

LAS TRES ISLAS

Quadriathlon a cronometro - Lanzarote - Isole Canarie (Spagna) - Sabato 28 maggio
Nuoto (2 km.) - Corsa di montagna (2 km.) - Bici (72 km.) - Navigazione (13 km.)

Classifiche e foto su www.lastresislas.com

Sabato 28 maggio si é svolta nelle Isole Canarie (Spagna), la seconda edizione de **LAS TRES ISLAS**, un "quadriathlon" composto da 4 fasi a cronometro, aperto sia alla partecipazione individuale che a squadre. *The Three Island Challenge* (il suo nome in inglese) é un evento che ha visto la partecipazione di 82 atleti provenienti da tutta Europa: 24 individuali, di cui 3 donne e 17 squadre formate da 2 a 4 atleti.

Il significato del suo nome é determinato dal fatto che durante la gara si toccano 3 delle 7 isole che compongono l'arcipelago delle isole Canarie: *La Graciosa*, *Lanzarote* e *Fuerteventura*.

Questa specialissima gara, simile al triathlon, ha due caratteristiche che la rendono unica e originale nel suo formato: 1 - i tempi delle quattro fasi sono netti (fasi a cronometro) e il partecipante decide di volta in volta, quanto tardare (entro un certo limite prefissato) per cambiarsi e rifocillarsi; 2 - la quarta ed ultima fase, prevede l'attraversata dello stretto "oceanico" de *La Bocaína*, fra Lanzarote e Fuerteventura, con qualsiasi imbarcazione, però rigorosamente "non" a motore.

NUOTO

La partenza della prima fase, quella del nuoto, é stata veramente emozionante. L'appuntamento era alle 7 di mattina sul molo di Orzola, un paesino sulla costa nord-ovest dell'isola di Lanzarote, per salire sul traghetto che ci ha portati sull'isola *La Graciosa*. Dopo aver fatto il check-in e infilata la muta, ci si é disposti sul molo per aspettare lo "start" che é stato dato subito dopo lo spettacolare salto dall'elicottero, della "star" dell'evento, la campionessa mondiale di kitesurf *Kirsty Jones*. Il nuotatore piú veloce a raggiungere la bellissima spiaggia del Risco del Mirador del Río, é risultato un partecipante individuale, *José Carlos*, ironman locale, con un tempo di 29' e 30".

CORSA

Due chilometri di sentiero pietroso, dalla spiaggia, al *Mirador del Río*: 650 metri di dislivello, una vista meravigliosa sullo stretto con un mare cristallino e ... tanta salita. Solo pochissimi sono riusciti a correre lungo tutto il percorso e il tempo migliore é stato quello del atleta *Aitor*, del Team K, che ha impiegato solo 17' e 15".

BICI

L'arrivo della corsa e la zona cambio del *Mirador del Río* era molto animata: pubblico, fotografi, giudici e, il sempre presente, "Bike Doctor": *Jorge* (il meccanico di *Ciclomanía*, conosciuto e apprezzato da tanti finishers dell'ironman di Lanzarote) si prodigava a risolvere qualsiasi problema di tipo meccanico e, addirittura, a gonfiare le ruote di chi, esausto dalla precedente "scalata alpinistica", non voleva sprecare energie.

Buona parte del percorso era quello dell'ironman, però "pedalato" nella direzione contraria. Una lunga e spettacolare cronometro di 72 km., attraversando l'isola, da nord a sud, fino a raggiungere la terza ed ultima zona cambio, ubicata nel porto sportivo di *Playa Blanca*, di fronte all'isola di *Fuerteventura*.

Il miglior tempo é stato fatto dal componente del Team A, *Daniel*, in 1 ora 52' e 34".

NAVIGAZIONE

La partenza dell'ultima fase, fissata nel pomeriggio, ha permesso di recuperare le energie e di poter preparare con cura la propria imbarcazione. Mentre quasi tutti i "competidores individuales" avevano scelto il windsurf e il kitesurf, altri avevano optato per il catamarano e il kayak da mare.

Mentre i tre partecipanti con il kayak avevano preso il largo un'ora prima, alle 4 di pomeriggio la linea di partenza della regata presentava un aspetto veramente unico con windsurf, kitesurf e catamarani veleggiando insieme, nella baia del porto, per conquistare la miglior posizione di partenza.

L'attraversata é stata particolarmente dura per "noi windsurfisti" perché abbiamo dovuto navigare con il vento in poppa (lasco e gran lasco), mentre quelli con la "cometa" hanno potuto raggiungere la spiaggia di Corralejo con molta piú facilitá.

