



Idro Man – Distanza Olimpica

di Francesca Contardi, 25 giugno 2012

“La salita è come il drago. Per ucciderla, devi colpirla alla testa!”.

Non è una frase del mitico Aldo Rock, il simpatico “guru” mediatico del triathlon italiano, ma di Pietro Rizzo, mio marito, che così commenta i 1.300 metri di dislivello che vado ad affrontare oggi, nella frazione di bici, all’Idroman, una competizione di triathlon che si svolge sul Lago d’Idro (BS).

Questo incantevole angolo di Lombardia si rivela un posticino ameno, poco noto al turismo di massa e molto ospitale.

Alla luce soffusa del mattino presto, il lago verdeggia luccicante, invitandomi ad entrare e a provare l’acqua prima della partenza. Non è fredda e, sebbene ci sia un po’ di corrente che a riva si percepisce appena, io sono preoccupata, come sempre alla partenza della frazione di nuoto.

Stempero la tensione scambiando due parole con Pietro, che mi guata minaccioso, anticipando qualsiasi mia defaillance con un categorico “Ciao e divertiti!” e con Giancarlo, il mio simpatico compagno di squadra, col quale ci ritroviamo, del tutto inaspettatamente.

Anche lui farà l’olimpico, sebbene ci sia nella stessa manifestazione la possibilità di gareggiare anche sulla distanza Sprint e su Medio.

Dopo il 70.3 di Pescara, però non mi sembrava il caso di affrontare una distanza troppo impegnativa, così l’olimpico si rivela la distanza perfetta con il suo chilometro e mezzo di nuoto, i quaranta chilometri di bici e i circa 10 chilometri di corsa.

Idro è una gara rinomata per la difficoltà della frazione in bicicletta, ma ho scoperto di amare le salite all’olimpico di Pietra Ligure, così eccomi qui...a tentare di sopravvivere all’inferno.

Si parte col nuoto alle 08:15 circa, e già alle prime bracciate devo fare una breve sosta per rimettere in sesto gli occhialini, che imbarcano acqua. Nuoto rilassata con le gambe che spingono appena: l’intenzione è quella di forzare un po’ il ritmo giusto gli ultimi 500 metri. L’acqua è perfetta, la scia di atleti che nuotano si è allungata e devo solo stare attenta a non sbagliare traiettoria per completare i due giri attorno alle tre

boe. C'è un po' di corrente al ritorno ma si nuota facile. In pochi minuti, una volta uscita dal lago, sono pronta per la frazione di bici che mi attende, con i suoi 1.300 metri di dislivello positivo.

La prima salita importante è quella che ci porta da Idro (335 mt s.l.m) a Capovalle (1.000 mt s.l.m): è lunga all'incirca una decina di chilometri e sembra di non finire più. Si sale sull'asfalto in mezzo a boschi di larici e abeti e salendo, si può ammirare il lago incastonato nella valle verdissima.

Una volta scollinato, a Capovalle ci inoltriamo in Val Vestino o Valle Vestina, una valle della provincia di Brescia posta tra il lago di Garda e quello d'Idro, dove scendiamo in direzione del Garda per sette chilometri molto tecnici, su una discesa stretta e ripida, con curve impreviste e incalzanti.

Dietro di me un'ambulanza che va' a soccorrere qualche malcapitato, probabilmente caduto dalla bici. Agevolò il sorpasso mettendomi tutta a destra e scendo con prudenza, anche perché l'asfalto è disseminato di sassi caduti dalla parete accanto e il traffico veicolare, nonostante la gara, è aperto.

Si risale, una volta raggiunto il torrente Toscolano, a sinistra, in direzione dell'abitato di Persone.

La salita da morbida si fa' severa e qualche anziano del luogo mi guarda passare, puntando sui pedali con il cambio più agile possibile, commentando con la vicina: "Ma l'è una dona?! Brava, brava!".

Se non stessi facendo la fatica che faccio, mi verrebbe da ridere.

Da Persone, si risale ancora verso Moerna; mentre pedalo su un falsopiano che mi permette di recuperare un po' di fiato, non posso far altro che ammirare il panorama selvaggio e spettacolare dei monti dalla vegetazione lussureggiante. Con un sospiro di sollievo sono di nuovo a Capovalle, da dove affrontato ormai con spirito lieto l'ultimo strappetto in salita, sono pronta per sbrigare gli ultimi dieci chilometri di velocissima e ripida discesa.

Con un occhio alla strada e l'altro ai veicoli in transito, alle moto dell'organizzazione che vegliano su di noi, e attenta a non tirar dritto alle curve, mi stupisco di come sono riuscita a scalare in sella alla mia bicicletta la montagna e scendo, rapida ma non troppo verso Idro.

Scesa dalla bici, mi attendono dieci chilometri di corsa. Dimentico di prendere l'ultimo gel, dimentico di bere, tanta è la voglia di correre e arrivare al traguardo.

Pietro è lì dietro alle transenne e mi osserva e mi incoraggia, come sempre.

Patisco un po' il caldo, ma corro più rilassata possibile. Riesco a recuperare persino qualche posizione. Sul lungo lago animato dagli accompagnatori degli atleti che prendono il sole e fanno il tifo a tutti e a tutte, e ai villeggianti che ci osservano

increduli, corro la mia frazione podistica che concludo degnamente, nonostante la fatica.

L'arrivo al traguardo è una vera liberazione, una grande gioia e una bella soddisfazione per aver portato a termine una competizione così impegnativa.

Per la cronaca:

7 assoluta, 1 cat. S4

Nuoto 37:04 minuti – Bici 2.10: 41 – Corsa 50:27

Tempo totale di gara: 03:38:11