



Cycling.it

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1, DCB Roma

6 € - Anno XXVIII, n. 306, marzo 2017 - Bic da Montagna - Tariffa R.O.C. (ex 20/B) Poste Italiane S.p.A. - Sped. in abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1, DCB Roma

MOUNTAIN BIKE WORLD



BICI E COMPONENTI IN PROVA

Full ROSE > Soul Fire 180-190 mm

Hartdtail 27.5+ GT > Pantera Expert

Trasmissione BOX > One e Two

ITINERARI

BIKE PARK > Cinque parchi, cinque continenti

ESPERIENZE

MB RACE > La gara più difficile al mondo

KRKA ON BIKE > Alla scoperta della Croazia



MENSILE

ESPERIENZE

MB RACE

di **VICTOR LIOTINE**
Foto di **Amandine Elle, Kinaphoto, Romain Laurent,**
Victor Liotine, Alban Pernet

La gara più difficile al mondo

SI SVOLGE IN FRANCIA A INIZIO LUGLIO, A MEGÈVE E COMBLOUX AD ANNI ALTERNI, SOTTO IL MONTE BIANCO. LA PROVA ESTREMA PREVEDE 140 CHILOMETRI E 7000 METRI DI DISLIVELLO, MA CI SONO ANCHE ALTRE POSSIBILITÀ DI MINORE IMPEGNO.

Megève e MB Race. Ad accomunarle, l'acqua. Caratterizza da sempre la prima a tal punto da segnare le origini e il nome (in arpetano savoiardo significa letteralmente "in mezzo alle acque"). E ha segnato profondamente anche la seconda nell'edizione 2016, rendendo ancora più estrema una sfida che già lo è per sua stessa natura. È proprio a Megève, città delle Alpi francesi, infatti, che si è tenuta nell'anno da poco concluso la MB Race, che ad anni alterni si tiene a Combloux. I francesi e in generale gli specialisti del settore, orgogliosamente, la ritengono la gara di mountain bike più estrema al mondo. Lo è davvero, considerati le tante difficoltà e gli ostacoli che biker professionisti e amatoriali (ma con altissima preparazione agonistica) devono affrontare. Una sfida ambiziosa, oltre i consueti limiti, per gambe, cuori e cervelli di acciaio. Tutti ambiscono e immaginano il traguardo sia in fase di preparazione sia in linea di partenza, ma statistiche e numeri sono impietosi:

ESPERIENZE

**LE TRE PROVE
"ULTRA"
PARTONO ALLE
SEI DEL MATTINO,
DAVANTI
ALLE RUOTE
DA 10 A 15 ORE
DI IMPEGNO
ESTREMO.
NEL 2016, IN PIÙ,
IL METEO
PESSIMO.**

questo sogno, per più del 90 per cento dei partecipanti, si dissolve man mano che si macinano i chilometri. Proprio come la nebbia che ha avvolto nel 2016 il giorno della gara e che è andata via il mattino dopo. Arrivare a concludere il percorso Ultra è solo per una piccolissima nicchia di atleti. In effetti i finisher, quelli cioè che l'anno passato hanno terminato i 140 chilometri con gli spaventosi 7000 metri di dislivello positivo (non solo in salita, ma anche in discesa) entro gli impietosi tempi massimi, sono stati 89, meno dell'8 per cento dei partecipanti. Una percentuale molto bassa, che rende questa prova sportiva unica nel suo genere. Nel 2016 ancora più esclusiva perché per la prima volta era una prova della Coppa del Mondo di Marathon.

**MEGÈVE, 2 LUGLIO 2016,
ORE 06.00**

Torniamo indietro di qualche mese, dunque, e andiamo al 2 luglio 2016. I migliori biker del pianeta della specialità marathon si sono dati appuntamento allo start, alle 6 di mattina:



MB RACE
La gara più difficile al mondo



ESPERIENZE



LA MIA MB RACE: OBIETTIVO 140 KM, STOP A 70 DOPO 9 ORE

Sulle Ande della mia Argentina, dove sono nato, ho sempre praticato l'andinismo (l'alpinismo italiano). Da quando ho cominciato con questa complessa disciplina, ho sempre avuto tra i miei obiettivi raggiungere la cima del Monte Bianco. Con il tempo ho unito la cultura dell'andinismo alla passione per la mountain bike, portando la mia mtb all'estremo del suo habitat naturale. Così ho realizzato alcune imprese, pedalando e raggiungendo sempre in sella quote superiori ai 4800 metri sul livello del mare.

