



Vi segnaliamo

Iron bike: Entraque (Cn), 25 luglio-1° agosto, 600 km-7 tappe più prologo, www.ironbike.it

Rally di Sardegna: Arzana (Nu), 6-11 giugno, 450 km-5 tappe più prologo, www.rallydisardegnaibike.it

Rally di Romagna: Riolo terme (Ra), 3-8 maggio, 400 km-5 tappe più prologo, www.rallydiromagnamtb.it

Pedaledda tour: Livigno (So), 19-22 agosto, 200 km-4 tappe, www.lapedaleda.it

Alpe della luna: Sansepolcro (Ar), 18 luglio, 48 km-1 tappa, www.leonardiracing.it

1000 Grobbs: Lavarone (Tn), 18-20 giugno, 160 km-3 tappe, www.1000grobbs.it

Mongolia bike challenge: 7-22 agosto, 1.400 km-10 tappe, www.mongoliabikechallenge.com

Il calendario dei rally in mountainbike si infittisce ogni anno. Fra le novità 2010 c'è la Mongolia bike challenge, dal 7 al 22 agosto. Lì ci sarà anche Marzio Deho, che ci dà consigli per preparare gambe, testa e bici per queste gare massacranti.

Testo di Luca Vitale
Foto di archivio

L'ultimo nato è quello di Romagna, a conferma di un trend che vede in rialzo le proposte per gli appassionati dei rally in mtb: una formula lanciata anni fa dall'Iron bike e che, fino alle ultime due stagioni, rappresentava l'unica alternativa per gli amanti di questa disciplina.

Si tratta di un tipo di gara che prevede un'alternanza di trasferimenti da coprire entro un tempo imposto e prove speciali a determinare la classifica, come nei rally automobilistici o nelle grandi corse a tappe africane. Sono gare ben diverse dalle granfondo: nei rally i biker lottano contro il tempo e raramente si trovano in stretta bagarre con gli avversari.

Ogni concorrente parte singolarmente, o al massimo con il proprio compagno di squadra, nelle gare in cui la partecipazione è riservata alle coppie e deve affrontare magari 40 chilometri o anche di più di una prova cronometrata. Gli unici riferimenti che abbiamo per capire "se siamo in giornata" sono i concorrenti partiti prima, se riusciamo a raggiungerli o, viceversa, quelli che invece sorraggiungono da dietro. Come in tutti i rally, anche in quelli per mtb, trasferimenti e prove speciali richiedono un minimo di capacità di navigazione con bivi e indicazioni di percorso segnalati generalmente da fettucce o cartelli direzionali. Attualmente, oltre all'Iron bike, gara estrema-

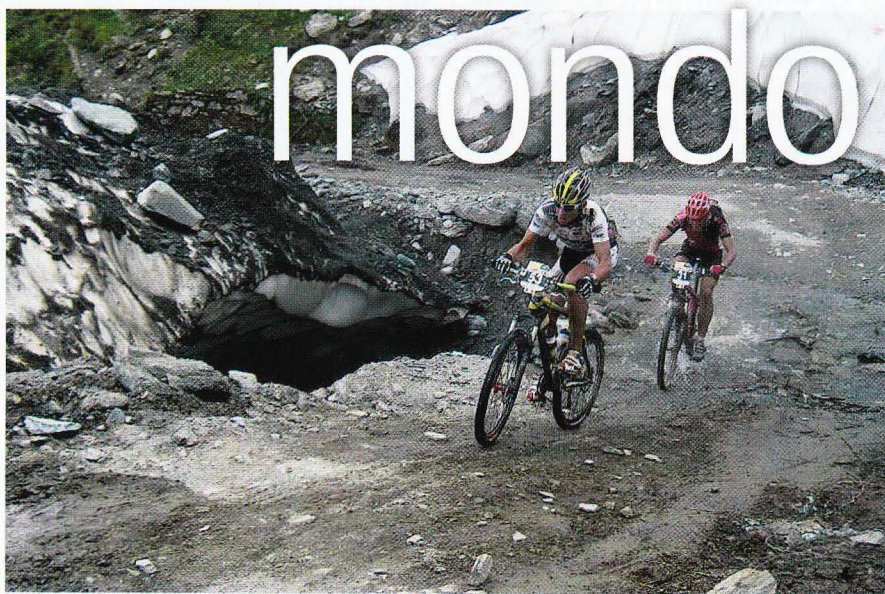
mente dura adatta a chi ha esperienza e ottimo allenamento, negli ultimi tre anni sono nati il Rally di Romagna, al debutto la scorsa primavera sui sentieri dell'Appennino Tosco-romagnolo, il Rally di Sardegna, ideale per chi ama spiaggia e monti visto che metà gara si svolge in montagna e metà al mare, e il Rally Alpe della luna nella Valtiberina Toscana. A queste proposte si può aggiungere la Pedaleda di Livigno, granfondo storica dell'Alta Valtellina, che dallo scorso anno è diventata un Tour di quattro tappe (rimane aperta la possibilità di gareggiare alla sola granfondo). Non è un vero e proprio rally, ma le quattro tappe previste, con una cronoscalata e una prova di abilità,

