

Felice come un Ironman

Di Claudio Giunta

Tra le altre cose, l'Ironman è anche un esempio affascinante del modo in cui oggi, nel mondo, girano i soldi. Uno non può brevettare il calcio, o il biliardo, e passare a riscuotere una tassa nei campetti di periferia o nelle tavernette; invece Ironman® è un marchio registrato come la Coca-Cola, il che vuol dire che chiunque nel mondo organizzi una gara Ironman deve pagare delle royalties ai detentori del marchio. Dato che i partecipanti a un Ironman sono di solito intorno ai 2000 e che le gare di Ironman® nel mondo sono parecchie decine, non è sorprendente che la gestione di questo sport per asceti sia diventata un affare milionario.

«Il marchio Ironman®», mi spiega Fabio – già allenatore delle squadre italiana e svizzera di triathlon, ora coach di Ironman – «apparteneva a un fondo d'investimenti americano. Poi due anni fa è stato comprato per circa 650 milioni di dollari da un gruppo finanziario cinese, Dalian Wanda, lo stesso che attraverso Infront detiene i diritti della Serie A di calcio». Non per caso, la Cina. L'Ironman nasce negli Stati Uniti, come quasi tutto, è l'attività preferita dei manager rampanti sui 30-40 anni, una delle tessere che compongono la loro vita-mosaico ad alta intensità (le altre essendo il lavoro e, a grande distanza, le relazioni famigliari); ma poi segue il denaro, e il denaro fresco oggi è soprattutto in Cina, e così c'è una nuova leva di manager-asceti che pratica l'Ironman in Cina, è un nuovo status-symbol, uno status-symbol che, a differenza della Porsche o del Rolex, richiede uno sforzo enorme, uno sforzo continuo, uno status-symbol che non si può comprare perché riguarda – nemesi di Eric Fromm – *non l'aver ma l'essere*: chi finisce un Ironman è un Ironman.

Quanto all'Italia, qui quelli che hanno fatto un 'mezzo Ironman' sono circa 5000, quelli che hanno fatto un Ironman intero circa 2000. I numeri sono in crescita verticale ma ancora niente, per esempio, rispetto alle decine di migliaia di svizzeri, tedeschi o di britannici che praticano il triathlon o l'Ironman. Quest'anno ci si aspetta un incremento a due cifre percentuali, perché oltre al 'mezzo Ironman' di Pescara a giugno c'è in programma il primo Ironman *full distance* italiano, a Cervia il 23 settembre (costo dai 500 ai 600 euro, dipende quanto tempo prima della gara ci si iscrive).

L'Ironman prima non esisteva. Esisteva il triathlon, e anche quello è un'invenzione recente. Il triathlon diventa disciplina olimpica nel 2000, e consiste nella somma di tre discipline di resistenza: nuoto (1500 m), ciclismo (40 km), corsa (10 km). L'Ironman prende la miscela del triathlon e, semplicemente, aumenta le dosi: quasi quattro chilometri a nuoto, centottanta in bicicletta, più di quarantadue di corsa. Aumentando le dosi, cambia anche la natura delle prestazioni: una gara di velocità e resistenza diventa una gara soprattutto di resistenza. E cambia anche la miscela delle virtù che bisogna possedere per arrivare in fondo alla gara, perché la resistenza è sì un fatto fisico, ma è anche e soprattutto un fatto mentale, un prodotto della convinzione, della determinazione, di un lavoro su se stessi che non riguarda soltanto le gambe e il fiato.

