

LA SECONDA GIOVINEZZA DELLA TERZA ETA'

di **Marcello Vigliotta**

Qualche tempo fa, ho fatto vedere ad un altro amico la foto dell' **86enne** triathleta giapponese **Hiromu Inada**, che nel 2018 si è dapprima qualificato e, poi, ha partecipato alla finale mondiale IronMan alle Hawaii. La cosa ha fatto una notevole impressione. Per chi non è molto addentro al tema triathlon, il Signore, allora ottantaquattrenne, in un arco di tempo di circa 11 mesi ha corso due IronMan, ricordiamolo, la gara consiste in: km 3,8 di nuoto, km 180 di bici e km 42,195 di corsa. Effettivamente è un'impresa che ha dell'eccezionale. In ambo le occasioni, come da regolamento, ha "chiuso" entro il tempo massimo previsto, di 17 ore.



Hiromu Inada

A dirla tutta, nel 2017, si era comunque qualificato, ma a Kona, la Città dove si corre la finale mondiale, aveva terminato la gara poco oltre le 17 ore, quindi il suo risultato del 2017 non è ufficiale.



Hiromu Inada

La spiegazione sta tutta nelle particolari condizioni climatiche delle Hawaii. Ad ottobre, le temperature sono ancora estive, l'umidità è particolarmente elevata, ed il vento la fa da padrone. Ma il figlio del Sol Levante, si trova in buona compagnia, **Sister Madonna Buder**, sì una suora, soprannominata *Iron nun*, ha corso un *IronMan* alla stessa veneranda età di **84 anni**.



Suor Sister Madonna Buder

Posso anche citare **Cameron Brown**, che nel 2016, all'età di 44 anni ha vinto per la dodicesima volta l'IronMan Nuova Zelanda.



Cameron Brown

Questi dati ci fanno capire che, in un certo senso, il triathlon, è uno sport per atleti in avanti con gli anni, diciamo maturi. Seppure agli ultimi campionati mondiali IronMan 70.3 il vincitore è stato **Gustav Iden**, atleta norvegese di (soli) 23 anni.



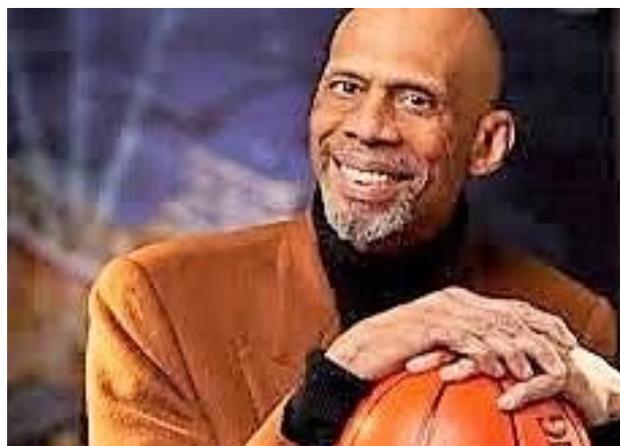
Gustav Iden

Un altro giovane *iperatleta* (n.d.r.: *definizione del redattore...*) di cui il giornale ha già parlato, **Luka Splaks Pelliccioni** evidenzia una duttilità alle discipline sportive svariate dedicandosi ad esempio alle arrampicate a mani nude su roccia.



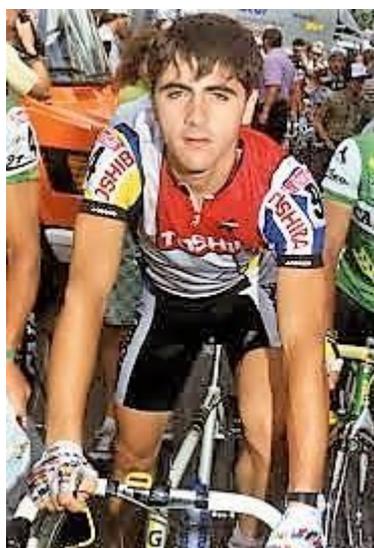
Luka Splaks Pelliccioni

Ma ci sono, in particolare negli ultimi tempi, tanti esempi di longevità sportiva. **Kareem Abdul Jabbar** si è ritirato dal basket giocato a 42 anni, Michael Jordan, ha smesso di imbucare canestri a 40 anni.



Kareem Abdul Jabbar

Il ciclista **Laurent Jalabert** adesso corre ironMan come atleta age group (nel triathlon non si dice amatore).

