

Il Risveglio

(la versione di Armaduk)

BIANCA

Finalmente il 28 aprile 2013 è arrivato, da venerdì notte non chiudo occhio, forse avrò riposato complessivamente 7 ore, ma forse è meglio cominciare dall'inizio.

Siamo alla fine del 2004, ho 40 anni e sono in ottima forma fisica, almeno così credo. Mi alleno costantemente in tutte le discipline sportive che amo, nuoto, bicicletta e corsa, le alterno in funzione degli obiettivi che via via mi si presentano. In questo momento è il running che mi coinvolge maggiormente, ho fatto da poco le mie prime esperienze di gara, Sale & Saline ad ottobre, con un tempo non esaltante, e le Mezze Maratone di Palermo e di Mazara del Vallo con ottimi risultati, ho impiegato meno di un'ora e mezza.

Inizia il 2005 e l'inverno sembra non darmi alcun pensiero, mi alleno al mattino presto alzandomi alle 6.00, poi doccia prima colazione e inizio delle attività familiari, accompagnare i bambini a scuola, il lavoro le attività pomeridiane etc.

Mi sento sempre meglio.

A fine gennaio prendo parte alla mia prima corsa campestre al Baggio Poggio Allegro a Mazara. Il risultato è stupefacente, sono terzo di categoria, ma svolgendosi la gara su due appuntamenti, il secondo è a marzo a Calatafimi, dovrò adeguatamente prepararmi per poter conquistare il podio e la mia prima premiazione. Il mio bambino (adesso lo chiamo così ma allora non lo conoscevo nemmeno, la presentazione ufficiale la farà Fabrizia qualche anno dopo) è al culmine dell'e-

saltazione non sta più nella pelle e già pregusta quello che si preannuncia un meritato successo, ma ecco l'inaspettato.

Domenica di fine febbraio, siamo alla litoranea, temperatura gelida.

Si ride e si scherza come al solito durante il riscaldamento, iniziamo l'allenamento e dopo un centinaio di metri sento una fitta lancinante dietro la schiena, la sensazione è come se qualcuno mi avesse colpito con una mazza da baseball.

Penso immediatamente alla gara che dovrò affrontare e vado subito in ansia. Ce la farò a recuperare in tempo? Riuscirò poi ad allenarmi bene per conseguire il mio obiettivo?

Dopo una settimana di stop riprendo timidamente ad allenarmi, ma sento che c'è qualcosa che non va, iniziano gli attacchi di panico, e dentro è come se mi sia scoppiata una bomba, non capisco più niente.

Ancora oggi faccio fatica a ricordare quali sensazioni provassi e cosa mi passasse per la testa ogni qualvolta che, convinto di essere in prossimità di un infarto correvi in ospedale dove puntualmente non mi riscontravano nulla se non un leggero stato di ansia facilmente rimediabile con qualche pillolina o con qualche goccia di ansiolitico.

Cerco di riprendermi ma intanto la gara è saltata e la delusione è immensa, ho dentro un vuoto infinito ed i miei pensieri sono neri. Ma nonostante ciò, io che ho la testa dura, riprendo a correre e, spinto anche dal gruppo

di amici del running, in particolar modo Stefano e Antonio, affronto un'altra mezza maratona a Messina. La concludo grazie a quello che ho definito il mio angelo, una ragazza catanese che lavorava al comune di Catania, che mi ha letteralmente preso per mano e mi ha portato al traguardo dopo oltre due ore. Sebbene siamo arrivati insieme, in classifica di lei non c'è traccia, penso realmente di essermela sognata e lo interpreto come un segno positivo del cielo. Ma non è così, sebbene gli attacchi di panico sono finiti (il supporto farmacologico però è diventato essenziale) non riesco a riprendermi da questo stato catatonico.

Smetto di correre, e in conseguenza anche di andare in bicicletta e perfino di nuotare. Lo sforzo fisico, ma soprattutto il freddo, mi terrorizzano. Faccio due passi ed il respiro diventa subito affannoso, le scale sono un lusso che non mi posso permettere, le estati diventano un macigno, entrare in acqua è insopportabile, e dire che io amo il mare. Gli inverni poi non finiscono mai.

Continuo a sopravvivere naturalmente senza la serenità e tranquillità precedenti.