Così, mentre di solito sono i giochi di società che diventano specialità sportive – vale per il calcio come per il tennis, per la ginnastica come per la boxe: prima erano tutte attività per amatori – qui abbiamo una specialità sportiva che diventa un gioco di società. Correre, nuotare e andare in bicicletta si è sempre fatto, ma farlo tutto insieme, secondo *quella* formula, è un'idea nuova, così nuova che si conosce anche il nome dell'inventore. Dicono le fonti che durante una festa al Waikiki Swim Club di Honolulu l'ufficiale di marina John Collins si sia messo a discutere con altri membri del club sul tema 'Sono meglio i nuotatori, i podisti o i ciclisti?'. Per rispondere con coscienza alla domanda, John e sua moglie Judy decidono di organizzare una gara che combini le tre discipline. Il 18 febbraio del 1978, a Waikiki, viene disputato il primo Ironman. Gli atleti partecipanti sono quindici, tutti amici o conoscenti dei Collins. Due anni dopo, la rete televisiva ABC trasmette in diretta la gara per la prima volta, facendola conoscere in tutti gli Stati Uniti. Altri due anni, 1982, e l'Ironman ha il suo momento di celebrità mondiale quando la studentessa Julie Moss, che guida la corsa con un buon margine di vantaggio sulle altre atlete, crolla a circa due miglia dal traguardo della maratona. Viene superata dalle altre ma non si arrende, e fa gli ultimi metri trascinandosi sulle braccia, «unknowingly creating one of the most iconic moments in Ironman history» (dal sito Ironman.com):

<https://www.youtube.com/watch?v=VbWsQMabczM>

Questo momento iconico inaugura l'Età dell'oro dell'Ironman, trentacinque anni di moltiplicazione degli atleti, delle gare e soprattutto dei soldi che girano intorno alle gare. Come il golf, l'Ironman ha dei praticanti molto solvibili; ma a golf uno può anche giocare sul *green* a due passi da casa, prendendo le mazze a nolo, per l'Ironman – a parte il costo dei voli e dei soggiorni in posti non dietro l'angolo come le Hawaii o l'Australia – ci vuole tutta un'attrezzatura tecnica di prima mano, bicicletta ultraleggera, tuta integrale da nuoto, batteria di scarpe da corsa, più un repertorio infinito di accessori per il controllo delle prestazioni, della dieta. Uno capisce che si fa sul serio quando vede che i *clip-on aerobars* della Vision Tech – degli aggeggi di metallo da fissare al manubrio della bici per appoggiarci i gomiti, in modo da «migliorare l'aerodinamicità» – sul sito Trisports.com li mettono a 899 dollari (e l'unica *review* al prodotto pubblicata nel sito, cinque stelle su cinque, apre uno spiraglio interessante su questa provincia dell'alienazione: «I don't even own this product but I love it»); e quando constata che il post più letto nel sito Slowtwitch.com s'intitola *Your Seat's Too Low? Good For You* e parla della giusta altezza del sellino, con grafici e istogrammi e duemila parole di spiegazione *dettagliata*.

E poi c'è il *coaching*.

Fabio allena un piccolo numero di atleti di professione che mirano alle Olimpiadi e un numero più grande di non-atleti di professione che, come mi dice con un'espressione che non mi uscirà più dalla testa, e che nei giorni successivi al nostro incontro finirà per applicare un po' a tutte le circostanze della vita, «hanno deciso di crearsi un ostacolo e di superarlo». In vent'anni ha portato una cinquantina di persone a fare un Ironman; e più di una dozzina di loro ha fatto anche l'Ironman delle Hawaii, Kona, che è la gara più famosa sia perché il posto è meraviglioso sia perché – soprattutto perché – ci si può andare soltanto su invito: non basta pagare. Kona è il sogno di tutti quelli che cominciano ad allenarsi per un Ironman.

«Fai tutto da solo?».

«No, io faccio la regia. Scrivo una scheda molto dettagliata degli allenamenti, con i carichi, la durata, le ore del giorno. È una questione di equilibrio. L'obiettivo non è sfianarsi ma acquisire a poco a poco più forza, più velocità e soprattutto più resistenza allo stress muscolare e psicologico. Se occorre, ho una rete di esperti a cui posso indirizzare chi viene da me per una consulenza: nel caso serva una dieta particolare, o un supporto fisioterapico, o anche un supporto psicologico».