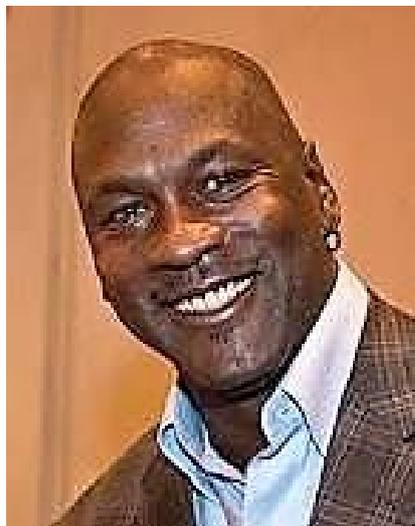
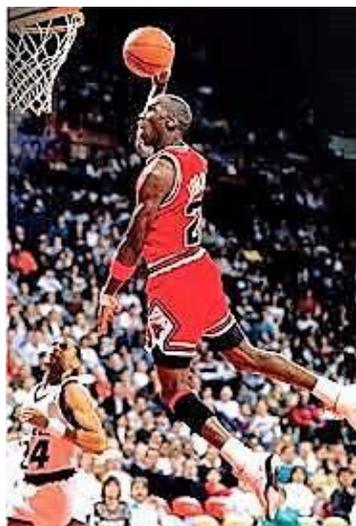


Laurent Jalabert

Sicuramente nell'infinito mondo del web si possono trovare tanti esempi altrettanto illustri. Ma come, potrebbe dire qualcuno, lo sport non è una cosa per giovani? Diciamo che non è proprio vero. È dimostrato scientificamente che una vita attiva produce una marea di vantaggi. Anche se conosco delle persone che, ancora oggi, credono che lo sport sia deleterio. Recentemente, uno studio ha dimostrato che per ogni ora di corsa, si guadagnano tre ore di vita. In pratica, con i miei ritmi di allenamento, ogni anno guadagno un mese in più.

Ma come si fa ad arrivare così in avanti nel tempo nello sport, tanto di eccellenza quanto a

livello non di eccellenza assoluta? Personalmente credo che, come per tutte le cose, non ci sia una ricetta unica. Secondo me, ci vuole un mix di buona salute, volontà e passione per quello che si sta facendo. Per buona salute si intende un valore non assoluto, ma relativo all'età biologica. Leggendo la biografia di questi sportivi, si può facilmente vedere che tutti quanti, nel corso della loro carriera sportiva, hanno avuto degli infortuni, sia di lieve entità, sia meno lievi. Oggi la medicina ha fatto talmente tanti progressi da consentire un recupero, se non "ad integrum" quanto meno funzionale da tantissime problematiche.



Michael Jordan

Mi permetto di raccontare la mia personale esperienza (*n.d.r.: scrive l'autore del "pezzo"*). A 57 anni ho subito la rottura dei legamenti della caviglia per due volte. Sono stato operato per la rottura del legamento crociato anteriore del ginocchio sinistro. Ho tre ernie del disco: l5/s1, l4/l5 e l3/l4. Ho il setto nasale, la mandibola e la clavicola destra fratturati.



Marcello Vigliotta, maratona 2017

Questo per quanto riguarda il curriculum degli infortuni. Quello da triathleta è fatto da: 3 IronMan, 14 IronMan 70.3 (distanze dimezzate), 5 Xterra (il triathlon con la mtb e corsa simile al trail running), 11 maratone, e poi non so quanti tra triathlon olimpici, sprint, duathlon, mezze maratone, gare di gran fondo di nuoto, ciclismo, sci da discesa, ecc.

Ma quali sensazioni si provano? Molte persone mi fanno questa domanda. Per me, oggi, il triathlon, è uno stile di vita. Non so descrivere una sensazione.

Faccio sport perché mi sento bene durante e dopo. Difficilmente non ho voglia di allenarmi, e questo potrebbe essere il lato motivazionale.

Mi alleno tutti i giorni, anche due volte al giorno, adesso non mi alleno praticamente mai tre volte al giorno. Mangio un po' di tutto, cercando di non eccedere. Sono seguito da una nutrizionista. Riposo adeguatamente.

A che età si comincia? Oggi, anche nel triathlon, per raggiungere l'eccellenza è importante cominciare da piccoli.

È uno sport molto tecnico, con la costanza si continua a migliorare nel tempo, personalmente le mie prestazioni assolute sono migliorate fino ai 55 anni. Attualmente sono un po' calate in termini assoluti, ma migliorate in riferimento all'età biologica.

Concludendo il motto, oppure mantra, è: non parliamo più di terza età, ma parliamo di *seconda giovinezza*.



m.v.