Poi improvvisa la svolta, non ricordo esattamente cosa abbia innescato il meccanismo, credo che la scusa sia stata un problema di Ombretta, ricordo soltanto che ho detto "basta" non ce la faccio più devo far qualcosa, quel qualcosa è stato Fabrizia, incontrata per caso al termine di una riunione con gli amici-avvocati Antonella, Giacomo, e Vittorio.

Piano piano rimettiamo in sesto il quadro, il suo lavo-

ro di restauro è perfetto, all'inizio utilizza diluenti per portar via la crosta dura che si è andata via via formando negli anni, poi con tocchi sapienti, utilizzando strumenti stranissimi, prima elimina gli ultimi strati di vernice facendo affiorare il dipinto originale, poi altrettanto sapientemente riporta i colori al naturale splendore.

Il risultato è che a settembre del 2011 riprendo la bicicletta, peso però 75 chili (per me sono un'enormità) e mi sento un vecchio panzone, è giunta l'ora della riscossa.

Passa un anno durante il quale mi alleno assiduamente almeno 3 volte a settimana percorrendo complessivamente, fino a settembre 2012, circa 6.000 km., recuperando così un po' di condizione.

Sono pronto per il rientro in società.

Mi inserisco in un gruppo di "ragazzi" fortissimi come me, che hanno costituito la gloriosa Associazione sportiva "Le Lumache" e con loro miglioro ancora la condizione atletica. Marco, Claudio, Mauro, Gaspare, Peppe, Giacomo, Andrea, Salvino e tanti altri sono un gruppo eterogeneo a dispetto della diversità anagrafica.

Ma non basta. I problemi alla schiena non sono mai stati risolti, e se voglio stare un po' più sereno devo fare qualcosa in più, ma cosa??

In soccorso arriva questa volta Anna Maria, dolcissima silenziosa amica, che avendo risolto i suoi problemi alla schiena, da tanti anni mi dice, di andare in palestra per fare attività di pilates ed antigravity, all'ultimo assalto cedo. Un attimo e decido di provare.

Da allora non mi sono più fermato.

Già dopo le prime settimane di palestra ho cominciato a sentire i benefici, Vito riesce a sbloccare il bastone che tengo al posto della schiena tanto che a dicembre, dopo aver provato una lezione di tonificazione decido di abbandonare Vito per “mettermi” con Patrizia.

Non finirò mai di ringraziare questa piccola grande donna, oltre ad essere bravissima ha una pazienza eccezionale soprattutto con i caproni del mio stampo, che sono i peggiori clienti che un istruttore possa desiderare.

Io cerco di sopperire, con l’impegno che metto nell’allenamento, alla mia rigidità strutturale e i passi da gigante che ho fatto sono frutto del lavoro di entrambi.

Siamo all’inizio del 2013, lo stato fisico e mentale adesso mi sostengono, posso fare un altro passo, ritornare in piscina.

Anche lì il mio obiettivo è migliorare la condizione dolente della schiena e quindi il martedì ed il giovedì diventano altri due appuntamenti fissi.

Il contatto con l’acqua è ogni volta più intenso, il rumore dello scivolamento è una musica che da tanto tempo non ascoltavo, semplicemente fantastica.

Una sera vado a prendere Martina in palestra, nell’attesa leggo un articolo che, sotto la foto di Pietro, descrive la sua impresa nell’IRONMAN svoltosi, se non ricordo male in Germania. Ho conosciuto Pietro tanti anni fa, di quest’uomo ammiro il coraggio, la caparbietà e la determinazione, così come la sofferenza interiore, fondamentale per raggiungere grandi traguardi.

Lo vedo ci fermiamo un attimo a chiacchierare e mi parla per la prima volta di partecipare, come staffettista di bici, al TRAPANIMAN113 che si svolgerà a fine aprile, Michele potrebbe essere il nuotatore mentre lui provvederà a cercare il terzo frazionista per la corsa. L'idea mi piace ne parlo subito con Michele che mi dà un benestare di massima. Ma ancora una volta ciò che ho in mente è destinato a cambiare direzione.

Peppe da tempo mi invita ad uscire in bicicletta con lui e finalmente mi decido e riusciamo a uscire insieme. Conosco Totò e ritrovo piacevolmente Ermanno che, conosciuto come podista, mi stranizza vedere in bici. E' la prima volta che esco in loro compagnia, e come al solito mi assale il timore della novità, con le Lumache ho trovato un buon affiatamento e quando non sono con loro preferisco sempre stare da solo con i miei ritmi con le mie pause ed i miei slanci. Facciamo il giro di Castellamare divertendoci come matti, Peppe Totò ed Ermanno si prendono in giro a vicenda in un alternarsi di due contro uno che, a chi come me ascolta, fa venir voglia di buttarsi a terra dalle risate. Rientriamo a Trapani e tornando a casa penso di aver trovato un nuovo "Gruppo" di amici.