Fra le prove rallistiche più apprezzate c'è l'Iron bike, che quest'anno è in programma dal 25 luglio al 1° agosto. Per i biker più propensi

ai viaggi c'è l'appuntamento in Mongolia, in agosto. Preceduto da quello più "nostrano" in Sardegna, in calendario dal 6 all'11 giugno



Tappe dell'altro mondo



fanno della Pedaleda tour una gara a metà strada tra quelle a tappe e i rally veri e propri. A queste proposte si aggiungono le normali gare a tappe con formula classica (quindi non rally), come la 1.000 Grobbee bike di Lavarone, in provincia di Trento, che prevede due tappe da 30 km e, come ultima frazione, la 100 km dei forti (18-20 giugno).

Le gare a tappe all'estero sono più diffuse, basti pensare alle numerose alternative offerte ai biker: Transalp dal Tirolo in Italia, Transrookies in Canada, Transgermany, Cape epic in Sudafrica. Gare storiche a cui si sono aggiunte le nuove nate negli ultimi anni in Germania, Polonia e da quest'anno la Mongolia bike challenge

che vedrà al via anche Marzio Deho e Mirko Celestino. A parte il Rally Alpe della luna, gli altri rally sono gare di più giorni (dalle quattro alle sette tappe con altimetria quotidiana simile alle granfondo) e per questo piuttosto impegnative, sia per il fisico dei biker sia per il mezzo meccanico. Ma la formula piace. Lo dimostra il numero crescente di manifestazioni e il trend delle iscrizioni.

Le gare a "margherita"

Un gradimento che non si spiega solo con la novità, ma con un mercato in cerca di qualcosa d'altro rispetto alle tradizionali granfondo: i rally e in generale le corse a tappe, soprattutto

se sono tracciate a "margherita", con partenza e arrivo sempre nella medesima località, consentono di abbinare agonismo e vacanza (le proposte in calendario sono comprese tra maggio e agosto) e, pur essendo estremamente impegnative (pedalare per più giorni contro il cronometro lascia il segno nelle gambe) sono anche caratterizzate da un clima più rilassato. I partecipanti non sono costretti a entrare nelle griglie di partenza per poi partire a tutta, gomito a gomito con altri centinaia di biker, ma devono presentarsi alla partenza al proprio orario gestendo la gara tra tempi imposti e prove speciali. In questo modo è più facile trovare il proprio ritmo di gara senza farsi in-

CICLISMO

Mirza 2010

Marzio Deho vestirà i colori del Gs cidi Olympia anche per il 2010. Il biker bergamasco ha vinto alcuni fra i rally

più avvincenti in giro per il mondo come Iron bike, Transalp, Crocodile, Transrockies, Costarica e Ruta

fluenzare. Nel dopo gara i biker più "selvaggi" si montano la propria tenda trasportata insieme al bagaglio (generalmente 30 chili massimo) dall'organizzazione, ma viene prevista anche la possibilità (a eccezione dell'Iron bike) di richiedere al momento dell'iscrizione il pacchetto comprensivo dell'albergo. In ogni caso un minimo di adattamento fa parte delle regole del gioco e gli imprevisti nell'arco di una settimana sono parte stessa dei rally.

Ridurre al minimo gli imprevisti

Per ridurre al minimo il rischio di imprevisti, sempre in agguato nell'arco di una settimana, la partecipazione ai rally deve essere preparata con una certa cura, a cominciare dall'iscrizione e dalla lettura dei regolamenti.

Dal momento che gli organizzatori fissano un limite massimo dei partecipanti (150-200 iscritti) è necessario iscriversi con un certo margine di anticipo, attenzione che consente anche di risparmiare non poco sulla tassa di iscrizione (più ci si avvicina alla data della gara più i prezzi salgono). Per affrontare una settimana di gara con un minimo di serenità, è consigliabile arrivare alla località di partenza almeno con un giorno di anticipo rispetto alla partenza. Si potrà così verificare la propria sistemazione alberghiera ed effettuare con calma i controlli tecnici e un'ultima verifica alla bici.