Sì, anche il supporto psicologico, sia perché «le ragioni per tenere duro vengono soprattutto da dentro» sia perché capita che gli aspiranti Ironman siano persone psicologicamente complesse, o per indole o per storie di vita. Amano fare fatica, amano superare i propri limiti, spostarli in avanti; sono determinati, concentrati sull'obiettivo, sono – precisa Fabio – persone *sfidanti*, che amano gareggiare e detestano fallire. Alcuni prendono l'Ironman come occasione per cambiare vita, o almeno modo di vita; alcuni stanno attraversando una crisi, sono usciti dalla giovinezza e vorrebbero farla durare ancora, alcuni hanno avuto un incidente e reagiscono rilanciando anziché passando la mano. A parte il conforto familiare, la minestra pronta la sera, la pacca sulla spalla dopo le due ore di bicicletta, sentire uno bravo può aiutare.

Durata del trattamento? Cioè, quanto a lungo bisogna prepararsi per essere in grado di fare un Ironman?

«Be', intanto non si comincia subito con un Ironman. Il mezzo Ironman [*che tecnicamente si chiama Ironman 70.3*] è il passaggio che porta alla *full distance*, all'Ironman intero. Tipicamente, se non sei un professionista, fai un paio di mezzi Ironman e poi un Ironman all'anno, finché hai tempo per allenarti e non sei troppo vecchio. Ma il 'troppo vecchio' è relativo, perché a fare l'Ironman arriva anche gente di settant'anni. Quanto al tipo di allenamento, massacrarsi di fatica per un breve periodo non serve a niente, bisogna abituare il proprio corpo a un carico di lavoro completamente nuovo. Quindi si parla di almeno sei mesi».

«E in questi sei mesi...».

«Dipende dalla condizione psicofisica da cui parti».

Diciamo la mia. 45 anni, in buona forma. Ma mangio maluccio. Dormo maluccio. Ho un sacco di cose da fare.

«Allora, intanto bisogna intervenire sulla dieta, che ti prescrivo io, magari coll'aiuto di un dietologo. Poi per il sonno vediamo: potresti essere così stanco, la sera, da dormire tranquillamente. Cioè, l'allenamento intenso potrebbe risolvere il problema. E intenso vuol dire che ti alleni cinque o sei giorni su sette, corsa nuoto bicicletta, per una quarantina di settimane l'anno. E naturalmente puoi continuare a fare tutto, ma devi sapere che ogni giorno dovrai trovare un paio d'ore per correre o nuotare o andare in bicicletta».

All'intervistatore devoto vengono subito in mente gli *Esercizi spirituali* di Sant'Ignazio: «Chi è impegnato in mansioni pubbliche o in occupazioni importanti può dedicare un'ora e mezza agli esercizi [...]. Potrà fare per tre giorni, ogni mattina per un'ora, la meditazione sul primo, secondo e terzo peccato; quindi, per altri tre giorni, alla stessa ora, la meditazione sui peccati propri». Solo che i gesuiti non avevano famiglia, mentre gli aspiranti Ironman spesso ce l'hanno. È per questo che l'ambiente è fondamentale; è per questo che Fabio, in un'oretta di colloquio, ripete una mezza dozzina di volte i sintagmi «clima familiare favorevole», «avere un sistema supportivo», che semplificando un po' ma non troppo significa che non ci dev'essere un partner molesto, in casa, o figli troppo esigenti, da portare a schermo o a lezione di violino in orari imprevedibili. Ovvero, qualcuno deve portarli a schermo o a violino, il che vuol dire che ci devono essere delle persone di servizio, delle tate, col che si torna alla questione del censo: da vite normali è molto difficile sottrarre due ore al *ménage* quotidiano.

«L'ideale, in realtà, è che, se si convive o si è sposati, tutti e due i membri della coppia siano interessati all'Ironman, che si allenino tutti e due. Di fatto parecchi dei miei clienti sono coppie. Le donne sono ancora una minoranza, circa il 20% delle persone che seguono; e spesso vengono al traino dei compagni, dei mariti».

Torniamo ai soldi. Dicevamo che l'Ironman è un passatempo non per ricchi, magari, ma per gente agiata sì.

«Un po' perché costa l'allenamento, l'attrezzatura, il coaching. Un po' perché l'iscrizione a un Ironman costa sui 6-800 euro, e spesso sono gare che si disputano all'estero, in posti belli e costosi, come le Hawaii. Uno ci mette dentro anche un po' di vacanza. Per esempio c'è questo training camp a Lanzarote che...».