Dopo qualche giorno passo in parruccheria da Peppe a prendere Ombretta, non ha ancora finito ed allora approfitto del fatto che Peppe ha un attimo di pausa per scambiare due chiacchiere, il discorso inevitabilmente cade sul TRAPANIMAN113 e Peppe, con quella sua straordinaria forza di persuasione, cerca di convincermi

che sono nelle condizioni di poterlo svolgere tutto. Solo un pazzo avrebbe potuto dargli ascolto,.... vuol dire che lo sono.

Adesso viene il difficile, non corro da otto anni e il tempo per preparare una mezza maratona è breve, per non parlare della contemporaneità delle tre discipline, ma sento attorno a me il calore di questi nuovi gruppi di amici insieme a quello della mia famiglia e di tutti quelli che mi vogliono bene e questo mi dà una carica immensa.

Comincio gli allenamenti di running con Franco e da subito sento che ce la posso fare. Adesso gli allenamenti sono più intensi e il martedì e il giovedì, quasi sempre eseguo un doppia seduta alternando le tre discipline, mentre la domenica, tempo permettendo, si provano i “lunghi”.

Comincia aprile e ancora non mi rendo conto di quello che mi aspetta, vado avanti con l’incosciente spensieratezza di un bambino.

Domenica 14 c’è la gara di Busetto, Marco mi sprona a partecipare, dico sì alla sua garbata e mai invasiva insistenza. Alla fine le Lumache che parteciperanno, saranno, me compreso, sei Andrea e Salvino autentici giganti, Gaspare e Claudio gladiatori, e Marco semplicemente eccezionale (ha fatto tesoro dell’esperienza dello scorso anno). Ognuno di loro mi consiglia ed io ascolto attentamente, soprattutto Claudio nella doppia veste di amico-dietologo.

E’ la mia prima gara ufficiale, ed è stata per me un’e-

sperienza bellissima vedere questo fiume formato da 500 biciclette che si snodava lungo le prime salite del percorso gara. Da dietro lo guardavo e pensavo con orgoglio che anch'io ne facevo parte anche se ero una piccola goccia. Poi solo fatica sana, bella e soprattutto appagante, la strada, quasi tutta in salita, non ti da mai tregua ma io non mi faccio prendere dalla frenesia e supero i 2,5 km. totali di dislivello senza affanno respirando sempre allargando i polmoni per fare entrare tutto l'ossigeno di cui ho bisogno. Vado avanti insieme ad altri compagni d'avventura fin tanto che le gambe tengono sto con loro, poi improvvisa una crisi di crampi, eppure sono stato attento ho usato rapporti leggeri e mi sono alimentato correttamente.

Comincio ad avere paura mancano ancora una trentina di km. ma soprattutto manca la salita più terribile il cosiddetto "mortirolo" di circa 6 km. con pendenze che raggiungono in diversi punti il 20%.

L'acido lattico si fa sentire in tutta la sua potenza bloccante.

Rifletti Dino cerca di continuare con il rapporto più agile che riesci a spingere e poi si vede, continua a mangiare ed a bere i sali minerali che hai preparato, pian piano tutto dovrebbe andare a posto e se non ci va pazienza ti fermi e aspetti che tutto passi.

Fortunatamente, i pensieri mi lasciano ed immediatamente la ricerca e l'attuazione della soluzione mi prendono. Arrivo non senza doloretto ai piedi della salita, non la ho mai affrontata ne ho solo sentito parlare e non

so nemmeno cosa significa percorrere pendenze del 20% le ho solo viste al Giro d'Italia.

