

28^ MARATHON des SABLES 2013

Dal 5 al 14 aprile si è svolta la 28^ edizione della più famosa corsa in autosufficienza, nel deserto sahariano del Sud Marocco. In realtà la corsa si è svolta dal 7 al 13 aprile, ma i giorni precedenti e seguenti la gara sono parte integrante di questa avventura.

Fra i 1024 atleti partenti, rappresentanti 43 differenti Nazioni, a tenere alta la bandiera tricolore erano al via 37 ultramaratoneti Italiani.

La classifica finale si compone di 970 classificati (94,5% della starting list) e vede vincitore per la quinta volta (la prima nell'ormai lontano 1998) il marocchino Mohamad Ahansal, seguito dal giordano Salameh Al Aqra, già vincitore della 27^ edizione; in campo femminile vittoria per la statunitense dello Utah Meghan Hicks (17^ assoluta), seguita dalla britannica Joanna Meek. Per gli italiani, oltre all'eccellente 4° posto di Antonio Filippo Salaris (a solo 1.23' dal vincitore), conferma per Marco Olmo (13°) alla sua 17^ partecipazione. In campo femminile buona prestazione per la debuttante Alice Modignani, 7^ fra le donne (a quasi 6 ore dalla statunitense) e 104^ assoluta.

Gli altri migliori italiani: Lino Tonon 33°, il bergamasco Massimo Camozzi 37°, Renzo Tonon 67°, Cesare Sciarra 78°, il mio compagno di squadra Nicola Dal Grande 80°, Matthias Rubner 97°; 8 atleti nei primi 100.

Parallelamente si è svolta la competizione a Squadre con la rilevazione dei migliori 3 tempi degli atleti di ogni Team; 33 le squadre al via, tra cui figurava il team italiano "Run & Travel Essential Team" composto da Scilla Tonetti, Alice Modignani, Nicola Dal Grande, Giuseppe Radaelli e il sottoscritto. Dopo un inizio nelle prime posizioni purtroppo il nostro team perdeva l'elemento di punta: Scilla Tonetti era costretta infatti a ritirarsi per un infortunio muscolare. La squadra si è piazzata così 19^ al termine della gara, prima squadra italiana. Con Scilla saremmo probabilmente entrati nelle prime 5-6 squadre. Ci è spiaciuto anche per gli sponsor che hanno creduto in noi e ci hanno sostenuto, in particolare Run & Travel, Cellfood, Chiaravalli, TD, Agricola Cernuschese, Brogioli.



Ma oltre ai 300 atleti che hanno corso guardando alla classifica, ne sono arrivati quasi 700 che, come me, hanno pensato più a godersi l'esperienza, appesantendo lo zaino anche con la macchina fotografica, e non disdegnando di fermarsi ogni tanto per immortalare certi panorami mozzafiato. Con questo non abbiamo fatto meno fatica degli atleti di punta: anzi, restare così tante ore sotto il sole cocente tenendo sulle spalle uno zaino di almeno 10 kg, con i piedi cotti dal calore della sabbia o delle rocce, ha richiesto una preparazione ed una "testa" sicuramente altrettanto tosta che per i più forti (e più giovani).

Siamo partiti nel tardo pomeriggio del 4 aprile, tutti con lo zaino già pronto per la gara come bagaglio a mano, per non compromettere tutto a causa di un bagaglio smarrito. La prima notte l'abbiamo passata in albergo a Ouarzazate. Il mattino di buon'ora trasferimento in pullman alla partenza: un viaggio di circa 6 ore, con una fermata per mangiare "al sacco" a bordo strada. Lungo il trasferimento ci viene consegnato il dettagliatissimo Road Book con la spiegazione di ogni tappa tratto per tratto (direzione da prendere, tipo di terreno, salite e discese, posizione dei check point, ecc.): SOLO 231,5 km, 10-15 meno del solito. Ci metteremo 2 giorni a capire che non ci hanno fatto un piacere...

