

THE TRACK

6-16 maggio 2015
Australia
523 km in 9 tappe (31 km - 41 km - 41 km - 48,5 km - 59 km - 58 km - 64 km - 47,5 km - 133 km)
www.canal-aventure.com

Costo iscrizione: 2.300 €

Numero partecipanti: 24

Finisher: 96%

Prossima edizione: 17-26 maggio 2017

Punti forti: terza edizione di questa ultra a tappe unica, che unisce una distanza elevata (523 km) con l'autosufficienza alimentare completa, da Alice Springs a Uluru nell'Outback australiano, attraversando due parchi, il West MacDonnell National Park e il Finke Gorge National Park.

*Scorrevolgente
Australia*

La "The Track" è una gara di 523 km in nove tappe, che vanno da un minimo di 31 km (la prima), fino a un massimo di 133 km (l'ultima). Organizzata da Jérôme Lollier, di Canal-Aventure, si svolge ogni due anni, e fa parte del circuito Continental Challenge, che propone cinque ultra in cinque continenti diversi: Ultra Norvegia, Ultra Africa, Ultra Asia, Ultra Bolivia e, appunto, The Track.

La prima parola che mi viene in mente per raccontarvi questa avventura è... **SCONVOLGENTE!** Senz'altro la più grossa prova fisica e mentale della mia vita!

Tutto inizia molti mesi prima della gara: in queste prove lunghe a tappe una delle cose più importanti, e forse anche la sfida che più mi attrae personalmente, è la pianificazione. Pianificazione fisica, ovviamente, con i giusti allenamenti proporzionati alle distanze e difficoltà che si vanno ad affrontare e qui, io, mi metto nelle mani del mio ormai consolidato allenatore Massimiliano che ha capito come funziono e quanto può spingermi tenendo in mente la mia età e i miei tempi di recupero. Anzi spesso tenendomi a freno perché io farei un trail lungo tutte le settimane!

Mi è stato anche di enorme beneficio la settimana di allenamento fatta grazie ad Alberto Rovera di Run the World con Marco Olmo in Marocco che mi ha dato consigli ed è stato la mia salvezza nei momenti di crisi!

E poi c'è la pianificazione di tutto quello che comporta una gara a tappe in autosufficienza: ciò che ti dovrai portare nello zaino, allo zaino finisci per dare un nome perché diventa parte di te, è la tua casa e il tuo sostentamento e allo stesso tempo il peso e la fatica aggiunta al solo correre liberamente e quindi crei un rapporto stretto con lui, sia nella preparazione che durante la gara. Io l'ho chiamato Max, e durante la gara ho finito per parlargli, per insultarlo e amarlo!

Nello zaino c'è tutto il materiale obbligatorio, i vestiti, il cibo... in pratica tutto il tuo mondo per nove giorni.

Tutti cercano di ridurre il peso dello zaino al minimo indispensabile, ma lui rimane sempre troppo pesante. Il mio alla partenza era di 8,7 kg (acqua esclusa), ma quelli bravi arrivano a 6 kg. Lo zaino contiene il cibo per i primi cinque giorni, al quinto giorno ci hanno dato i nostri viveri (solo ed esclusivamente il mangiare, hanno controllato tutte le borse!) che avevamo lasciato all'organizzazione, per i successivi cinque giorni. Questo significa che dopo i primi cinque giorni, quando lo zaino ti si è alleggerito e inizi a pensare di farcela, eccoti un nuovo carico e riparti a peso pieno per affrontare ancora più di metà gara!

Ma la pianificazione non è soltanto a monte, è anche giornaliera: come ti gestisci durante la tappa, come ti organizzi nella tenda, cosa mangi, come affronti tutti gli imprevisti non calcolati e non considerati nella pianificazione a monte.