Non mi fermo, comincio di nuovo a star bene con le gambe e sebbene la strada cominci a salire in maniera impressionante sento che ce la farò qualunque cosa ci sia tra la mia posizione attuale e la fine della salita. Finalmente scorgo il punto di ristoro lassù in alto sta terminando coraggio ancora 500 metri ed è finita, anche la strada ti aiuta spiana leggermente e ti dice “dai vecchio caprone ce l’hai fatta”. Al punto di ristoro mi chiedono se voglio la banana o l’acqua, mi viene da ridere vorrei rispondere che sono dei deficienti ma ogni energia mi serve per andare all’arrivo e non devo sprecare fiato inutilmente per cui rispondo “tutte e due” e così al volo le prendo entrambe e dopo aver divorato la banana e bevuto un po’ mi butto giù in discesa fino a Busetto dove dopo un paio di km. in leggera pendenza arrivo fresco come una rosa.

Saluto i ragazzi, mi spiace non aspettare Claudio e Gaspare, ma è tardi, ho un’altra passione che mi aspetta, la condivido con il mio piccolo cucciolo Ettore, : il Trapani Calcio.

Mentre torno a casa, soddisfattissimo, mi convinco sempre più che l’impresa è alla mia portata, ma il cammino che conduce al 28 aprile è ancora più duro di quanto poi in realtà non sarà la gara.

Il martedì successivo alla gara di bici vado a correre. Esco di casa vado alla litoranea passando da S. Cusumano ed arrivo fino ai gradini che dalle mura Tramontana scendono in via

Libertà. Faccio il primo ed un dolore lancinante al ginocchio sinistro mi blocca, scendo le scale a gamba rigida e provo a ripartire, niente da fare il ginocchio non si piega e sono a 4 km. da casa.

Piano piano, evitando di piegare la gamba, mi incammino sperando di incontrare un'anima pia che mi accompagni in macchina. Arriva a metà della via Virgilio è Franco ed è il cielo che lo manda.

Ricominciano le paure per un déjà vu che puntualmente ritorna, ma stavolta sono stato preparato a dovere e quindi forza con il ghiaccio e gli anti infiammatori e domani vediamo di trovare una soluzione.

Intanto non andare in palestra semmai vai a nuotare utilizzando solo le braccia. Mai scelta si è rivelata così giusta. Arrivo in anticipo in piscina e trovo negli spogliatoi Oscar che mi chiede come va. Essendo lui preparatissimo sulla riabilitazione del ginocchio gli parlo del mio problema. Mi dice di aspettare qualche minuto mentre si riveste, nel frattempo sembra aver capito perfettamente di cosa si tratta e mi di assicura che dopo quello che mi farà potrò correre tranquillamente.

Mi fa sedere “rilassa la gamba” mi dice e in un paio di secondi mi pratica una manovra che in maniera assolutamente indolore mi risolverà il problema.

Grazie Magico Oscar!

Per prudenza non vado in palestra per tutta la settimana e per un altro paio di giorni continuo gli anti infiammatori anche se il ginocchio è completamente a posto.

Riprendo così gli allenamenti a pieno ritmo, manca però ancora qualche tessera al completamento del puzzle, una di queste è la prova a mare con la muta.

Decido di andare il sabato contrariamente a quanto consigliatomi dal buon Totò, che esperto del mare mi dice che l'acqua sarà fredda. E' la prima volta che non ascolto un consiglio e difatti vado a sbattere prima contro un palo e poi contro un muro.

L'acqua ghiacciata mi provoca una sensazione tremenda, non riesco a stare più di 5 minuti e dopo un ultimo tentativo stappo fuori dall'acqua come un missile (palo). Torno a prendere la macchina e non la trovo prelevata dal carro attrezzi (muro). Risultato, penso che non riuscirò mai a nuotare a mare e 77,00 euro in meno nel bilancio familiare.

Telefono a Totò che solo perché ci conosciamo da poco non mi fa un cazziatone, tutt'altro, mi rassicura e mi invia ad un'altra prova in acqua insieme.

Mi chiama così martedì mattina, appuntamento a mezzogiorno al Lido Paradiso. Arrivo in ritardo, non sopporto farmi aspettare, e ne combino di tutti i colori, ma c'è sempre qualcuno al mio fianco che mi sostiene ed alla fine riesco ad entrare in acqua, 35 minuti di fila ed un buon ritmo.

Ma la cazzata di sabato ha lasciato il segno mi duole la spalla, momentaneamente me ne infischio, passerà.

Niente di più sbagliato. Cominciano le notti insonni tra dolori lancinanti, profumi ed adrenalina a mille.

