

**Sport Travel****Dynamic Travel****Tour Travel**

Cuba 2016 il racconto di Alberto Casadei ... tanti chilometri di allenamento tanto divertimento

GIORNO 0 – L'Avana

Siamo arrivati all'Avana. Se l'aereo non avesse fatto ritardo ci sarebbe stato tutto il tempo per una classica corsetta "sgolfa gambe" e per esplorare i dintorni della casa. Poco male. Arrivati, cenato ed a letto presto che il fuso orario si inizia a far sentire!

GIORNO 1 – L'Avana (29 km corsa)

Il fuso orario italiano è ancora in corpo, quale migliore occasione per una corsa in gruppo all'alba per le strade dell'Avana, toccando alcuni dei punti storici più importanti della capitale? In totale 8.5 km risvegliando le gambe in compagnia del gruppo. Al pomeriggio altri 21 km incontrando centinaia e centinaia di cubani che si ritrovavano domenica pomeriggio nel lungomare dell'Avana: il famoso Malecon.

GIORNO 2 – Santa Clara-Taguasco (103 km bici-8 km corsa)

Primo giorno in bici. Partenza scenografica da Santa Clara sotto il mausoleo di Che Guevara. 103 km su strade perfettamente asfaltate giungendo sino a Taguasco. Qui, prima del meritato pranzo, sceso dalla bici ho fatto 8 km di corsa con delle variazioni sulle ondulate strade di campagna di questa area. A seguire trasferimento in bus fino a Camaguey dove abbiamo passato la notte e dove, prima di cena, ho potuto fare degli esercizi a corpo libero nella casa a noi assegnata.

GIORNO 3 – Aguacate-Santiago de Cuba (110 km bici-7.5 km corsa)

Prima un trasferimento in bus, poi un'altra giornata lunga sui pedali: 110 km su percorso sempre ondulato e mai noioso. Dopo l'arrivo a Santiago c'è il tempo per una bella corsa: decido di richiamare un po' di brillantezza alle gambe facendo delle ripetute brevi sui 200 con poco recupero (da fermo). In totale 7.5 km, pochi ma di qualità!! A Santiago si dorme in quello che è probabilmente il migliore hotel di tutta Cuba, qui c'è anche una piscina perfettamente nuotabile ed una palestra con tutto l'occorrente per allenarsi.

GIORNO 4 – Santiago (palestra-45 km bici-8 km corsa-2 km nuoto)

Risveglio in palestra prima di salire in bici per andare a visitare il Cobre dove c'è una delle chiese più importanti di Cuba recentemente visitata anche da Papa Francesco. 45 km con una

bella salitella seguiti poi da un paio di km in piscina. Al tramonto, per concludere nel migliore dei modi la giornata, una bella corsa di 8 km sulla strada che tra scenari incantati e continui sali-scendi porta al Morro di Santiago. Un eccellente richiamo di forza ed una vista mozzafiato sul golfo antistante Santiago di Cuba.

GIORNO 5 – Cuba Maya-Playa Yateritas (90 km bici-13 km corsa)

Partenza da Santiago in bus per poi proseguire in bici in un percorso filante di 90 km. Attraversata Guantanamo (ahimé più tristemente famosa per la base militare americana che non per le bellezze locali), gli ultimi km con qualche salitella ed un forte vento contro hanno permesso di fare un ottimo lavoro su ritmi gara. Sceso dalla bici il lungomare di Playa Yateritas è stato il luogo ideale per svolgere un medio variato. In tutto 13 km prima di un ristorante bagno in mare. Infine ancora qualche km in bus per arrivare a Baracoa.

GIORNO 7 - Baracoa (29,5 km corsa-2 km nuoto-palestra)

Giornata di riposo dalla bici. Allora ne approfitto per un lungo a piedi: 2h di corsa “in linea” lungomare per un totale di oltre 29 km (quasi prevalentemente sterrati, in una strada ideale per correre) e 200 mt di dislivello. Perfetta l’assistenza in bici di Roberto ed Angelo che mi hanno fornito regolarmente acqua e sali minerali permettendomi di svolgere un allenamento ideale. Questa corsa mi ha regalato cartoline e profumi che resteranno a lungo nella mia memoria. Raggiunto il resto del gruppo c’è ancora un po’ di tempo per nuotare un paio di km in mare (bello agitato, tra l’altro!) prima del meraviglioso barbecue organizzato da Yendri (ciclista cubano, grande amico di TriathlonTravel) e dalla sua famiglia. Alla sera un po’ di corpo libero a casa per concludere la giornata.

GIORNO 8 – Baracoa (112 km bici)

Giornata da lungo in bici! 4h30’ e 112 km. Non tati km ma tanta fatica per scalare qualche bel “muro” e per affrontare i contini saliscendi di questa regione. Inoltre le gambe tanto fresche non erano dopo la corsa di ieri! Ci sarebbe stato anche il tempo per una nuotata in mare ma la pioggia ha fatto ritardare la partenza in bici e ho preferito sacrificare qualche bracciata piuttosto che perdere l’occasione di pedalare più a lungo.

GIORNO 9 – Guaro-Holguin (71 km bici-palestra)

Lungo trasferimento in bus prima di scendere salire in sella e completare gli ultimi km di giornata per raggiungere Holguin. 71 km ondulati e, giunto in hotel, una bella seduta di stretching e di potenziamento a corpo libero.

GIORNO 10 – Holguin-Las Tunas (95 km bici-7,5 km corsa)

Prima di cominciare la tappa in bici ho il tempo di andare a correre: la conformazione del terreno collinare mi suggerisce di svolgere delle ripetute in salita. In bici altre tre ore (95 km) su percorsi che per conformazione naturale non sono mai noiosi.