In questa gara il concept (detto da Jérôme Lollier, a cui l'ho chiesto, alla fine della gara) è proprio quello dell'"ARRANGIATI" (!), nel senso che al concorrente viene veramente dato il minimo

CLASSIFICA MASCHILE

- 1. Frank Reintjes (GER) 61h23'
- 2. Philippe Richet (FRA) 61h52'
- 3. Patrick Cande (FRA) 63h10'

CLASSIFICA FEMMINILE

- 1. Ita Emanuela Marzotto (ITA) 78h20'
- 2. Isis Breiter (MEX) 83h17'
- 3. Brigid Wefnellberg (GER) 92h32'



indispensabile, volutamente, per far sì che ognuno di noi sia giornalmente sottoposto, non solo allo sforzo fisico del trail, ma a tutte le difficoltà di vita giornaliera in condizioni a dir poco di zero comfort! Pochissima acqua per lavarci, tende da due persone molto basse nelle quali si deve sempre "strisciare" per entrare e "strisciare" per uscire. A ciò si aggiunge il fatto che spessissimo c'era il vento forte che, oltre a far volar via le tende, faceva entrare la sabbia in continuazione. Non avevamo sgabelli o sedie, quindi dovevamo sempre restare seduti per terra per dieci giorni, ci si doveva accendere il fuoco da soli, fare i bisogni come gli animali; per non parlare delle mosche! Le mosche in questa gara forse sono state fra le cose più difficili da sopportare: sempre addosso, sulle ferite, sugli occhi, sulla bocca (non voglio nemmeno pensare a quante ne ho mangiate!), ce ne liberavamo solo se c'era molto vento o, finalmente, quando calava il sole. Di giorno caldissimo e di notte freddissimo! Tutto questo con la fame che dal quinto giorno inizia a farsi sentire, ma poi subentra la nausea al cibo liofilizzato

e al gel (io personalmente li avevo portati per usarli durante la gara ma dal quinto giorno non sono più riuscita a mangiarli!) Per fortuna avevo polenta e grana che mi hanno salvato per un po' ma purtroppo ne avevo troppo poco! E infine c'era la natura selvaggia dell'Outback Australiano! Io faccio trail perché uno dei piaceri più grandi per me è percorrere tracciati nella natura, sentire la terra sotto i miei piedi e immergermi in tutta la flora o la fauna del luogo in cui mi trovo, sentendo profumi e cercando di vedere animali, fino a diventare parte di quella natura. Ma in Australia, dal primo giorno, ho capito che quella natura, quell'antichissima terra, non era così ospitale, quasi non ci volesse lì, come non ci vogliono gli aborigeni, che sono gli unici ad essere in grado di far parte di quella natura e che negli anni sono stati maltrattati e cacciati da chi, di quella natura, non capisce niente! I primi giorni ho corso combattendo anche io quella natura, con il desiderio di arrivare in fondo veloce e bene, forse senza il giusto rispetto e soprattutto la giusta umiltà nei confronti di quel vastissimo territorio. E l'ho pagata.

Il secondo giorno casco male sulle rocce, mi rompo un dito della mano destra, batto la faccia e le ginocchia su una roccia e mi faccio ferite ed escoriazioni, mi perdo poi per un'ora nei monti, ma arrivo al check point e vedo che ancora posso arrivare con un tempo decente. Ed ecco che mi ripero nel letto di un fiume secco per più di due ore, inizio a perdere la fiducia in me stessa e un sacco di idee orribili mi entrano nella testa. Per fortuna trovo una strada e ritrovo lo stesso check point che avevo passato due ore prima. Mi rendo conto che per arrivare al campo entro il tempo limite di dieci ore devo veramente correre forte e sono già otto ore che sono sulle gambe. Il morale è a terra. Possibile che sarò eliminata al secondo giorno? Essere arrivata fino a lì, con mille sacrifici e non riesco neanche a superare il secondo giorno? No, NO! Allora corro, ce la metto tutta e arrivo quindici minuti prima della chiusura del cancello. Passo il traguardo in lacrime, sfinita e mi vengono incontro Rafael e Franck (il vincitore), mi abbracciano e mi consolano, poi arrivano anche Philippe e Patrick, sono davvero tutti carini. Un sostegno inaspettato! Lo stesso vale per anche tutto lo staff: la dottoressa che era al check point mi ha addirittura accompagnata un pezzetto per incoraggiarmi! Allora capisci che siamo tutti lì con la stessa missione nella testa, ognuno per motivi suoi, ma tutti uniti nell'intento di portare a termine questa sfida. E che bello sentirsi complici uniti in questa battaglia giornaliera. Comunque la delusione per la giornata andata male e l'idea di non farcela a finire la gara, con le ferite e la stanchezza già alta, mi fa passare la notte dormendo pochissimo: non



