

RXT – Raid Extrem Triatló

Irontri Off Road - Triathlon off road su distanza ironman
Riba-roja d'Ebre - Catalunya (Spagna) - Sabato 4 giugno
 Nuoto fluviale (3,8 km.) - Mountain bike (180 km.) - Corsa campestre (42,195 km.)

Classifiche e foto su www.raidtriatlo.com

Un IRONTRI immerso nella natura

Off road: fuori strada e ... immersi nella natura.

Se il circuito **X-Terra** sta riscuotendo in tutto il mondo il successo che si merita, non é solo perché ci sono bravi organizzatori (grazie per crederci!): credo che sia anche la voglia di allenarsi e di gareggiare in un ambiente naturale, circondati dal verde, senza essere costretti a respirare dosi massicce di monossido di carbonio o di pedalare con il terrore di essere travolti da un'auto. Stiamo parlando di vivere questo nostro amato triathlon "anche e non solo" in una forma diversa e molto divertente.

Ed é per questo che voglio raccontarvi del **Raid Extrem Triatló**: una esperienza su distanza ironman veramente unica che, per il momento, solo pochi al mondo hanno potuto fare. Non tanto per la sua oggettiva durezza (anche se, come l'ho fatto io, lo possono fare tutti ...), ma perché attualmente nel mondo ci sono solo 2 gare ufficiali di questo tipo: questa, in Spagna, e l'altra negli USA (Odissey Triathlon).

Riba-roja d'Ebre, un paesino della Catalunya a 190 km da Barcellona, é la sede di questo evento storico, se non altro perché é stato, e lo sará per sempre, il primo "triathlon off road con distanza ironman" organizzato al mondo. Infatti sono stati proprio questi "matacchioni" di catalani che, pensando cosa fare per festeggiare l'anniversario dei 25 anni di "Kona" (il campionato mondiale ironman delle Hawaii), organizzarono il 21 giugno 2003 la loro prima edizione, "fregando" agli yankee questo piccolo primato.

La zona di gara é ideale per questo tipo di evento: verdi colline unite da sentieri sterrati e una Riserva Naturale lungo il fiume Ebro, uno dei piú importanti della Spagna. Gli organizzatori, tutti triatleti giá molto esperti, hanno disegnato un percorso fantastico che ci ha regalato paesaggi ed emozioni uniche.

Una caratteristica che dá il nome *raid* a questo evento, é determinata dal fatto che il percorso in mtb e, in parte, quello della maratona, pur essendo segnalati, non sono completamente coperti dal personale dell'organizzazione: questo significa che, come nei *raids*, é meglio seguire il *road book*, anche se risulta abbastanza difficile perdersi. Inoltre, il ristoro é gestito direttamente dagli assistenti dell'atleta stesso che, però, possono farlo solo nei diversi punti di controllo.

A questa terza edizione hanno partecipato 61 atleti-riders fra i quali 21 individuali e altri 40 formando squadre di due o tre staffettisti. Oltre agli spagnoli, un atleta francese, uno belga e un italiano, hanno decretato la internazionalitá dell'evento. Se pensiamo che nel 2003 furono solo 13 i partecipanti, possiamo pensare che, forse, nel prossimo futuro, Riba-roja d'Ebre potrebbe essere "invasa" da triatleti una volta all'anno, come succede ogni mese di luglio a Roth, il piccolo paese tedesco fino a pochi anni fa sconosciuto ed ora famoso grazie al triathlon.

RXT é quindi sicuramente da non perdere ... per entrare nella storia del triathlon off road e aggiungere un "x-ironman" al proprio curriculum sportivo. Vivere l'ambiente pioneristico del RXT mi ha fatto venire in mente l'indimenticabile *X Challenge Ironman Distance*, quando, in quel 6 settembre 1998, pochi ma entusiasti triatleti dello stivale, si tuffarono nello splendido laghetto di Mergozzo per scrivere la storia italiana della distanza superlunga.

LA GARA

NUOTO - Alle 7 di mattina, ci siamo buttati nelle fredde acque del fiume Ebro per nuotare i 3.8 km di nuoto, senza sapere esattamente quello che ci aspettava: a causa delle scarse piogge primaverili, il livello dell'Ebro, uno dei fiumi piú importanti della Spagna, segnalava un livello abbastanza basso e le piante fluviali affioranti insieme con le alghe, hanno determinato una difficoltá in piú. Siamo infatti stati obbligati a seguire le canoe che ci guidavano scegliendo la migliore rotta e facendo uno "slalom gigante", degno del miglior *Tomba*. Questo ha significato per la maggior parte di noi, fare qualche centinaio di metri in piú mentre per altri, addirittura il ritiro. Il primo ad uscire dal fiume é stato Albert Cassà, un nuotatore del C.N. Sabadell, in solo 47' e 45". Mentre *Santi Garcia-Cascón*, uscendo terzo fra i partecipanti individuali in 1 ora 2' e 23", dimostrava di essere giá tra i favoriti.