«Una cifra, suppergiù».

«Diciamo diecimila euro l'anno, per chi fa le cose sul serio. Che è l'unico modo per farle, poi».

Che non è poco, oggettivamente. Ma è anche quello che molti spendono, ogni anno, per la macchina. E c'è il vantaggio che se ti alleni per l'Ironman non ti resta molto tempo per toglierti altri sfizi.

Nell'Ironman non si tratta di essere veloci o scattanti ma di *saper durare*. Perciò la lotta non è tanto contro il tempo quanto contro la fatica, contro i propri limiti personali. «Sfidare i propri limiti, spostare l'asticella un po' più in alto – dice Fabio – è l'obiettivo che si pone chi si allena per l'Ironman. Anzi, potremmo dire che la bellezza dell'Ironman sta soprattutto in questo, nella scoperta che puoi superare quelli che credevi fossero i tuoi limiti, che puoi fare uno sforzo del quale non credevi potessi essere capace».

Ai più convinti piace mettere questa fatica, questa resistenza in una cornice scientifica. Qualche anno fa su *Nature* è uscito un articolo nel quale si spiegava che la corsa è stata, all'inizio dei tempi, una delle chiavi dell'evoluzione umana. L'*homo sapiens* avrebbe soppiantato i suoi antenati più stanziali perché era in grado non solo di camminare ma anche di correre. Gli animali che cacciava erano quasi tutti più veloci di lui, ma pochi avevano la sua resistenza sulla lunga distanza:

La storia suggerisce che il corpo umano si è perfettamente adattato a correre lunghe distanze. Gli esseri umani hanno una capacità superiore a qualsiasi altro animale nel correre queste distanze, una capacità che probabilmente emerse due milioni d'anni fa, come ausilio in una tecnica di caccia ancora in uso tra i boscimani del Kalahari^[1].

Secondo questa spiegazione, la corsa non sarebbe soltanto una conseguenza del bipedalismo (la capacità di camminare eretti sugli arti inferiori) ma anche la causa, il motore di un vantaggio evolutivo rispetto alle altre specie. Questa sollecitazione avrebbe infatti modellato la nostra anatomia, potenziando i muscoli delle gambe e indebolendo quelli del torso, e rendendoci scarsi nello sprint (rispetto alla gazzella, diciamo) ma quasi imbattibili nel fondo.

Ausili tecnici a parte, *coaching* a parte, chi fa un Ironman rivive per una dozzina di ore quell'alba dell'umanità: qualcosa di molto più impegnativo della dieta paleo, ma in quell'ambito d'esperienza, in quell'aura. Uno può liquidare tutto come decadente sete di esotismo, come nostalgia delle caverne da parte di gente che vive negli attici («l'Ironman – dice Fabio – ha più o meno lo stesso networking del golf»), ma tre chilometri e ottocento metri a nuoto, quarantadue chilometri e rotti di corsa e centottanta chilometri in bici sono tutto sommato un prezzo adeguato, persino alto, per l'esercizio dello snobismo. «Diciamo – mi spiega Stefano, ingegnere elettronico e Ironman – che fare un Ironman tira fuori energie che abbiamo nel corredo genetico ma che se ne stanno lì inespresse, soprattutto perché nelle vite normali che viviamo non c'è nessun bisogno di esprimerle. Il bisogno arriva verso la sesta o la settima ora di una gara, quando il tuo corpo ha bruciato tutte le calorie che poteva bruciare e ti senti spossato, svuotato, ma sai che ti restano ancora tre o quattro ore buone da correre, o da nuotare, o da pedalare. Ecco: è allora che devi riuscire a trovare quelle energie che avevi dimenticato, e superare un limite che ti sembrava insuperabile. Lì comincia il dolore. Ma anche la soddisfazione, e in un certo senso anche il piacere».