Ultimo allenamento giovedì 25 aprile, sono previste

le tre prove insieme ma la notte insonne non mi consente di prendere parte alla prima fase dell'allenamento, raggiungo i ragazzi in tempo per le altre due fasi. A fine allenamento ci diamo un mezzo appuntamento pomeridiano a casa di Totò a Salinagrande. Ci arrivo verso le 19.00, ci sono tutti con le famiglie al completo.

Peppe sta preparando la brace, è un ottimo parrucchiere, un grandissimo atleta, ma di braci non capisce un cazzo!! Lo salva la sapienza di Totò, l'alternativa sarebbe stata mangiare la carne arrostita a mezzanotte. Ermanno nel frattempo li prende per il culo entrambi, che trio!!

Ci invitano a rimanere e così conosco anche Antonio che nel frattempo è arrivato anche lui con la famiglia.

E' subito feeling, basta qualche secondo ed è come se ci conoscessimo da sempre. Serata allegra i ragazzi continuano a consigliarmi, Antonio tra tutti è quello che si prodiga di rassicurarmi maggiormente, sembra mi conosca da sempre, mi dice le parole adatte, fatte su misura per me.

Che ragazzi stupendi!

Venerdì riposo assoluto. Il dolore è sempre più forte e dopo colazione comincio di nuovo l'anti infiammatorio. Esco di casa con Ombretta, la devo accompagnare da Peppe, all'incrocio tra la via Fardella e Via Cofano, nel senso opposto di marcia, vedo Antonio, fisioterapista che in passato ha trattato la mia schiena con ottimi risultati. E' un altro segno, devo andare da lui, lo chiamo immediatamente e prendiamo appuntamento per le 15.00.

Da subito comincio a star meglio anche se le notti continuano a essere insonni, capisco adesso che dolori e profumi non c'entrano nulla è solo colpa della tensione nervosa. La cosa strana è che non soffro completamente per la mancanza di riposo anzi mi sento un leone.

Sabato passeggiata in bici con la mia compagna nella vita, sono arrabbiato con lei, mi ha steso la muta dal lato esterno e le mollette hanno lasciato solchi profondi che temo possano strapparla durante lo sforzo, sono nel pallone più totale ma dopo una mezz'ora di trance ricomincio a riflettere, prima di tutto un bacio pacificatore e subito dopo telefonata al pronto soccorso Totò che mi dice cosa fare.

Usciamo per andare da Antonio per un altro trattamento e dopo facciamo un bellissimo giro. Non ci ferma nemmeno un fortissimo vento di scirocco che sinceramente mi preoccupa un po', ma le previsioni danno vento debole da ESE.

Arriviamo a piazza mercato i preparativi fervono, stiamo qualche minuto ed andiamo via. Torniamo nel pomeriggio, Ombretta aiuta Totò mentre io ritiro il chip ed il pacco gara, nell'attesa del briefing arrivano tanti amici rimaniamo a parlare finché non decido di tornare a casa, non voglio uscire stasera, vorrei cercare di dormire.

Si trama però alle mie spalle. Antonio propone a Ombretta di uscire per una pizza e lei, conoscendomi, spiega che niente mi farà cambiare idea. Antonio non si cura per niente delle sue parole, viene da me ed io senza

sapere come e perché gli dico sì. L'ho già detto è stato amore a prima vista.

La serata è piacevole, la compagnia altrettanto a mezzanotte tutti a nanna domani è il gran giorno.

Mi addormento alle 03.00 dopo una camomilla e mi sveglio alle 05.30, comincio tranquillamente a prepararmi, colazione abbondante con yogurt, fette biscottate e caffè, poi di corsa in bagno, dove per un'ora mi rilasso con la settimana enigmistica. terminate le operazioni di alleggerimento, mi vesto.

Sapientemente ho preparato tutto la sera prima non devo far altro che leggere il pro-memoria e spuntarlo mentalmente, tutto ok.

Si parte, incontro a Piazza Martiri d'Ungheria Peppe che mi fa cenno di seguirlo. Dopo aver scaricato bicicletta e borsone vado a posteggiare sul lungomare, e torno a piedi nella zona cambio dove trovo Claudio al quale chiedo consiglio su come sistemare tutto ciò che mi servirà dopo l'uscita dall'acqua.

Minchia!!!!!!! Le borracce!!!!!!! Ma come cazzo ho fatto a dimenticarle?????????

Niente panico, chiedo il cellulare a Gerardo, che fortunatamente è lì davanti a me, e chiamo Ombretta, che buttata fuori dal letto a calci dalla telefonata, si sente urlare di venire immediatamente a portarmi i liquidi.