ho neppure avuto la forza di cenare. Ma ecco le parole di Marco Olmo, che è partito dalle ultime posizioni in classifica per arrivare alle prime, con umiltà e duro lavoro; le parole di incoraggiamento ricevute alla mia partenza dagli amici, fanno sì che mi svegli finalmente con la mente libera da aspettative di risultati o paure di non farcela: sono qui, sono venuta per portare a termine questa avventura, alziamoci e andiamo, con serenità, allegria e determinazione.

E parto, terza tappa e ancora un percorso tecnico, con sassi e rocce di tutti i tipi, appuntiti quelli dei sentieri ripidi e tondi quelli dei letti secchi dei fiumi. Per me va bene, sono a mio agio e corro godendomi il paesaggio. Resto con il gruppetto dei primi per una decina di chilometri e tutti mi incoraggiano, mi sento quasi brava! Poi rallento, trovo il mio ritmo e sono sola, non vedo più nessuno né davanti, né dietro, e questo mi piace.

Inizio a sentirmi parte di quella natura selvaggia, le mosche non mi danno neppure più fastidio mentre corro, perché sono felice di essere lì nel bel mezzo dell'Australia, sono davvero una donna fortunata. Arrivo in 5 ore e 43 e guadagno già qualche posizione, ma ormai non è più questa la priorità.

Con la quarta (48,5 km) e quinta tappa (59 km), il dislivello non c'è più, ma inizia la sabbia, siamo entrati nel territorio aborigeno e la siccità si sente nell'aria. Lo zaino ormai calato non fa più male alle spalle ma la stanchezza generale si fa sentire. Il gruppo si unisce sempre più e Jérôme, che gira tutte le tende la sera per sentire come va e descriverci il percorso del giorno dopo, è diventato il nostro punto di riferimento, i due meravigliosi dottori si fanno in quattro per aiutarci e darci quel minimo indispensabile di cure per piaghe, vesciche, mal di pancia vari.

Poi al quinto giorno arrivano i rifornimenti: mangio un sacco quella sera, anche troppo, ed elimino tante cose (medicine, seconda maglietta, seconde calze e anche del mangiare) per rendere lo zaino più leggero possibile.

Sesto giorno (58 km); si sente che ho mangiato di più e dormito di più: corro felice, mi godo il paesaggio, ai check points i ragazzi (tutti volontari) sono meravigliosi. Cantiamo insieme e mi incoraggiano un sacco.

Settimo giorno, tappa lunga di 64 km, mi sveglio con forte mal di pancia e la notte inizio ad avere una brutta tosse. Mi sento debole e decido che correrò la prima metà e camminerò la seconda. Il mio vantaggio sulla seconda donna, la messicana Isis Breiter, è ormai di un'ora e mezza circa. Lei è molto forte, ma cerco comunque di rimanerle avanti e finisco solo dieci minuti prima di lei.



Camminare mi ha fatto venire le vesciche e ho una brutta piaga sulla schiena a causa dello zaino. Mi riprende lo sconforto. Il dottore, gentilissimo, mi medica e crollo senza neppure cenare di nuovo.