Quando tre anni fa sono venuto a conoscenza della MB Race, la gara di mtb più dura al mondo, proprio ai piedi del Monte Bianco, ho subito capito che un'altra sfida mi aspettava. Era l'accoppiata ideale: mtb e Monte Bianco. Ho scelto il percorso più estremo, la sfida più improbabile e perciò piena di incertezze, come quando si inizia l'arrampicata di una montagna. La MB Race Ultra di 140 chilometri, con i suoi inumani 7000 metri di dislivello positivo: una sfida con me stesso. Sono ciclista da sempre e

mi sono presentato alla linea di partenza dell'edizione 2016 con una discreta preparazione atletica. Avevo predisposto una molto utile - ma difficile da mantenere - tabella di marcia con le medie da seguire. Avevo preparato la mia mente a un'interminabile giornata, ma solo man mano che macinavo chilometri e le ore passavano, prendevo ponderata consapevolezza di tutto ciò che si diceva della MB Race Ultra 140 e del suo spirito. Nonostante la preparazione e la programmazione, in una

giornata complicatissima a livello meteorologico, dopo oltre 9 ore di pedalata sono solo riuscito a finire la MB Race Ultra 70. Forzatamente fermo al cancello al chilometro 70 (che è anche il termine della MB Race Ultra 70, con 3500 metri di dislivello positivo) per essere arrivato oltre l'orario massimo, ebbi conferma che la Ultra 140 era la gara che dava il vero senso alla parola "sfida", una gara quasi impossibile. In quell'attimo ho capito fino in fondo il reale significato di essere un super finisher alla MB Race.



MB RACE

La gara più difficile al mondo

COME ACCADE IN ALTRE PROVE SIMILI A QUESTA, C'È UN TEMPO MASSIMO PER PASSARE AI 70 E 100 KM. ALTRIMENTI SI È FUORI.

molto meno di quelli che solitamente partecipano e che ci si aspetta vedere a confronto in una prova di World Cup. Colpa della distanza massacrante, mai percorsa in una gara di livello internazionale. Solo pochi sono capaci di prestazioni ad altissimi livelli e medie elevate per tante ore. Il cattivo tempo ha segnato la gara fin dall'inizio. Le copiose piogge, in aumento man mano che passavano i minuti, sono state un elemento decisivo. Per molti hanno marcato la differenza di passo, influenzando considerevolmente la tabella di marcia. Tecnicamente, ma non solo, l'acqua che cadeva ha reso tutto più difficile di come già, di solito, lo è. Il percorso ha offerto un menù molto variegato: interminabili salite su sterrati morbidi (ma alcune con oltre il 20 per cento di pendenza) con aderenza praticamente nulla, lunghe discese di difficoltà tecnica estrema affrontate come scivoli di acqua. E ancora: pietre, radici, fango, buche nascoste e ostacoli di ogni tipo. Sottoboschi avvolti nella nebbia, con visibilità di appena 3 metri. Passi di montagna esposti a forti venti e basse temperature. Le uniche problematiche che potevano forse essere evitate con partenze scaglionate sono state i frequenti ingorghi di biker, con le conseguenti perdite di tempo prezioso.

