Ago.'15 - TUTTI I SEGRETI (o quasi...) DEL CAMPIONATO ITALIANO MARATHON MTB

Tornare a pedalare in allenamento sulle strade di una corsa, la GRAN FONDO COLLI ALBANI - LA VIA SACRA, che hai vinto più di dieci anni fa da biker professionista e sapere che lì nel 2015 organizzeranno il Campionato Italiano stimola molto la fantasia e ti consente di rivivere, mentre pedali, flashback importanti che, se li valuti in prospettiva del 30 agosto 2015, data del Campionato Italiano, danno molti spunti e considerazioni tecniche che crediamo utili da condividere.

La salita della VIA SACRA verso i Campi d'Annibale

LA GARA - Basta leggere i dati principali della corsa con 92 KM con 2.720 METRI di DISLIVELLO e si comprende subito che stiamo parlando di una prova "tosta" ma non impossibile. Ed infatti l'impressione che dà il percorso lungo della Gran Fondo Colli Albani è quello di una <GARA DAL PERCORSO FACILE MA BELLISSIMA>.

Quando una gara la si definisce "facile" molto spesso si rischia di sminuirne i contenuti tecnici. Ma in questo caso "facile" è sinonimo di gara aperta a tutti, ove (per fortuna) non ci sono passaggi tecnici impossibili e ogni ciclista, dal principiante al campione la può avvicinare con rispetto ma non eccessivo timore. La conformazione del territorio, vulcanico e riccamente ricoperto di vegetazione, rende il terreno divertentissimo, con sponde e appoggi in discesa mozzafiato, ma mai pietre e radici insidiose si frappongono alla marcia dei bikers, con un tracciato che risulta quindi sicuro ma allo stesso tempo pieno di adrenalina!

Nonostante l' "accessibilità" del percorso, vincerà però un vero e degno Campione Italiano perché la distanza monstre, che terrà anche il primo classificato impegnato a manetta sopra le 3h45', decreterà vincitore un vero "maratoneta" dalla resistenza degna della maglia tricolore.

Si tratta di 92 chilometri che vedono solo i primi 3 km in asfalto, quelli del lancio da Nemi sin sul percorso effettivo di gara, primi 3 chilometri necessari per sfoltire la coda dei partecipanti, ma che resteranno gli unici di bitume dall'inizio alla fine. Per il resto si tratta di full-single track e sottobosco che saprà coprire il bikers dal sole e dal caldo asfissiante dell'agosto 2015. Immaginiamo non sia stato facile a due passi dalla Capitale e da un centro di densità abitativa e costruttiva che supera i sei milioni di unità, trovare un tracciato da vera mountainbike, senza asfalto e scorci mozzafiato, ma gli amici organizzatori della della Biciclo Team New Limits capeggiata dalla famiglia Caucci, ci sono riusciti eccome!

Con in più, e non è cosa da poco, la chicca della percorrenza della mitica VIA SACRA, strada romana con basolato conficatto nel terreno da più di duemila anni, che porterà i bikers dapprima a scollinare sui campi di Annibale e poi proseguire sino ai mille metri del Monte Faeto.

TRE SETTORI - La gara vedrà una partenza impegnativa dal punto di vita altrimetrico, comprendente le salite del Monte Cavo e appunto del Monte Faeto: i primi 20km sono conditi da salite ripide ma dal fondo battuto e seguenti discese divertenti e tortuose. A seguire il tratto intermedio "facile" che va dal km 20 al km 70, ove sarà molto importante bere ed alimentarsi. A chiudere la prova il tezo settore, con un finale impegnativo con la salita verso il Monte Artemisio, la velocissima discesa della "direttissima" e infine l'ingresso negli ultimi 3 chilometri nel circuito finale del Campionato Italiano Cross Country del 2014.

Per tutte le info tecniche però potete direttamente consultare il sito www.gfcollialbani.it e troverete molte altre info utili.