Mi sveglio prestissimo dalla fame, mangio un doppio porridge (usando anche quello del giorno dopo), intorno al fuoco all'alba. Ci guardiamo e iniziamo a prenderci in giro da quanto siamo tutti dimagriti!! Tun, un concorrente lussemburghese, mi dice: "Ita, quando incontri le griglie per terra per non far passare il bestiame, giraci intorno, altrimenti caschi fra le feritoie da quanto ti sei assottigliata!"

Meno male non ci sono specchi: mi sento lercissima e decido che quella tappa, di soli 47,5 km, devo correrla forte, arrivare fra i primi, lavarmi e dormire più possibile per affrontare il tappone finale!

Ormai sento lo stomaco vuotissimo, i muscoli attaccati alle ossa e la testa che dice: dai, dai, non mollare! Arrivo bene, 5h52' pronta per preparare l'ultimo giorno.

Faccio tutte le mie cose, salvo mangiare, che ormai mi è molto difficile, come



succede un po' a tutti, la nausea a quei cibi e la voglia solo di qualche cosa di fresco. Passo davanti alla tenda di Frank (il vincitore) che mi dice: "Ma, secondo te, con 400 km già sulle gambe e in queste condizioni, come facciamo a correre ancora 130 km?!!!" Ma se lui ha questa preoccupazione, io cosa devo pensare?

Ci dividono in gruppi per la partenza dell'ultima tappa: i primi (quelli più lenti) partono alle 4 di mattina, poi c'è il gruppetto delle 6 e poi quello, la mia rivale e io comprese, delle 8 (almeno per noi era la solita ora di partenza, anche se poi eravamo tutti svegli dalle 3:30!) e poi i forti alle 10.

Lo zaino finalmente pesa poco ma i primi 30 km sono tutte dune con vento contrario fortissimo. Mi ricordo ancora una volta di Marco Olmo, in Marocco e di come "volava" leggero su quelle dune senza quasi lasciare impronte, e ci provo. Sono prima del mio gruppo fino al 90° km e passo tutti quelli partiti prima, ancora corro (se così si può dire), ma inizio davvero a non farcela più, non riesco a mangiare niente, cala la notte e inizia il freddo.

Mi dico che ormai posso camminare, mi raggiunge David, del mio gruppo, e mi dice che l'altra ragazza è lontana, di andare tranquilla.

Poi al 100° km mi raggiunge Andres, uno Spagnolo del gruppo forte (che a mio avviso avrebbe vinto se non fosse che ha avuto seri problemi di stomaco) e mi dice che Isis è 1 km dietro di me! Fa freddissimo, la frontale mi sta mollando, la testa e le gambe anche. Allora decido di spegnere la frontale e continuare con la luce delle stelle, non c'è luna, ma c'è una via lattea incredibile e vedo una stella cadente pazzesca.

Da lì mi concentro sulle stelle, voglio riuscire a vedere una stella cadente per ogni mio figlio e per ogni persona per me speciale... e le gambe riprendono a girare, mi rimetto a correre e non so come arrivo.

Alle 4,20 del mattino, dopo 20 ore 44 minuti, ottava di tappa e 2 ore prima di Isis.

Sono talmente stravolta che non realizzo neanche che ho vinto! Jérôme è lì: da buon pastore è stato presente all'arrivo di tutti noi. Ci sono anche il dottore, meraviglioso; la dottoressa che mi soccorre con una tazza di minestrina calda; Vincent, il fotografo, che è stato un pilastro per tutti che mi presta anche il suo sacco a pelo per scaldarmi e così, avvolti nei sacchi a pelo intorno al fuoco, aspettiamo l'arrivo di tutti.

Tutti siamo arrivati, tutti stravolti, ma immensamente felici di aver realizzato un sogno, un'avventura lunga 530 km nel mezzo del nulla Australiano, con le nostre forze sì, ma con il sostegno importantissimo dei compagni trailers e dello staff che hanno sofferto e gioito con noi per tutto il tragitto. ■