

*A fine ottobre hai partecipato all'XTERRA World Championship, una gara molto importante e impegnativa. Tanti i campionissimi al via, come Stoltz, Batelier, Marceau e Lebrun. Com'è andata la gara?*

**Purtroppo non è andata come mi aspettavo a causa di una foratura alla ruota anteriore che ha compromesso inesorabilmente la mia gara.**

*In quanti eravate? C'erano altri italiani insieme a te?*

**La pattuglia degli atleti italiani era molto nutrita...in tutto eravamo 13.**

*Quali sono state le tue impressioni?*

**Ho avuto l'ennesima conferma di quanto sia fondamentale sapersi esprimere ai massimi livelli nella frazione di MTB in una tipologia di gara come il TRIATHLON X-TERRA dove la parte ciclistica copre oltre il 60% della durata totale della gara.**

**Il mio livello di preparazione in questa disciplina è ancora molto lontano da quello dei primi venti atleti al mondo, mentre nel nuoto e nella corsa posso dire di essere già ad un livello discreto visto che sono uscito 16° dall'acqua ed ho fatto il 22° tempo nella corsa.**

*Hai avuto modo di scambiare qualche opinione con gli altri atleti in gara?*

**Per me si trattava della prima esperienza in questa rassegna iridata che si svolge da svariati anni nella bellissima isola di MAUI. L'organizzazione non permette a nessuno di entrare sul percorso nei giorni prima della gara (pena la squalifica), quindi per me è stato un handicap notevole rispetto a tanti atleti che avevano già gareggiato negli anni passati; non potendo provare il percorso nei giorni prima ho cercato di raccogliere più informazioni possibili dagli atleti stranieri ma soprattutto parlando con il gruppo degli italiani, primo fra tutti il veterano Valerio Curradori, villacidrese di nascita ma "hawaiano" di adozione ....lui a Maui è a casa!!**

*Descrivi il percorso della finale mondiale del circuito hawaiano.*

**E' scontato dire che lo scenario dove si svolge la gara è a dir poco fantastico !!**

**Lo START viene dato nella splendida spiaggia di MAKENA BEACH dove una tribù di guerrieri MAORI locali si esibisce in varie danze e canti caratteristici che permettono agli atleti di smorzare la tensione pre gara.**

**La partenza è una bolgia !!!**

**Oltre 600 atleti si tuffano nell'oceano caratterizzato da fondali da sogno, con le tartarughe marine che osservano stupite questa "mandria" di atleti che avanza lungo il percorso di 750mt da ripetere due volte per un totale di 1500mt. ;**

**Usciti dall'acqua si corre verso la zona cambio che è allestita sul campo da golf del Resort Makena Beach, lungo un morbidissimo prato verde.**

**Saliti in sella si esce dal Resort, ci si immette lungo la strada principale e dopo pochi minuti**

**Si entra nella riserva naturale dove si snoda il percorso di MTB.**

**Vi posso assicurare che in 12 anni di triathlon ad alti livelli questa sia stata sicuramente la prova + impegnativa che io abbia mai fatto in vita mia.....**

**Appena entrati nella riserva si sale per circa 3km lungo un tratto di salita con pendenza al 6% al quale segue un tratto di una decina di km veramente MASSACRANTE, caratterizzato da oltre 10 rampe da 70/100mt dove tutti, ma proprio tutti, sono costretti a scendere, spingere la bici e correre, risalire in sella e rilanciare subito nel tratto seguente.**

**Segue un tratto di salita molto duro che porta al punto + alto ( 1400 piedi ).**

**A quel punto, arrivati in cima, si pensa che sia tutto facile, ed invece è proprio lì che inizia la gara.....infatti una lunga discesa, di oltre 10km, ai quali si aggiungono dei tratti su vallonato da spingere a TUTTA, creano dei distacchi enormi !!**

**Chi guida bene la MTB ( rigorosamente FULL e non FRONT ) può guadagnare diversi minuti, pensate che il vincitore STOLTZ ha dato 9' ( si proprio 9' !!! ) al secondo classificato, un certo Batelier campione europeo in carica !!**

**Rientrati in zona cambio si parte per i quasi 11km di corsa ( km 10,880 per la precisione ) ,**

**caratterizzati da una lunga salita iniziale, una successiva discesa molto veloce e sconnessa,**

**per poi concludere con dei tratti veramente impegnativi sulla spiaggia e lungo i sentieri che riportano verso la spiaggia di MAKENA con gli ultimi 200mt ( come se non bastasse !!! )**

**sulle rocce laviche.....alla fine il traguardo è un SOGNO !!**

*Come ti sei preparato in vista di Maui? Su cosa ti sei concentrato maggiormente?*

**Quest'anno per me è stato un anno di costruzione e di transizione, poiché dopo lo STOP del 2009 ( infortunio ) avevo bisogno di riprendere la condizione ma soprattutto trovare nuovi stimoli.**

**Riprendere è stato molto duro e nonostante abbia iniziato la preparazione molto presto ( 18 ottobre 2009 ) non mi sono mai sentito veramente al TOP della condizione....ho gareggiato molto, già dal 30 gennaio nella prima gara del calendario ( vittoria nel Duathlon di Vicopisano ) ed ho concluso con il mondiale il 24 ottobre...una stagione INFINITA !!**

**La preparazione per MAUI è iniziata quest'estate ad Agosto dove ho cercato di curare in maniera particolare la frazione ciclistica,**

dove sono + carente.

**Nella corsa ho svolto diverse sedute di Fondo Medio collinare mentre nel nuoto mi sono limitato a mantenere la condizione.**

*Sei soddisfatto del risultato conseguito?*

**Assolutamente NO.**

**Un 52° posto finale non rispecchia sicuramente il mio valore.**

**Purtroppo contro le forature non ci si può allenare !!!**

*Qual'è stata la parte del percorso più impegnativa ?*

**Senza dubbio al MTB !!**

*C'è un momento nel quale hai pensato di non farcela?*

**Sentivo che mi stava sfuggendo il controllo della gara e che ormai il mio obiettivo di entrare nei primi 30 si stava allontanando.**

**Ma non ho mai pensato neanche lontanamente al ritiro... sarei arrivato anche con la bici in spalla !! Questo per rispetto verso tutte le persone che mi hanno aiutato.**

*Il tuo coach Dimitri Ricci cosa ti ha detto al termine della gara?*

**Bravo !! Nonostante la iella hai dimostrato carattere concludendo una gara difficilissima..... ti rifarei il prossimo anno.**

*Quanto è stato importante il supporto del Team Forhans?*

**Fondamentale per la gestione di una stagione agonistica.**

**Un Team organizzato può farti fare il salto di qualità sotto tutti i punti di vista, non solo atletico ma anche di gestione dell'immagine.**

*Ora ti meriti un po' di vacanza?*

**Ho affrontato questa lunga trasferta con ILARIA, la mia ragazza che da oltre cinque anni mi accompagna nelle trasferte più impegnative. Dopo la gara abbiamo deciso di restare qualche altro giorno alle Hawaii e poi di spostarsi verso Los Angeles.**

**Devo dire che ci siamo proprio divertiti... un'esperienza da ripetere.**

*Ringraziamenti e appuntamenti per il 2011.*

**I ringraziamenti prima di tutto alla mia famiglia, la mia compagna Ilaria, il coach Dimitri, gli sponsor, il Forhans Team e tutte le persone che da casa facevano il tifo per me.**

**Obbiettivi 2011....ho solo una cosa in testa : XTERRA a MAUI**