Lei come niente fosse mi dice di stare tranquillo che di tempo ce n'è in abbondanza. L'ascolto, e quando arriva le faccio una dichiarazione d'amore pubblica ad alta voce, tutti la guardano, lei imbarazzata da morire finge

di avere davanti un pazzo che non conosce. Non si muoverà più da lì per tutto il tempo.

Adesso sono stranamente tranquillo, mento spudoratamente a me stesso, ci avviamo così verso lo specchio d'acqua che sarà il campo di gara.

Il mare è completamente calmo, assaggio l'acqua, sono le 08.20 ed è freddissima.

Sento la voce di Peppe che mi chiama, sicuramente mi ha guardato in faccia leggendo tutta la mia reale paura e con il suo inconfondibile accento mi dice: “ oh Di...ettati!” Non rifletto nemmeno per un secondo mi butto ed il freddo mi blocca il respiro, non ce la farò mai.

Esco dall'acqua e ci mettiamo in attesa del segnale di partenza. 08.35 via!!!!!!!!!!!!!!!

Un miracolo, avverto solo la leggera sensazione di freddo che tutti mi hanno descritto che si sente alle prime bracciate, poi più nulla.

Come mio solito per passare il tempo conto le bracciate, al termine del primo giro saranno circa 1000, e contemporaneamente ascolto tutti i rumori intorno, lo sbattere dei piedi dei miei compagni di avventura, lo scivolamento dell'acqua sulla muta e tutti gli altri suoni ovattati che solo in mare puoi ascoltare.

Primo giro esco in 15m. e mi rituffo. Stavolta le bracciate sono circa 1.050 e difatti esco dall'acqua in 32m totali.

Eccezionale urlo a qualcuno che mi ha salutato. Camminando e cercando disperatamente di aprire lo

strap della muta ritorno verso la zona cambio. Vedendo la mia difficoltà un altro atleta appena uscito dall'acqua, anziché correre verso la zona cambio, si ferma e mi aiuta a sfilare la parte alta della muta. Incredibile!!!!!!!!!!!!!!

Sono alla bici, con calma mi spoglio, mi asciugo e comincio a vestirmi per la seconda frazione. Voltandomi un attimo vedo Totò. Che ci fa ancora lì visto che dovrebbe essere uscito almeno 3-4 minuti prima di me?

Lo incito un po' e lui parte dopo pochi secondi. Sono pronto anch'io, stavolta non ho dimenticato nulla. Andiamo!

Posso descrivere ogni secondo di quello che è accaduto nelle successive 3h. e 20m. perché me le sono godute tutte a partire dai primi chilometri quando all'Hotel Tirreno, sorpassando una ragazza, mi sento da lei chiamare:

“Maltese”.

Chiedo:

“Ci conosciamo?”

“No! Anch'io Maltese.” E' la risposta.

Ribadisco:

“Hai lo stesso mio cognome allora?”

“No! No! Io sono di Malta.”

Fantozzi non avrebbe potuto far meglio.

I ciclisti che sono nei nostri pressi a fatica riescono a trattenere le risate.

Proseguo per Sant'Andrea, comincia la salita per Valderice ed è lì che la sento per la prima volta. Vai

piano alleggerisci il rapporto, mi dice. Io sto spingendo il 39/19 l'ho utilizzato l'ultima volta che ho provato la salita e sono andato benissimo. Perché devo alleggerire il rapporto? Vai piano ripete.

Obbedisco, 39/21 e paradossalmente comincio a recuperare posizioni.

Davanti a me due ciclisti a circa 50m sono all'altezza del bivio che porta a Valderice passando dai cosiddetti Murales. Non ci sono persone a indicare la strada corretta e i due davanti girano a destra. Mi metto a urlare ma hanno girato la curva e non mi sentono, faccio uno scatto li raggiungo e li riporto sul percorso esatto.

Riprendiamo insieme a salire e incontrando una moto dello staff dico di far mettere qualcuno al bivio, il rischio di sbagliare strada è concreto. Credo che poi tutto sia andato a posto.