GIORNO 11 – Yovellanos-Varadero (69 km bici-palestra)

Si arriva a Varadero, il luogo più propriamente turistico (e sicuramente anche il meno cubano!) del tour. E ci si arriva in bici, ovviamente! 69 km caratterizzati da un bel vento che caratterizza l'area. Come sempre, quando si è in bici il vento non è quasi mai a favore! In hotel stretching e potenziamento a corpo libero. Per colpa del vento e della mareggiata conseguente il mare è pieno di meduse: per oggi non si nuota!

GIORNO 12 – Varadero (79 km bici-1,5 km nuoto-14 km corsa-palestra)

Ancora vento, molto vento. 79 km prevalentemente pianeggianti in 2h35' con un richiamo dei ritmi gara: manca poco al mezzo ironman dell'Avana, meglio risvegliare le gambe! Nel pomeriggio abbiamo aggirato il problema del mare andando a nuotare nel lato interno (Varadero è su di una lingua di terra in mezzo al mare). L'acqua qui è più fresca ma almeno ci permette di nuotare in acque calme lungo le mangrovie. Per concludere la giornata 1h di corsa con 8km di medio variato e palestra (corpo libero e pesi nella sala muscolazione dell'hotel)

GIORNO 13 – Varadero (60 km bici-8,5 km corsa)

Il vento non ci abbandona, ma non è un problema: 30 km agili con il vento a favore, 30 km dandoci i cambi regolari in 5 per risalire il vento e tornare in hotel. Anche oggi ottimo allenamento in vista della gara. E dato che siamo a 2 giorni dalla gara è il giorno del fartlek a piedi: 40' in tutto di cui 20' affrontando delle variazioni di ritmo in base al tempo. Infine stretching ed un bel massaggio da parte di Alain.

GIORNO 14 – Varadero-L'Avana (62 km bici)

Il mare si calma e permette di nuotare prima di salire in bici: un paio di km sciolti per "mollare le braccia". Dopo la doccia si parte in bici da Varadero direzione L'Avana. Oggi il vento è quasi

sempre a favore ma domani c'è la gara e dopo un paio d'ore decido di salire sul bus. Il resto del gruppo continua a pedalare e qualcuno arriva quasi alle porte della capitale cubana. All'arrivo all'Avana c'è giusto il tempo di preparare la bici per la gara, di ritirare il pacco gara e di lasciare tutto il necessario per il giorno dopo in zona cambio. Concludiamo la giornata andando a trovare a casa Alberto Juantorena "El Caballo", grandissima leggenda dello sport! Un'emozione immensa poterlo conoscere e aver l'opportunità di toccare una delle due medaglie d'oro vinta nei Giochi Olimpici di Montreal 1976 nei 400 mt piani e negli 800 mt piani. L'altra medaglia è conservata a Santiago de Cuba, sua città natale.

GIORNO 14 – L'Avana (1,9 km nuoto-90 km bici-21 km corsa)

Il giorno della gara. Dopo due settimane in giro per Cuba sapevo quanto difficile potesse essere organizzare una gara di triathlon qui. Temevo di dover affrontare difficoltà inusuali. Invece mi sono dovuto ricredere. Nessun problema per tutta la durata della gara: nuoto all'interno di una marina molto semplice e lineare (con muta); bici veloce e resa dura dal forte vento che si svolgeva per buona parte in "un'autostrada" chiusa al traffico; corsa lungo il Malecon con il mare che si infrangeva sulla murata di protezione del lungomare e con gli schizzi d'acqua che, trasportati dal vento, rinfrescavano la nostra corsa; arrivo di fronte all'ambasciata americana che solo da pochi mesi è tornata ad esporre la propria bandiera. Il tutto condito da un calore umano della gente cubana che ci incitava e ci guardava quantomai incuriosita. Per me un secondo posto niente affatto male, considerando anche il periodo dell'anno e i lavori accumulati negli ultimi giorni.

GIORNO 15 – L'Avana

Nella mia mente c'era di fare una corsetta; nelle mie gambe....no! La prima gara della stagione si fa sempre sentire più delle altre. Meglio riposare e fare, una volta tanto, il turista! Alla sera si prende l'aereo e si torna a casa...con Cuba nel cuore!!! Questo è un arrivederci...

TOTALI: Nuoto 10 km (5 sedute) – Bici 986 km (12 sedute) – Corsa 146 km (11 sedute) – Palestra (5 sedute di cui 2 in sala pesi)

CONSIDERAZIONI SULL'ALLENAMENTO: Cuba offre percorsi mai noiosi e strade spesso molto ben asfaltate. Non si affrontano mai grandi salite ma le tappe sono quasi sempre ondulate e quindi ideali per allenarsi. Per correre gli sterrati non mancano e il clima è sempre favorevole. Nuotare è un po' più complicato durante il tour prevalentemente a causa della mancanza di

piscine. Questo significa che quando c'è il mare a disposizione anche il meteo deve essere buono per potervi nuotare. Non sono venuti fuori molti km in acqua ma almeno un paio di volte ho dovuto rinunciare a nuotare per via del meteo avendone (potenzialmente) la possibilità. In ogni, anche se poco, ho nuotato in media quasi un giorno sì uno no che può andare più che bene all'interno di un tour così impegnativo. Palestra, intesa come pesi, si può fare quando si dorme negli hotel. Per fare corpo libero invece basta un asciugamano ed un po' di buona volontà ed ogni giorno si può trovare il tempo per allenarsi.