Quando i pullman si fermano il vento è impetuoso, il cielo carico di nuvoloni, cade qualche goccia di pioggia, e fa freddo. Il viaggio non è finito: ci arrampichiamo con i nostri bagagli sui cassoni di enormi camion militari a 6 ruote motrici che si inoltrano nel deserto. Ci fermiamo nei pressi del primo campo, già allestito. Prendiamo possesso della nostra tenda (7-8 persone per ogni tenda berbera, aperta sui 2 lati) e ci copriamo perchè sta scendendo la sera ed il freddo è pungente. Saranno le uniche 2 notti con 4 gradi poi la temperatura non scenderà mai sotto i 12-14 gradi. Cena tutti insieme, cucinata dall'organizzazione. E prima notte passata a vomitare e a "correre" dietro una duna con la pancia che si contorce. La mattina sono a pezzi e penso che se la gara fosse partita il sabato per me era già finita. La giornata passa facendo, rifacendo, pesando e ripesando lo zaino: poi si va al controllo medico ed a quello tecnico, dove vengono controllate le dotazioni obbligatorie, il cibo, il peso dello zaino. E ci viene consegnato il razzo di segnalazione (altro mezzo chilo da portare), un sacchetto di sali minerali e la scheda per i check point dove ci sarà consegnata l'acqua. Viene ritirato il bagaglio personale con tutto quello che non ci si porta appresso ed i cellulari che sono vietati al campo: riavremo tutto fra 8 giorni in albergo a Ouarzazate. Da questo momento ognuno si deve arrangiare con quello che ha nello zaino.

La mattina, mentre il campo viene smontato e i camion partono verso il 2° bivacco, facciamo colazione e ci prepariamo alla prima tappa: 37,2 km con oltre 400 mt di dislivello positivo. Alla fine della tappa ci verrà detto che mai la prima tappa è stata così lunga e dura. Ma sappiamo che la seconda, anche se di soli 30,7 km sarà ancora più faticosa per la presenza di 3 lunghe e ripide salite: è già stata corsa nel 2005 e ci dicono essere molto spettacolare. In effetti lo è, ma i 900 mt di dislivello, spesso con salite nella sabbia che non permette un appoggio deciso, fanno capire che i soli 231 km hanno il loro perché.



Terza tappa di 38 km, con poche salite, ma con fondo spesso pietroso e con temperatura elevatissima: cerchiamo di risparmiarci per domani.

E mercoledì mattina parte il "tappone": 75,7 km in cui tutti, chi prima chi dopo, hanno dovuto superare un momento di crisi. Giornata caldissima, con poco vento ad alleviare il calore, con fondo che cambiava spesso, da sabbioso a sassoso, con appoggi spesso difficili: in più saliscendi continui. Alle 18,30 circa sono al 45° km: prendo le 2 bottiglie d'acqua (una la svuoto nelle due borracce, l'altra la tengo nel marsupio), mangio un po' di parmigiano e una barretta, accendo la luce chimica attaccata allo zaino e la torcia in testa. Alle 19 viene buio in un attimo, e nel deserto il buio è nero come noi non lo vediamo mai, le stelle sono tantissime e luminosissime, ma non c'è la luna. Faccio in tempo a superare la prima duna che scende la notte. E da quel momento ci è stato detto di superare l'erg sabbioso prendendo come riferimento una luce laser verde che si trova a 9,5 km. Non vedendo niente non è possibile cercare di aggirare le dune come ha fatto chi è passato prima: quindi via dritto verso il raggio verde, salendo dune alte come case di 3-4 piani per poi scendere a precipizio dal lato opposto, spesso senza riuscire a vedere dove finisce la discesa che si percorre in pochi secondi. Arrivo al 55° km con i piedi doloranti, non per le vesciche ma per le lunghe ore sui sassi: mi sdraio, tolgo le scarpe che per la prima volta si sono riempite di sabbia entrata da sopra le ghettoni quando sprofondavo fin quasi al ginocchio nella sottilissima sabbia dell'erg. Ci metto quasi un'ora a ripartire per coprire gli ultimi 20 km. Ma quel riposo è stato provvidenziale perché dopo qualche km riprendo un ritmo accettabile, prima a passo veloce e poi ricominciando a corricchiare, arrivando al traguardo alle 3,30 di notte, dopo 19 ore e 2 secondi. Prendo la mia razione d'acqua e vado a prepararmi il giaciglio sotto la tenda, dopo aver mangiato un po' di frutta secca e il Multivitamin Cellfood come ricostituente. Arrivare che è ancora notte mi ha permesso di poter riposare per diverse ore con il fresco, e poi di avere un'intera giornata per recuperare.