É stato infatti un kitesurfer, *Juan Antonio* che ha siglato il miglior tempo, attraversando lo stretto in solo 27' e 50".

IL FINISH LINE

Una volta approdati a Corralejo, un ricco ristoro con grigliata e birra a volontà, ci ha dato la possibilità di recuperare energie e dividere in allegria con tutti gli altri, la gioia di aver partecipato ad un evento straordinario ed emozionante.

La gara individuale é stata vinta, anche quest'anno come nella prima edizione, dal tedesco *Jurgen Coppens* con un tempo totale di 3 ore 35' e 55" a soli 46" dal secondo classificato *Francisco Portero*, uno spagnolo di Marbella, anche lui triatleta e ironman.

I PROTAGONISTI

Francisco - 2º assoluto

É un triatleta di 41 anni, vive a Marbella (una città turistica spagnola tipo Viareggio) dove lavora nella Polizia Comunale. Ha cominciato a praticare il triathlon nel 1985, ha già alle spalle qualche ironman ed ora é anche un ottimo kitesurfer.

Juan Antonio - 1º classificato nel kitesurf.

Anche lui é di Marbella. É impresario e pratica il triathlon da 5 anni. Ora é fortissimo con il kite, tanto da battere, nell'ultima fase, la campionessa mondiale della specialità.

Kirsty - 1ª classificata nella categoria femminile.

É una professionista del kitesurf del Team Animal. É inglese, bella, simpatica e sempre sorridente: ha solo 25 anni ma ha già attraversato mari e oceani. Ha un palmares di tutto rispetto (www.kirstyjones.com), incluso un titolo mondiale della specialità. Utilizza il triathlon come allenamento fisico alla "endurance".

Peter – Finisher

Ha partecipato anche quest'anno come individuale ed ha fatto la quarta fase con il catamarano. É un triatleta inglese che ha cominciato a praticare il triathlon a 60 anni! Questo "nonnetto" é stato finisher a Lanzarote nel 2002, 2003 e 2004: un bell'esempio per chi pensa che il triathlon, ad una certa età, faccia male!

Kenneth – Finisher

Tutti gli ironman lo conoscono: é l'inventore dell'Ironman di Lanzarote ed é famoso per essere l'unico "Race Director" che congratula tutti i finishers all'arrivo, dal primo all'ultimo. Ha partecipato come "biker" del Team J, pedalando i 72 km. in 3 ore e 17'.

CURIOSITÀ E CONSIGLI

Il motto della gara dice: "si quieres puedes" (se vuoi, ce la farai). Ed é proprio vero! Las Tres Islas é una esperienza sportiva veramente divertente e accessibile a tutti coloro che, in forma individuale, in coppia o in squadra, vogliono partecipare ad un evento straordinario, con uno spirito piú avventuriero che competitivo.

La **Youth United**, la società che organizza Las Tres Islas ed altri eventi estremi (www.youthunited.com), si occupa, tra l'altro, di donare parte del ricavato in aiuti umanitari (come l'ADALPH, per i bambini del popolo Saharawi). E' formata da un gruppo di inglesi, residenti a Lanzarote, che parlano uno spagnolo quasi peggiore del mio, ma che oltre ad avere avuto una buonissima idea, sono simpatici e festaioli, specialmente *Tila, Anna e Lindsay*.

A prima vista può sembrare un po' difficile organizzarsi con la propria attrezzatura: se bici e imbarcazione sono, a volte, un po' scomodi per trasportare in aereo, c'è sempre la possibilità di affittare, in loco, tutto ciò che serve. La bici si può riservare con tempo anche nel negozio specializzato *Ciclomanía* www.ciclomania.es (che offre l'assistenza meccanica anche all'Ironman di Lanzarote). Le imbarcazioni si possono trovare presso *Windsurf Paradise* di Costa Tegui www.windsurflanzarote.com dove non solo potrete trovare un'ampia gamma di attrezzature ma soprattutto ricevere una speciale assistenza di *Carsten* (che ha corso la prima edizione ed é ironman finisher).

L'ultimo consiglio? mi sembra logico ... cominciate a prepararvi e ad organizzare il viaggio: avete tempo sufficiente per regalarvi, soli o in compagnia, una vacanza e una esperienza indimenticabile.

E se siete curiosi di vedere cosa é successo, fate attenzione alla programmazione di *Eurosport*, perché come per la prima edizione, anche quest'anno il video dell'evento verrà trasmesso anche da questa importante rete satellitare.