Come qualsiasi pratica ascetica, anche l'Ironman sollecita lo spirito settario, ma senza eccessi. Leggendo le discussioni nei forum si vede che uno dei piaceri consiste nell'ironizzare su quelli che non capiscono, che fanno domande non pertinenti come «Tu quale delle tre frazioni fai?» (si fanno tutte e tre), o «Ma quanti giorni ci mettete?» (dodici ore è considerato un buon tempo, ma i campioni possono impiegarne poco più di otto), con qualche rara, moderata ironia sugli appesantiti, i non sportivi, quelli che in palestra perdono tempo tra un esercizio e l'altro («... A me viene un po' il nervoso e mi piacerebbe impossessarmi del tempo che costoro dilapidano inutilmente»). Ma è normale: quelli che hanno fatto almeno un Ironman, o mezzo, o si allenano per farlo, formano una famiglia di spiriti affini, che tende naturalmente a escludere i non iniziati, come succede in qualsiasi nicchia: per questo, forse, per questa congenialità al *team-building*, le aziende chiamano spesso Fabio per la formazione – spirituale, non fisica – di impiegati e dirigenti.

La mia meraviglia di fronte al successo dell'Ironman dipende soprattutto dal fatto che ho sempre considerato ovviamente vero l'aforisma di un mio vecchio compagno di palestra, che dopo aver ascoltato sorridendo di compassione gli alibi narcisistici miei e di altri («Veniamo in palestra per stare meglio con noi stessi, per tonificare i muscoli, per non avere mal di schiena a cinquant'anni, per avere uno stile di vita più sano, per passare il tempo insieme a gente simpatica e nel frattempo buttare giù qualche chilo») aveva chiuso la discussione con la frase «Siamo qui soltanto per scopare». Non è tutto qui, il segreto? L'attività fisica, se non è divertimento, se non è *ballone*, non è semplicemente un mezzo per incrementare il nostro *appeal* sessuale, le nostre *chances* di seduzione? Pare di no.

Il fatto è che da un lato, anche se sembra incredibile, sopravvalutavo il sesso, e dall'altro sottovalutavo l'amore di sé, o meglio – per dirla con Weber – il desiderio di perfezionamento in vista di un fine intramondano. Si profila all'orizzonte un mondo, un frammento di mondo, nel quale 'piacere agli altri' sarà meno importante di 'piacere a sé stessi', di 'stare bene con sé stessi', e anche di vivere secondo una disciplina autoimposta. È come se il regno della libertà che è la vita odierna non potesse stare, per alcuni, senza un angolino votato alla costrizione, forse anche perché questa costrizione è poi il motore di un piacere che a chi non fa sport a un certo livello deve probabilmente restare estraneo. Quello che si nota più spesso nei forum di discussione tra triatleti e Ironman non è tanto l'orgoglio per avercela fatta quanto un grato stupore. Ho smesso di contare i post in cui si dice che «Mai, mai mi sarei aspettato, tre anni fa, di poter nuotare per quattro chilometri!», oppure di correre o andare in bicicletta per una distanza da Ironman. Molti non erano atleti, molti avevano una vita sedentaria, fumavano, mangiavano sregolatamente. Adesso sono dei figurini, ma non è questa la cosa più importante. Tonificando il loro corpo, l'allenamento per l'Ironman sembra aver messo in ordine anche la loro psiche: gli interventi nei forum sono quasi tutti euforici, con una larga prevalenza di persone equilibrate persino capaci di autoironia («No, poi mentre sono lì a