Chi si è fermato a riposare strada facendo, passerà tutta la giornata seguente a camminare ancora sotto un sole caldissimo (molto oltre i 40 gradi) ed avrà poche ore di riposo. Inoltre, per chi era al campo, il pomeriggio ci sarà una sorpresa in deroga all'autosufficienza: una lattina di Coca Cola fredda!!! Finita in 3 secondi netti, record olimpico.



Ultima tappa vera il venerdì: la maratona. Altri momenti di crisi per molti, addirittura 3 ritiri per motivi medici (perdita di coscienza per disidratazione) negli ultimi 5 km, dopo oltre 220 km di gara. Ma all'arrivo la soddisfazione di aver portato a termine un simile raid fa ritrovare la forza per sorridere e per emozionarsi quando Patrick, il creatore della manifestazione, ti mette al collo la medaglia di "finisher".



Il vincitore Mohamad Ahansal

Il sabato, per la prima volta, una tappa di soli 7,7 km corsa per l'UNICEF e la Fondazione Solidarité MdS: tappa obbligatoria, ancora con il trasponder che verificava il passaggio all'arrivo, ma con il tempo neutralizzato, camminata tutti insieme sulle dune che ci hanno portato a Merzouga.

Altre 7 ore di pullman per ritrovare la città e un albergo. Raggiunto il quale, sporchi, con i piedi a pezzi, barbe e capelli impresentabili, cosa pensate che abbiamo fatto? Una doccia? NOOOO. Raggiunto il bar ci siamo scolati un numero imprecisato di birre accompagnate da qualunque stuzzichino ci capitasse a tiro!

Poi finalmente ripetute docce, una cena a tavola in ciabatte, quattro passi per la città.

La domenica premiazioni, consegna delle maglie ai "finisher", un po' di acquisti e un giro per Ouarzazate, qualche ora di riposo a bordo piscina. Ancora la cena e poi il viaggio di ritorno in Italia: molti sono arrivati alla Malpensa ancora in ciabatte, incapaci di rimettere un paio di scarpe sui piedi gonfi e pieni di vesciche e tagli.

Cosa resta di questa avventura? Difficile spiegarlo con le parole a chi non lo ha provato. Sicuramente qualcosa "dentro" cambia, un ambiente e una natura così duri, la vita con poche cose e tornare a imparare a non sprecare l'acqua, con cui devi bere, mangiare, anche lavarti per quanto possibile, senza sprecarne una goccia. Qualche chilo perso pur essendomi nutrito correttamente e adeguatamente, ore e ore di solitudine anche se

intorno avevo decine di persone e il mio compagno di squadra Giuseppe, un veterano alla terza MdS.

Molti mi hanno chiesto “ma perchè lo fai?”. Ho risposto semplicemente “perchè tu non lo fai?”. Potrei dirvi che 8 giorni senza telefono, computer e tv potrebbero già essere un buon motivo: in realtà c'è molto altro, ma sono sensazioni intime, sicuramente diverse per ognuno di noi. Certamente un'esperienza positiva, al punto che già mentre ancora non avevamo concluso questa fatica, pensavamo alla prossima. C'è chi vuole ripeterla, chi come me vuole andare oltre... il prossimo anno pensiamo al Deserto di Atacama, 250 km ai 4000 mt di altitudine delle Ande cilene.

Massimo Pasi