

"Triathlon" – Depa

Carmelo

Mi rifaccio vivo anche io.....visto che sono ripartire le gare.

Il triathlon si "presta" bene al protocollo covid19 in quanto....basta scaglionare le partenze del nuoto (prima frazione)....visto che nell'acqua dicono che qualunque microbo si diluisca...fino a morire.

La bici (seconda frazione) è spesso "no draft" ossia ...in assenza di scia. Impossibile, per regolamento, creare gruppetti.

Insomma...deve essere come una cronometro con una distanza minima di 9 metri circa da mantenere sempre con la sola eccezione dei momenti di sorpasso.

La corsa, che è la terza e ultima frazione, gode del fatto che ormai gli atleti sono di fatto già sparpagliati dalla selezione delle frazioni precedenti.

Insomma....visto che è stato CANCELLATO il triathlon IM70.3 di Cervia (in realtà posticipato al 2021...) ho cercato e trovato una buona alternativa.

Lago di Mergozzo...nella Val D'Ossola...

Anche questo triathlon medio (70.3 per in intenderci)...ma con numeri molto ridotti rispetto a Cervia...per cui l'organizzazione ha tenuto duro e...rispettando il protocollo...ci ha fatto partire.

Ore 10.00 del 06 settembre.

Si parte per il nuoto!

2 atleti ogni 15 secondi circa.....

Io, per precauzione...decido di partire tra gli ultimi....

Faccio i 1900 metri praticamente in solitaria....senza la "mattanza delle prime centinaia di metri delle gare che... furono.

Non avendo nuotato tantissimo quest'anno...faccio tanta fatica...ma in circa 45 minuti mi "libero" dalla muta presentandomi di gran carriera per la bici.

90Km di pedalata su e giù dal lago ad una media di quasi 30Km/h...provando anche a "risparmiare" la gamba.

Nella fase di ritorno del secondo giro...si abbatte un temporale improvviso e "maledetto"...perchè in bici con la pioggia è una cosa che odio...

Per fortuna che...il rientro a Mergozzo ci riporta il sole e anche il caldo...che asciuga e mi rimette di buon umore.

C'è da fare la mezza maratona....con 4 giri di circa 5.5km in un "bastone" lungo il lago dal versante "est".

Fa caldo...ma io mi trovo a mio agio....procedendo poco sopra i 5min/km.

Ristori "self service"....per il protocollo...ma una bella idea quella della cascata rinfrescante con acqua vaporizzata sparata a pioggia in 2 punti del percorso...a dare sollievo.

Quando sono circa el 4 del pomeriggio...è tutto finito.

5h e 38min il tempo finale.....e il mio obiettivo era restare sotto le 6 ore in questa prima esperienza su distanza 70.3 (che le la somma in miglia di tutte le frazioni).

Adesso vediamo cosa offre il panorama delle gare...ma non ho intenzione di esagerare....

Meglio andarci piano.

Per adesso mi "godo" la soddisfazione per aver concluso "bene" la gara di Mergozzo.

Buona "estate settembrina" a tutti....

postato da DEPA il 13/09/2020 20:12