MTB - Una volta arrivati nei box del Club Nautico, le nostre bici con le ruote grasse ci aspettavano, impazienti di percorrere un tracciato di 90 km che ci avrebbe portato fino al giro di boa per poi ritornare alla zona cambio lungo lo stesso percorso dell'andata. Un percorso per l'80% di buon sterrato con 2.500 metri di dislivello complessivo, toccando i cinque paesi dove erano previsti i punti di controllo/ristoro. Lungo i 90 km. di salite e discese, attraversando verdi colline di ulivi e vigne, abbiamo incontrato poche case e alcune belle chiesette. Il favorito *Santi* ha subito fatto vedere di dominare la mtb e dopo essersi divorato i 180 km. di mtb in 7 ore 40' e 10" con una media di 24,74 km/h, cominciava a correre la maratona con 16 minuti di vantaggio sul secondo.

CORSA – Il percorso della maratona campestre si è svolto con un'andata e ritorno, lungo i sentieri sterrati che fiancheggiano il fiume Ebro con un leggero dislivello ma con alcune salite impegnative che permettevano ai triatleti di vedere dall'alto le tre isole dell'Ebro. Correre una maratona in mezzo ad una Riserva Naturale è abbastanza sorprendente, specialmente quando bellissime cicogne, ti guardano passare, abbastanza perplesse, dall'alto del loro nido. Tornando all'aspetto tecnico della gara, *Santi* riusciva a mantenere la sua posizione e stabilire il migliore tempo della maratona in 4 ore 16' e 46" mentre la piazza d'onore la conquistava *Josep Santasusana* in 13 ore 12' e 6".

ARRIVO – *Santi Garcia-Cascón* oltre ad aggiudicarsi la terza edizione del RXT in 12 ore, 35' e 32", si guagagnava la meritata maglietta di Finisher e l'invito a partecipare alla prova gemella che si svolgerà il 10 di settembre a Douthat, nello stato di Virginia (USA). Conviene ricordare che il vincitore del RXT dell'anno scorso, *Eduard Barceló*, andò negli USA dove vinse. Ora si spera che anche *Santi Garcia* possa uguagliare questo record come specialista del off-road. Da notare, inoltre, che il percorso del RXT è più veloce di quello corso fino ad ora negli USA a causa del maggior dislivello di quest'ultimo.

I PROTAGONISTI

Poca vista e molto coraggio (foto con Ugo prima del nuoto)

Ricardo Pérez di Madrid, ha finito la sua prova in 17 ore 35' e 24", classificandosi 7º assoluto: di per sé non sarebbe niente di speciale se non fosse che Ricardo soffre di retinopatía e ha un handicap visivo del 90%. Ha nuotato sempre accompagnato da un canoista al suo lato e a corso la maratona affiancato da una guida in bici. Ma quello che sorprende di più è che ha percorso i 180 km. di mtb in solitario e in meno di 10 ore, cadendo solo una volta, spingendo forte nelle salite e frenando nelle discese: per riuscire ad ottenere questa grande prestazione, aveva studiato e provato il percorso varie volte, durante la settimana precedente alla prova. Più di una volta ho sorpassato *Ricardo* durante le discese ma spesso mi raggiungeva risalendo "come una moto" i sentieri più ripidi.

Gamba rotta e buon umore (foto in ospedale con Albert, l'organizzatore)

Il francese *Jean Cristofe Margaine*, durante una discesa a 55 km/h, cadde e si fratturò il femore in tre posti ma non il suo ottimismo e il suo buon umore, che rimasero intatti. La sua grande lealtà con se stesso gli fece riconoscere pubblicamente che la sua caduta fu causata da un suo errore e il giorno dopo, stava già pensando di iscriversi per la quarta edizione. Valoroso!

Freddoloso con gambe di acciaio

Il belga *Marc Waithier* non poté finire il nuoto per ipotermia però, una volta ripreso, chiese all'organizzazione di poter continuare la prova, naturalmente fuori gara. Recuperò posizioni, fino ad entrare all'arrivo terzo della classifica generale. Un toro!

Anziano io?

Cecilio Benito arrivò superfelice al traguardo, non solo per aver concluso la sua prova ma anche per essere stato il partecipante di maggiore età (57 anni) ad aver completato un RXT in Europa e, forse, in tutto il mondo. Viva la terza età!

Doppietta mista

Àlvar Casanova fu il primo finalista locale (catalano), con l'orgoglio (e le tossine) di avere fatto 7 giorni prima, l' *IRONCAT*, un triathlon con distanza ironman che si corre ogni anno vicino a Barcellona. Stoico.

Gara a squadre

Nella gara a staffetta, una dura lotta, gomito a gomito, ha vivacizzato questo RXT tanto da farlo assomigliare, in alcuni momenti, a un triathlon sprint. Il ritmo impressionante di alcuni atleti, portava le prime due squadre all'arrivo con solo un minuto di distacco! Vittoria quindi dei barcellonesi *Lluís López* e *Xavier Casal* che facevano fermare il cronometro in 10 ore 54' e 04". Onore anche a *Paloma Dorvil*, unica rappresentante del sesso femminile che a soli 14 anni si è presa la soddisfazione di finire i 3,8 km. di nuoto in terza posizione generale.