nuotare me lo dico da me che sono un po' strana...»), e una piccola percentuale di spiritati la cui euforia ricorda un po' quella dei *born again* che avevano perso la fede e ora l'hanno ritrovata, e adesso vivono in armonia con il mondo. C'entra senz'altro il fatto che l'attività fisica, liberando endorfine, rasserena l'umore; ma qui stiamo parlando di allenamenti di sei ore, di giorni e notti (anche le notti: «L'uscita in bici – scrive un Ironman di Desenzano nel forum del sito www.fcz.com – inizia appunto verso quell'ora e termina verso le sei del mattino successivo. Poi di solito corro per tre o quattro ore, poi palestra. Faccio questo per allenarmi sulla stanchezza e sul sonno, per essere vigile durante le ore della notte per poi non soffrire più di tanto nelle gare di ultra triathlon») giorni e notti passati correndo o andando in bicicletta, di sacrifici che una persona normale esiterebbe a fare *un giorno al mese*, e che invece vengono fatti *tutti i giorni*. Il che vuol forse dire che c'entra di più l'idea del perfezionamento, dell'autocorrezione, del cambiarsi, insomma, per trovare il proprio vero sé, idea implicita nello slogan «an athletic odyssey of personal rediscovery» che si è coniato per uno dei tanti spin-off dell'Ironman, l'*Ultraman*. *Riscoperta*: come di qualcosa che c'era, e su cui qualcos'altro (la civiltà, la routine, il lavoro, la vita come è) si è sovrapposto, e che ora si tratta appunto di recuperare.

«Ma così la fai sembrare davvero troppo ascetica», obietta Stefano. «La prendi troppo sul serio, filosofeggi troppo. Mentre la verità è che quello che conta, te l'ho detto, è soprattutto il piacere».

Stefano ha 43 anni, amministra un fondo d'investimento, ha una moglie e due figlie. Da ragazzo giocava a calcetto, correva. Poi una sera, per caso, gli hanno parlato del triathlon. Il giorno dopo era in piscina per la prima lezione di nuoto: da piccolo non aveva imparato. Un anno più tardi ha fatto il suo primo mezzo Ironman. L'anno dopo il primo Ironman. Adesso ha appena finito quello di Porth Elizabeth in Sudafrica. «Dopo un po' che corri, che corri e basta, capisci che non puoi fare più di quello che già fai. Non puoi, o almeno io non potrò mai fare una maratona in meno di tre ore. E allora correre comincia a diventare noioso. E anche pericoloso per le giunture, dopo i trent'anni. Invece correre, nuotare e pedalare è una miscela più equilibrata». Così, cinque giorni alla settimana, Stefano si alza alle cinque, corre o nuota o va in bici per un'ora e mezza, torna a casa, fa colazione con la famiglia e poi va al lavoro. Ne ricava, mi dice, un grande benessere fisico ma soprattutto mentale, psicologico: è più lucido, più sereno, dorme meglio, usa le ore di allenamento anche come momenti, lunghi momenti di autocoscienza, perché in effetti 10-12 ore di allenamento settimanale vogliono dire una mezza giornata di solitudine, di concentrazione, che è molto più di quanto l'adulto medio oggi possa o voglia concedersi. E poi c'è il piacere. Doppio, addirittura. «Il primo sta nella frase che ripetono certi allenatori: *Embrace the Sucks!*, cioè *Accetta lo schifo*, dove lo schifo è la fatica, il dolore, il tuo corpo che ti dice di fermarti. Anzi, non accettarlo soltanto ma abbraccialo, assaporalo, fallo diventare il tuo alleato. Il secondo è il *flow*, il flusso: *dopo* il picco della fatica, dopo che hai superato il limite che sembrava insuperabile, ecco che entri in una specie di limbo in cui il tuo corpo semplicemente va. Non so come dirlo diversamente, è davvero una condizione felice».

Così sembra che lo *stare bene con se stessi*, il *piacere*, possa anche prendere il nome molto più impegnativo di *felicità*. E in effetti la parola salta fuori sovente nei post dei forum; e «alzare l'indice della felicità» è l'obiettivo finale dell'Ironman secondo il *coach* Fabio: formula che all'inizio avevo liquidato come uno slogan motivazionale e che invece più leggo e sento di queste cose più mi sembra sensata, adeguata all'oggetto. Una condizione felice, protratta nel tempo, e che soprattutto – *soprattutto* – non è legata alla nostra relazione con gli altri, non dipende da niente che gli altri possano darci oppure toglierci. È difficile immaginare qualcosa di più bello, specie dopo una certa età.

[Grazie a Fabio Comba, Stefano Matalucci, Fabio Vedana]

[1] Andrew Murray and Ricardo Costa, *Born to run. Studying the Limits of Human Performance*, in «BMC Medicine», July 2012.