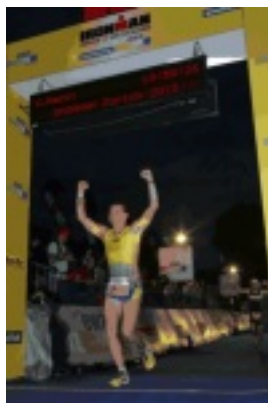


Amatori Atletica Acquaviva: "Vito Nacci IronMan a Zurigo"

Scritto da Giacomo Bruno
Sabato 03 Agosto 2013 10:05



Nuota per 3,8 km, Pedala 180,2 km e corri per 42,195 km. Questi sono i numeri che si percorrono in una gara di un giorno... L'equivalente della traversata dello stretto di Messina più un percorso in bicicletta come da Acquavia delle F. a Lecce via Bari... e per finire, la maratona di 42,195 km... Senza sosta, dall'inizio alla fine questo è l'Iroman!

Il 28 luglio a Zurigo **Vito Nacci** Atleta e Tecnico dell'Amatori Atletica Acquaviva ha gareggiato insieme 1712 uomini e donne che provenivano da tutto il mondo ed oggi si è risvegliato IRONMAN. La leggenda vuole che tutto sia nato da una scommessa tra tre marines ubriachi durante la premiazione di una corsa podistica, alle Hawaii. I tre all'arrivo, tra fiumi di birra, discettevano della disciplina sportiva più dura di tutte. John Collins – uno dei tre – propose una nuova forma di gara che fosse il risultato di tre prove durissime già esistenti: la «Waikiki Roughwater» (2,4 miglia di nuoto), più la «Around Oahu Bike Race» (112 miglia in bici) e la «Honolulu Marathon» (26,6 miglia di corsa). "Vivi da Uomo muori da IronMan" è questo spesso il motto che si sente per questa che agli occhi di molti è una follia sportiva... E' vero alla fine si è da soli e contano solo le proprie forze... Ma ieri non mi avrebbe fermato niente e nessuno: "Combattimento in acqua senza muta per il caldo (più faticoso e lento) sembrava una tonnarca. Caldo torrido sulla bici con caduta finale a 100mt dall'arrivo (per fortuna stavo rallentando e andavo piano sui 27km/h e la botta non l'ho sentita più di tanto...). Corsa contro vento, che faceva alzare un polverone su un tratto sterrato recando problemi di vista e respirazione. La Maratona atto finale sotto una pioggia battente, ma dovevo finirla... Oggi sono un Ironman finisher di Zurigo e posso vantarmi per tutta la vita... Il merito di questa impresa è nel giusto equilibrio che ho raggiunto tra allenamenti programmati e nutrizione corretta. In gara ho rispettato le regole di tempo nel bere e nel mangiare idratandomi, così non ho mai sofferto del resto "iosocomesifa" segui il blog. (<http://iosocomesifa.blogspot.it/>) Grazie alla mia famiglia che mi ha supportato e seguito e tutta la squadra dell'Amatori Atletica Acquaviva in tutta la gara mi sono sentito spinto da una carica ed una energia che non era mia ma, veniva da molto lontano, era il vostro pensiero positivo che mi sospingeva... Sono fiero e felice se sono riuscito a trasmettervi questi sani valori sportivi, mi sembra così strano ed assurdo che quasi non ci credo, spero che possa essere di esempio per tutti ! Dopo 13 ore e 58 minuti di gara, mi sento vicino anche a tutte queste persone con cui oggi ho condiviso un lungo pezzo di strada. Un'esperienza di forza interiore che sarà utile ricordare nella vita di tutti i giorni. Il vero «Ironman» però ci aspetta ogni lunedì mattina...!!!"