Inizia Erice c'è un po' di vento ed a me piace, mi fa respirare meglio, di nuovo la sento "alleggerisci ancora". Stavolta non mi faccio domande 39/23. A circa metà salita mi raggiunge Peppe che mi spinge ad accelerare, gli rispondo che per ora va bene così anche se sento le gambe che vorrebbero andargli dietro. Le distraigo guardando lo stupendo panorama della baia di Cornino con il Monte Cofano esortando chi mi sta vicino a fare altrettanto. Non mi ascoltano, peggio per loro, difficilmente potranno ammirare panorami così esaltanti e sentire il fremito della natura battere all'unisono con il loro cuore, la discesa poi non gliene darà il tempo.

Arrivo in cima freschissimo, ed anche andando piano

ho recuperato diverse posizioni sono contento. Comincio a scendere e inizio ad alimentarmi, come suggeritomi da Claudio e, con la bocca piena, sorpresa delle sorprese, a meta discesa incontro Rodolfo, 73 anni e non sentirli, salito fin li per vedermi e fare il tifo per me, Grande!!!

Poi una passeggiata fino a Fulgatore giro di boa e strada verso Custonaci, dove con Totò, che nel frattempo mi ha riagganciato, ingaggiamo un duello fatto di sorpassi e controsorpassi divertentissimo. La voce si fa sentire ogni tanto giusto per piccole tirate di freno. Il tempo vola in maniera impressionante, al Nono chilometro abbiamo la faccia tosta di farci fare una foto fianco a fianco, arriviamo a Trapani mano nella mano. Ancora una volta fantastico.

All'arrivo tanti amici, Patrizia con Francesco, Antonella, Puccio e Lucia, Sergio, Peppe, Antonio, Mauro in giacca e cravatta e tanti altri. Che piacere immenso che forza mi danno.

C'è anche Martina, la mia principessa, è rimasta lì anche lei dalla mattina, che gioia incrociare i suoi splendidi occhi azzurri. Ha già pubblicato la mia foto esultante all'arrivo con il commento: "fiera del suo papà". Non ho parole.

Con calma posiamo la bici, mettiamo le scarpette e cominciamo l'ultima fatica. Seguo attentamente i consigli di Totò, inizio da lumaca poi si vede. Ad ogni giro un bracciale di colore diverso, io che pensavo di avere già conquistato il mondo non appena indossate le scar-

pe, ad ogni chilometro che passa mi dico che è impossibile che sia ancora lì.

Ho fiato da vendere, quello che mi preoccupa sono le gambe, fanno male, ma a comandare c'è ancora la voce, vai avanti piano vedrai che arrivi. Continuo a fidarmi di lei non vedo perché dovrei smettere adesso.

Corro incitando in continuazione tutti quelli che conosco ma anche i ragazzi che non conosco e loro ricambiano affettuosamente, vedo Pietro in difficoltà, cerco in tutti i modi ad ogni giro di trasmettergli un po' della mia forza.

Fa caldo, bevo in continuazione ai posti di ristoro prendo di tutto, anche un gavettone.

Comincia l'ultimo giro, credo bracciale rosso ma non ci giurerei, mi raggiunge e sorpassa Claudio, non ce la faccio a stargli dietro e mi rimane avanti di una settantina di metri, ma poco dopo l'ultimo chilometro ancora una volta la voce: adesso vai al massimo. Comincio a rimontare e urlo a Claudio di accelerare perché altrimenti lo riprendo.

Forse pensa che lo stia prendendo in giro perché continua a mantenere il suo passo.

Giunto ad una decina di metri gli ripeto di accelerare e allora capisce che non scherzavo. Finalmente comincia ad andare e mi arriva davanti di un soffio sono felice per lui.

E' la prima persona che abbraccio dopo aver tagliato il traguardo urlando. Gli faccio sentire tutto il mio calore ed affetto e lui ricambia altrettanto.

Poi mi concedo anche il pianto abbracciando la mia donna. Vedo i suoi occhi pieni di felicità per me.

Non so quali parole utilizzare per ringraziarti, Pietro, per esprimerti tutto il mio affetto, spero che quanto ho scritto ti faccia capire quanto grande sei stato ad organizzare tutto questo insieme a tutti i tuoi collaboratori, e quanto tu sia una persona veramente speciale.

Questo è il mio abbraccio per tutti voi senza ordine o classifica di merito.

La classifica che ho stilato alla fine della gara è questa: ho vinto assieme a tutti voi.

Dedico questa avventura ad Emilio triathleta scomparso nel 2009, che non ho mai conosciuto, la cui voce mi ha guidato durante tutto il percorso, messomi accanto da qualcuno che mi vuole veramente bene.



BIANCA