sento la voce dello speaker sempre più forte. E poi quel tappeto blu, che significa che sto arrivando. Sto raggiungendo una staffetta ma rallento. Voglio mandarli avanti per godermi da solo l'arrivo. Le braccia schizzano su. Questa è la mia vittoria. Sono un Ironman. Mi infilano la bellissima medaglia, vado a prendermi il bacio di mia moglie, ricaccio qualche lacrima dentro gli occhi (un Ironman non piange), faccio il Segno della Croce ed è finita.

**Il dopo gara** – Ora c'è il momento della gloria. Finalmente indosso la maglietta da finisher, che non toglierò fino al giorno dopo (come la maggior parte degli alti triathleti, come mi pare di vedere lunedì mattina per Pescara...). E poi c'è la telefonata di papà e mamma che per la prima volta mi dicono quanto siano orgogliosi di quello che ho fatto... E la telefonata di mia cugina Margherita (che mi rivela, ma tanto non ci crede neanche lei, che sta facendo un pensierino al triathlon) e le numerose e-mail di vari amici ansiosi di sapere come fosse andata la gara. I tempi (non me ne è mai importato così poco, ma comunque...):

- Nuoto: 34'45" per i miei livelli buon tempo;
- T1: 3'57" (cambio nuoto/bici);
- Bici: 3h16'47" buon tempo anche qui; avrei potuto sicuramente spingere di più ma non so poi in che condizione avrei corso;
- T2: 2'29" (cambio bici/corsa);
- Corsa: 2h12'12" per me che ho un PB di 1h34' sulla mezza è un tempo imbarazzante, ma per quest'anno va bene così, ci sarà tempo per migliorare l'ultima frazione;
- Tempo finale: 6h12'37" - 657° su 1.400 circa (80° di categoria).



continua da:

Le attività della Tivoli Marathon

## La TM ai Campionati Regionali su pista (34 gradi!)

Bellissima e caldissima giornata di sport sulla pista dello stadio della Farnesina di Roma per i *Campionati Regionali individuali Master di Atletica su pista*. Quest'anno finalmente, ben 7 atleti della TM hanno affrontato le gare del mezzo fondo (1.500 m) e per molti di questi è stato il vero e proprio esordio in una competizione così importante – e i risultati positivi non si sono fatti attendere, infatti ritorniamo a casa con un titolo Regionale (il solito di Fausto Gaeta!), il brillantissimo e inaspettato 3° posto di Anna Laura Bravetti, e poi tutti i risultati entro i primi sette nelle proprie categorie di Roberto Ferdinandi, Carmen La Gamba e Maria Cristina Mastrangelo e qualcosa di più poteva succedere se un infortunio non avesse fermato sul più bello Marco Rinricca fino a quel momento in testa nella sua gara – degno di nota il ritorno alle gare di Daniele Romanzi, velocista tiburtino dotato di grandi mezzi fisici, che ha scelto insieme al suo allenatore Roberto Ferdinandi, la gara dei 200 m per saggiare le sue condizioni dopo anni di stop dalle competizioni e si è presentato con un ottimo 26 secondi e pochi decimi che n'è valso un brillante 4° posto di categoria, che l'anno prossimo sarà certamente migliorato. I prossimi campionati Regionali su pista, il numero degli atleti della TM crescerà ulteriormente anche perché è bello sentire nominare la *Tivoli Marathon* dallo Speaker dello Stadio in mezzo a tante altre società sportive della nostra Regione.

Roberto Ferdinandi



Campionati Regionali: Fausto Gaeta.



Campionati Regionali: Anna Laura Bravetti.



Campionati Regionali: la Tivoli Marathon.

## Solstizio d'estate: 22 giugno

Una campestre corsa su un tracciato interamente disegnato dentro Villa Gordiani presso il Mausoleo, una delle tante ville romane che mettono la città eterna nei primissimi posti tra le città più verdi d'Europa. Organizzata per il sesto anno consecutivo da Mario Moretti noto podista romano, si svolge su un tracciato sterato con diversi sali e scendi e curve su un circuito da ripetere tre volte per un totale di 4,800 km. Partenza divisa in due gruppi alle ore 18,45