ESPERIENZE

**SOLO 89
CONCORRENTI
HANNO TAGLIATO
IL TRAGUARDO
DELLA ULTRA
DA 140 CHILOMETRI
E 7000 METRI
DI DISLIVELLO.
IL PRIMO CI HA
MESSO QUASI
10 ORE, L'ULTIMO 15.**



Il percorso, nonostante la lunghezza e la complessità del terreno, era molto ben tracciato. E i punti di ristoro ben forniti e posizionati strategicamente. Per affrontare queste difficoltà abbiamo scelto la bici adatta, una Scott Spark 700 RC full, una compagna di gara che ha reso tutto più facile. A mitigare freddo e pioggia, il supporto lungo il percorso dei numerosissimi spettatori: in centinaia incitavano i corridori. Altri, per dare conforto, li attendevano in cima ai passi più alti con enormi campanacci che facevano risuonare in tutta la vallata. Ad accompagnare i partecipanti anche l'odore del pane appena sfornato che usciva dalle case affacciate sui pochi tratti di asfalto che ricongiungevano i percorsi off road.

DA DIECI A QUINDICI ORE IN SELLA

I temerari possono andar fieri del proprio risultato, a prescindere da tempi e statistiche. Oltre ad aver preso parte alla Coppa del Mondo della specialità, nel 2016 hanno affrontato anche il cattivo tempo, che ha reso anche i percorsi da 70 e 100 chilometri una vera e propria impresa personale. Basti



LE PROVE DELLA MB RACE

Una prova per ognuno. Si può scegliere la MB Race della categoria Ultra, tre prove, 70 chilometri e 3500 metri di dislivello positivo, oppure 100 km e 5000 metri, oppure la prova regina da 140 km e 7000 metri di dislivello. La partenza è unica per tutti i concorrenti, si può decidere (qualora non lo abbiano già fatto i cancelli) se fermarsi ai 70 chilometri, continuare per i 100 o per i 140. I numeri del 2016 parlano da soli: su 1190 partenti, solo 89 finisher per la 140 km, 174 per la 100 km e 572 per la 70 km. Quest'anno la MB Race avrà il suo quartier generale a Combloux, le prove Ultra si svolgeranno sabato 1 luglio, partenza alle 06.00. Per chi non pensa di avere le capacità di affrontare almeno i 70 chilometri, ci sono le tre gare Classic di 20, 35 e 50 chilometri con dislivelli rispettivamente di 800, 1600 e 2500 metri; la data è domenica 2 luglio, con partenza alle 08.30. La novità 2016 è stata rappresentata dalla possibilità di poter gareggiare anche a bordo di una e-mtb, con una specifica classifica: sono stati



30 gli atleti che hanno utilizzato questo tipo di bici a pedalata assistita, fenomeno che fortunatamente è in costante crescita negli ultimi anni non solo nelle manifestazioni sportive ma anche nella vita quotidiana, in piccoli e grandi centri urbani. Una rivoluzione ecologica e salutare. C'è spazio anche per i più piccoli con la MB Kids, riservata ai bambini e ragazzi da 7 ai 14 anni, come anche la MB Cadet per i ragazzi di 15 e 16 anni, 20 chilometri 800 metri di dislivello. Non manca la MB enduro, nel 2016 255 piloti se la sono vista con single track, parti tecniche, curve paraboliche e tratti molto veloci (primo posto a Remy Absalon). E infine c'è la MB FTT, prova riservata a squadre di due partecipanti, uno in mtb e un diversamente abile in FTT (Fauteuils Tout Terrain), mezzo a quattro ruote: lo scorso anno sono state in tutto 15 le squadre che hanno affrontato quattro prove speciali delle quali due cronometrate. Sul sito <http://mb-race.com> le iscrizioni sono già aperte; sullo stesso sito le offerte a pacchetto che comprendono la registrazione, il soggiorno in hotel 4* per 3 o 5 notti a mezza pensione e il trasporto privato dall'aeroporto per il biker e la bici. I prezzi sono davvero contenuti, si parte da 490 euro.



MB RACE

La gara più difficile al mondo





MÈGÈVE E COMBLOUX, INFO UTILI

La MB Race permette anche di godersi e vivere il maestoso territorio del comprensorio Les Portes du Mont Blanc (Combloux, Mégève, La Clétière, Cordon, Sallanches). La zona offre d'estate oltre 400 chilometri di sentieri con diverse difficoltà tecniche. Mégève e Combloux, le due località francesi che a turno ogni due anni ospitano l'evento sportivo, dieci minuti in auto l'una dall'altra, racchiudono molto da scoprire.