La vista del Lago di Nemi dalla piazzetta del paesino sui Castelli Romani

ASCIUTTO O BAGNATO - Partiamo dalla considerazione che il 30 di agosto dovrebbe non piovere. Ossia i bkers dovrebbero trovare le stesse condizioni della prova effettuata il 4 e 5 di agosto. Quindi tutto quello che ora verremo a dire e proporre, riguarda un percorso asciutto, temperatura sui 28-32 gradi, sole e domenica di sport polveroso e divertito. Se dovesse invece piovere... niente paura, il terreno vulcanico non genera fango appiccicoso, ma tutte le proposte tecniche che di seguito vi suggereiremo verrebbero sovvertite di 360 gradi.

QUALI GOMME - Scolpitura senza dubbio poco tassellata al centro, ma artigliata ai lati, per via dei tanti cambi di direzione. Sezione sicuramente da 2.25 e pressioni (dipende dal peso del biker) tra le 1,8 e le 1,4 atmosfere.

LUBRIFICAZIONE - Basta guadare la foro di seguito: la polvere la farà da padrona. Quindi oltre alla necessità di portare occhiali e pulirli frequentemente, dotatevi di una piccola scorta di olio pronto uso, per lubrificare la catena almeno ogni 25 chilometri.

Le condizioni della trasmissione dopo appena 90' di pedalata sul percorso

BERE E MANGIARE - Portate roba fresca e facilmente masticabile, pezzetti di banana e gelatine di frutta sono il miglior rifornimento almeno sino al chilometro 60. Poi da lì in poi via con gel di maltodestrine e zuccheri semplici. Crediamo che in 90 chilometri farete fuori almeno 9 borracce (quindi 4-5 litri di liquidi). Se non volete perdere tempo e fermarvi alle fontane... montate il doppio porta borraccia!

I RAPPORTI - Il monocorona, lo sappiamo, oggi la fa da padrone. Se lottate per salire su un podio di categoria o, meglio ancora, assoluto, non scendete sotto un 34 o 36 denti anteriore: non troverete mai salite impossibili, ma al contrario affronterete parecchi tratti filanti e stradoni veloci da 40 km orari. Quindi banditi rapportini leggeri da alta montagna. Per tutti gli altri, due denti in più del solito non guasteranno. Mentre invece per chi ... non resta altro che raccomandarsi agli antichi Dei romani che abitano la vetta della Via Sacra ;-)

ABBIGLIAMENTO - Guai a voi ad indossare canottiera sotto la maglietta da gara. Anzi, suggeriamo una maglietta con cerniera completamente apribile: cercherete aria da ogni poro e sicuramente aprirete anche tutta la cerniera!

GESTIONE DELLA GARA - Ricordate che la corsa dura 92 chilometri... Partire troppo forte non pagherà. Considerate anche che la media finale per tanti partecipanti, almeno per gli agonisti da primi dieci di categoria, sarà superiore ai 20 km/h, quindi si tratta di velocità in cui si starà molto bene anche a ruota: quindi... Ma oltre questo non ci sbilanciamo, sennò di segreti ne sveliamo troppi!

Una menzione speciale, concedetecela alla fine, agli organizzatori capitanati dalla Famiglia Caucci. Nel 2014 a Nemi, sui Castelli Romani hanno saputo organizzare magistralmmente il Campionato Italiano Cross Country. Nel 2015 sono in piena corsa per allestire una edizione memorabile dei Campionati Italiani Marathon sul percorso della 18ma edizione della GF COLLI ALBANI: una grande tradizione alle spalle!

Lo SPORT è bello, anzi fantastico perché succede anche che, a distanza di oltre dieci anni dalla tua prima vittoria alla GF COLLI ALBANI, mentre ti mangi in relax un gelato finito un lungo allenamento, gli organizzatori Luciano e Claudio Caucci ti riconoscono e salutano con affetto. Tutto questo ti fa sentire parte di una grande famiglia, quella dello sport della Mountainbike ove ognuno di noi ha fatto e continua a fare la sua parte, con rispetto dei ruoli reciproci. E voi organizzatori siete grandi e Campioni Italiani degli organizzatori! Vi stimo e la Mtb italiana vi deve tantissimo!

Paolo Alberati