Se il rally prevede tappe itineranti, con partenza e arrivo in località differenti, diventa fondamentale lo studio del bagaglio che deve contenere tutto l'indispensabile per affrontare anche le tappe successive. Anche se generalmente le organizzazioni di gara mettono a disposizione un servizio meccanico per l'assistenza, è consigliabile avere nel proprio bagaglio un minimo di dotazione di ricambi ed essere autosufficienti per gli interventi più elementari.

Alla propria bicicletta che dovrà essere in perfetto ordine alla partenza e in grado di sopportare una settimana di sentieri e sterrati, ogni biker alla fine di ogni tappa dovrà provvedere alle necessarie elementari cure come lavaggio e ingrassaggio e, in caso, rivolgersi all'assistenza meccanica di gara. La manutenzione della propria mtb è fondamentale per poter arrivare in fondo alla gara riducendo il rischio di rotture impreviste.

Se si vuole partecipare nella categoria "copie" occorre tenere in considerazione che tale scelta obbligherà a tenere il ritmo del compagno. Per non rovinare la propria gara o quella del partner è meglio scegliere un compagno del proprio livello e con il quale si sono condi-



I consigli di Marzio Deho

Iron bike, Transalp, Crocodile, Transrockies, Costarica e Ruta sono solo alcune delle gare a tappe che hanno visto Marzio Deho trionfare in giro per il mondo.

A lui chiediamo alcuni consigli per non arrivare impreparati all'appuntamento con i rally.

Come deve preparare una gara a tappe chi non ha ambizione di vittoria?

«Considerato che tutti i rally sono nel periodo estivo, ognuno ha tempo per arrivare allenato. Suggestivo di puntare sul fondo per abituarsi a stare tante ore in sella e di partecipare a qualche granfondo nel periodo primavera-inizio estate per fare un po' di ritmo e qualità. In inverno va bene anche fare lunghe camminate in montagna e praticare sport alternativi come lo sci di fondo, da affiancare alle uscite in bici e a qualche seduta in palestra. La pratica di sport alternativi consente di fare fondo anche se non si possono fare lunghe uscite in sella per via del clima e delle giornate corte».

Come va gestita una gara lunga anche una settimana?

«È fondamentale alimentarsi in gara e mangiare e bere anche se non si ha lo stimolo. Io uso le barrette e i preparati in gel. All'arrivo mangiare e riposarsi è la migliore garanzia per riuscire a finire la tappa del giorno successivo».

Con quale bici, full o front?

«Che sia full o front è indispensabile che sia in perfetto stato e che non abbia niente di usurato. L'utilizzo della full o front è molto soggettivo ed è una scelta che dovrebbe essere fatta in funzione del tipo di gara e di tappe da affrontare. È scontato che pedalando su una full si arrivi alla fine un po' più riposati e lucidi e forse questa potrebbe essere il tipo di bici migliore per chi predilige maggiormente il comfort».

A chi suggerisci questo tipo di gare?

«Ai grandi appassionati di mtb, amanti delle avventure e che si sappiano adattare alle difficoltà e alle durezze che una gara lunga impone. Bisogna essere preparati ad affrontare ogni tipo di clima e a superare autonomamente gli imprevisti meccanici».

visi anche i chilometri di allenamento in modo da avere sviluppato il feeling necessario per gareggiare insieme più giorni.

Una gara a tappe richiede impegno e concentrazione maggiorati. Ogni biker dovrà dosare le proprie forze fisiche e mentali lungo centinaia di chilometri in modo da poter conservare freschezza anche nelle tappe finali. Saper mangiare in corsa e a fine tappa è fondamentale per evitare il rischio che il proprio serbatoio di forze si svuoti improvvisamente. Il riposo e il reintegro alimentare a fine tappa diventano vera e propria strategia di gara e vengono prima del tradizionale e utile massaggio.

Nel corso delle gare non tutti i biker prestano attenzione ai briefing serali sulle difficoltà della tappa dell'indomani, con il risultato che poi diventa più facile sbagliare strada, incappare in qualche difficoltà non segnalata o non sapere dove sono ristori e assistenza. È meglio ricordare che nei rally non ci si trova a contatto con centinaia di granfondisti a cui poter chiedere informazioni, ma spesso si è soli per tutta la durata della tappa.