donne e categorie maschili dai 50 anni in su, alle ore 19,30 tutte le altre categorie maschili. Prima partenza e il portacolori TM è Bruno Piselli che parte alla grande si lancia all'inseguimento del primo distanziato di pochi metri ma nonostante l'incitamento dei compagni di squadra posizionati in diversi punti del circuito chiude al 4° posto con un buon tempo di 18,39, a poco più di un minuto dal primo arrivato, tempo che si rivelerà il più veloce tra gli atleti TM. Subito dopo c'è il via del secondo gruppo alla partenza è subito battaglia nonostante il caldo afoso e la polvere che si alza al via i podisti si lanciano a grande velocità nei vari sali e scendi, primo e secondo posto con poco più di 15 minuti di due atleti di colore che ormai la fanno da padroni in ogni corsa. Per i colori TM primo al traguardo è Federico Scacco 48° assoluto con il tempo di 19,06 a seguire la coppia Antonio Virgulti e Enrico Alfani con il tempo di 19,27, Andrea Curatola con 22,08 atleta dai grandi allenamenti sicuramente il più allenato della TM ma poi in gara i suoi tempi sono appena sufficienti, chiude Piero Ricci con 25,57 tempo al di sotto delle sue possibilità si dice che ha sbagliato pedali- no ha erroneamente indossato il modello per le corse lente che l'hanno frenato per tutta la gara! Ritirato per motivi tecnici Fabio Figlioli.



Solstizio d'estate: Fabio Figlioli.



Solstizio d'estate: Piero Ricci.



Solstizio d'estate: la Tivoli Marathon.

## La Jennesina (VI edizione)

Sabato 2 luglio 2011, la TM con la Proloco di Jenne hanno organizzato la 6ª edizione della "Jennesina" Trofeo Romano Lauri. Con poco tempo a disposizione tutto lo staff dirigenziale si è adoperato per far sì che una delle più belle gare del territorio laziale riuscisse nel migliore dei modi. La gara con partenza dal monastero di Santa Scolastica sale per circa 8 km su un falsopiano in salita definito il più bello del mondo, per poi scendere per più di 2 km fino a Jenne paese montano posto su uno sperone del Monte Pratiglio a quota 835 m e sede del Parco Regionale dei Monti Simbruini. Grande successo di pubblico e di podisti all'arrivo oltre 600 atleti varcano il gonfiabile, alla partenza grandi nomi del podismo italiano 1° arrivato l'atleta di colore Elias Embaye con il tempo di 36,36, al 2° posto Carmine Buccilli in

36,52, 3° l'atleta tiburtino Alessandro Di Lello in 37,44. Grande partecipazione della Jenne in Corsa che porta all'arrivo ben 23 atleti. Per la TM 1° atleta arrivato è il nostro top runner Danilo Osimani 17° assoluto con il tempo di 41,29 a seguire Bramosi Giorgio in 46,04, l'innossidabile Antonio Decembrini in 46,24 di poco distaccato Piselli Bruno in 46,41, Antonio Virgulti in 47,15, Michele Fiorito in 47,36, sopra i 48 minuti in ordine di arrivo: Federico Scacco, Marco Morici il nostro presidente che si è anche adoperato all'organizzazione in zona arrivo e partenza il solito tuttofare, Maurizio Ricci, Francesca Lauri 1ª donna TM e 2° di categoria Massimo Martella con 49,17 che vince la sua sfida personale con l'amico Giampiero Di Carmine che chiude in 50,00, sopra i 54 minuti troviamo Simone Meschini insieme a Nello Rondoni che prima di correre si sono adoperati dal mattino presto al montaggio dell'arrivo nonché dei cartelloni pubblicitari encomiabili! Sopra i 58 minuti Mauro Moreschini, Fabrizio Salvatori, Vittorio Sensi e Roberto Tiberi, di poco sopra l'ora c'è il sorriso della TM Francesca Testi, chiudono il gruppo TM i coniugi Mariani Giovanni Battista e Anna Silvestri in 1.05.00. Si ringraziano i cittadini di Jenne per la loro allegria e partecipazione il presidente della proloco Rita Molinari e il vicepresidente Fulvio Lauri.

Un ringraziamento a tutte le squadre accorse numerose: *Podistica Solidarietà* 62 atleti, *Bancari Romani* 45, *Nuova Podistica Latina* 29, *Amatori Velletri* 29 e tante altre. Un ringraziamento speciale a tutti gli atleti TM per la partecipazione e un caloroso grazie a tutti quelli che si sono adoperati per la riuscita dell'evento: lo sponsor tecnico Asics; Sempredicorsa.com di Alessandra Anselmi e Francesco Magini; il presidente Marco Morici, il vicepresidente Simone Meschini, i consiglieri Ignazio Maffei e Piero Ricci, il tesoriere Mario Salvatori, il dottore societario Angelo Sarubbo, gli atleti Nello Rondoni, Mario Carzedda, e Davide Ceciarelli.



La Jennesina: Fabrizio Salvatori all'arrivo.



La Jennesina: Francesca Testi.



La Jennesina: Nello Rondoni.



La Jennesina: l'arrivo.