Mégève, con la sua affermata mondanità, ha un centro storico romantico e tappezzato di sampietrini che offre una vasta scelta per ogni palato. È possibile visitare i numerosi musei locali, a cominciare dal Musée de Mégève, o i tanti negozi: da quelli di prodotti locali alle boutique di grandi marche. Un consiglio: se capitate davanti a una panetteria (noi abbiamo provato la JFF, che garantisce una eccellente qualità artigianale), come se ancora foste in gara, consideratela un punto di ristoro e fermatevi a fare il pieno di squisito pane francese. Allora si che sarete sicuri di avere autonomia a sufficienza per portare a termine la MB Race. A Combloux ogni mercoledì mattina è possibile acquistare bontà tipiche locali direttamente dai produttori che le portano in paese. Da notare i tanti chalet in legno che la popolano. Non scordate di visitare la chiesa in stile barocco dedicata a San Nicola e la particolarissima "Plan d'eau biotope", una specie di piscina all'aperto in un contesto naturale mozzafiato, di fronte al Monte Bianco. È stata ideata per la balneazione estiva ed è speciale perché che viene riempita solo con acqua naturale potabile prelevata dalla rete locale, senza prodotti chimici aggiunti. Per il nostro soggiorno abbiamo scelto il Les Loges Blanches, a poche centinaia di metri dal centro di Mégève: il personale plurilingue, cordiale e efficiente ha fatto diventare tutto più facile (come recita il motto dell'albergo). Le camere (il legno predomina) sono molto comode, moderne e accoglienti, dotate anche di spazio "Food & beverage" e connessione Wi-Fi gratuita. Si respira un'atmosfera molto rilassante grazie anche alla presenza di una sauna e di un'invitante piscina all'aperto, riscaldata a 32° gradi. L'ideale dopo una giornata all'insegna dello sport.

MB RACE
La gara più difficile al mondo

pensare che il vincitore della categoria Ultra 140 km, il francese Vincent Arnaud, ha terminato con un tempo di 9 ore e 48 minuti. L'ultimo classificato ha impiegato 15 ore e 12. Un solo italiano negli 89, Giovanni Montini, 14 ore e 30.

L'IMPORTANTE È ARRIVARE

L'anima della MB Race, secondo i francesi che l'hanno inventata, è lo "spirito finisher", caratteristica che la differenzia da quasi tutte le altre competizioni. Lo scopo principale non è fare un tempo da record e posizionarsi bene in classifica, perché alla

MB Race il vero obiettivo è riuscire a finire il percorso più lungo (ricordiamo: 140 km e 7000 metri di dislivello positivo) entro rigorosi e impietosi tempi massimi. Già nella prima edizione, 2010, si presentava come qualcosa di diverso nel mondo della mtb marathon: la sfida più lunga e impegnativa da concludersi nella stessa giornata. E i risultati di quella edizione lo confermano: da un atleta, su 600 partiti, era riuscito a tagliare il traguardo nei tempi stabili. Nel 2015 meno dell'8 per cento dei partecipanti ha concluso il percorso Ultra. Si hanno infatti a disposizione 10 ore e 30 minuti di tempo

L'MB RACE È UNA SPECIE DI FESTIVAL, CI SONO GARE PER TUTTI, DAI BAMBINI AI GIOVANI, DALLE E-MTB ALL'ENDURO.



dopo l'orario della partenza (le 6 di mattina) per superare l'ultimo dei cancelli, al chilometro 100. Poi, per una piccola nicchia di finisher, l'abbraccio della gloria. Dopo, però, non è tutto in discesa. Mancano 40 interminabili chilometri e altri 2000 metri di dislivello positivo da compiere nelle ultime ore della giornata, sempre che non si crolli dinanzi alle innumerevoli difficoltà e al limite fisico, minato dall'ansia di un impietoso orologio che va avanti anche quando ci si ferma un attimo per indossare la mantellina. Le parole non bastano: si comprende fino in fondo ciò che significa diventare un "finisher" solo quando si è già sui pedali a spingere, mentre il sole sta abbandonando la giornata. Una durissima prova endurance per corpo e anima.