

Focus on

A tu per tu con Federica Friz, una delle più autorevoli rappresentanti di queste iniziative nel nostro Paese

Raid avventura, competizioni multitasking

Anche l'Italia si sta aprendo a queste gare di più giorni su distanze e dislivelli impegnativi. Che coinvolgono trekking, mtb, arrampicata e kayak.

A cura di
MONICA VIGANÒ

È un nuovo modo di vivere l'outdoor, in grado di riunire in un unico contesto una serie di attività. Si tratta del raid avventura, una sorta di "ultramartona multisport" che propone sessioni di trekking, mountain bike, orientamento, corsa, tiro con l'arco, kayak, speleologia, arrampicata, canyoning, discesa in corda, nuoto, equitazione e roller. Questo tipo di gara, già abbastanza diffuso all'estero e soprattutto in Francia, sta cercando di superare la classica diffidenza nostrana per conquistare anche il mercato italiano. Per conoscerlo meglio abbiamo parlato con Federica Friz, appassionata di sport a 360 gradi. Nel 2003 è stata infatti eletta Campionessa Italiana di snowboard boardercross, durante i weekend insegna windsurf al Lago di Como, ha allenato cavalli da salto ostacoli ed è stata una forte nuotatrice. Nel 2005, un po' per caso, ha scoperto l'esistenza dei raid avventura. E, dopo una serie di partecipazioni, viene oggi considerata una delle più forti atlete d'Italia.

Ciao Federica, ci spieghi subito cos'è un raid avventura?

Si tratta di una gara di uno o più giorni da affrontare in squadra. I concorrenti seguono il percorso su una cartina e si orientano con bussola e Gps. Lungo il tracciato ci sono dei punti di controllo che i concorrenti devono raggiungere per evitare le penalità. I percorsi sono lunghi (anche 250 km in un fine settimana), vari (si snodano su montagne, colline, mare, laghi, fiumi, canyon, pianure, spiagge) e con dislivelli positivi notevoli (anche 4000 m D+). Esistono anche delle gare più semplici di avvicinamento, con distanze più accessibili. Ma in generale le competizioni non seguono mai uno standard, variando sempre di specialità e percorso.

Cosa spinge uno sportivo a partecipare a una gara di questo tipo?

Quello che accomuna i partecipanti dei raid avventura sono il rispetto per la natura e il desiderio di confrontarsi con le proprie capacità e con le altre squadre. Oltre ovviamente a una sana passione per lo sport, la voglia di fare un po' di fatica e una buona condizione fisica.

A proposito, quali caratteristiche sono indispensabili per chi si vuole avvicinare a un raid avventura?



Il team m6-sport.com durante una calata in Slovenia.

È sufficiente un minimo di esperienza nelle specialità presenti nella gara che si andrà ad affrontare. Fondamentale è un ottimo allenamento di resistenza sia a piedi (corsa e trek) sia in mountain bike. Non è indispensabile essere dei professionisti, a meno che non si partecipi a gare di livello mondiale. Infatti coloro che puntano a delle vittorie si allenano almeno due o tre ore ogni giorno. E collezionano almeno 80.000 mt di dislivello positivo in un anno.

Qual è il profilo medio dei membri di un team?

Dato il notevole sforzo mentale e la necessità di avere pratica in vari sport, l'età dei partecipanti ai raid va dai 25 ai 50 anni. Spesso i più forti si aggirano intorno ai 40 anni, ma nulla vieta di provarci anche al di fuori di queste fasce. In Francia, dove queste gare spopolano, esistono anche categorie per ragazzini dai 10 ai 14 anni.

Come si compongono le squadre?

Dipende dalla gara ma in genere contano dai 2 ai 4 atleti ai quali si aggiunge 1 assistente, se richiesto dal regolamento. Quest'ultimo si occupa della logistica: nei punti di cambio tra un'attività e l'altra fa trovare il materiale di ricambio e rifocilla



Sopra Federica Friz in sella alla sua mtb. Sotto a destra uscita in canoa all'Elbaraid del 2005.



per ore, non si devono perdere di vista i punti di riferimento, si deve fare attenzione a dove si mettono i piedi e si devono controllare corde e sicure in caso di arrampicate).

Quale materiale occorre per partecipare a un raid?

Serve una lunga serie di attrezzature che viene indicata dall'organizzazione. Normalmente questo elenco include bici, casco, scarpe da trail, imbrago, scarpette da arrampicata, muta in neoprene, canoa, lampada frontale e tutto il necessario per praticare gli sport coinvolti. A volte è possibile noleggiare il materiale più ingombrante in loco, anche se è meglio utilizzare attrezzature che già si conoscono.

Qual è l'abbigliamento migliore?

I capi devono mantenere il corpo fresco quando fa caldo e caldo quando fa freddo. Devono asciugare rapidamente e devono essere leggeri ma resistenti. Sono ideali i pantaloncini da corsa o ciclismo e una maglietta, ma non deve mancare un ricambio di pantaloni lunghi e k-way antipioggia nello zaino. Le scarpe meritano un discorso a parte. Devono essere comode e soprattutto avere una suola che permetta di inerparsi ovunque. Devono offrire sostegno alla corsa in discesa, essere ben ammortizzate, fare traspirare il piede per evitare l'insorgere di vesciche, avere un'allacciatura rapida, asciugarsi rapidamente d'estate e tenere caldo d'inverno.

Come si gestisce l'alimentazione in gara?

L'attenzione all'alimentazione e in particolare all'idratazione è di fondamentale importanza. È necessario assumere molti carboidrati, aminoacidi e zuccheri. Di tanto in tanto è importante sgranocchiare delle barrette energetiche e bere acqua con sali minerali. Bisogna evitare di sentire fame o sete perché se la si sente è già troppo tardi e il recupero sarà molto lento. In una gara lunga è consigliabile anche mangiare ai punti ristoro cibi più comuni come pasta, pane e affettati per intervalare le barrette, che a volte possono essere un po' nauseanti.

Quali sono le prossime gare a programma?

I raid avventura sono purtroppo pochissimi in Italia. L'ultimo si è svolto a inizio ottobre a Turbigo. I prossimi sono previsti per aprile e sono l'Adventure Race Sardegna (350 km in 3 giorni non stop) e lo Sportpatch (270 km in 2 giorni dal Tonale a Milano). Una buona fonte d'informazione sulle



Federica "a mollo" in un canyon.



Marcello Parmigiani e Jonni Malacarne pianificano il percorso all'Adventure Race Slovenia 2010.



Discesa in canoa per Federica e Marcello Parmigiani in occasione del raid della Valsesia del 2010.



Sopra e sotto, Federica in fase di calata.

gare nazionali a programma è il sito del nostro team www.m6-sport.com. In generale comunque è più semplice trovare eventi all'estero, soprattutto in Francia, dove se ne organizzano una ventina ogni mese.

Tu partecipi a tutte?

Cerco di partecipare a tutte quelle vicine. Ho preso parte ad alcune importanti gare internazionali come la Adventure Race Slovenia (240 km no-stop in 3 giorni), lo Sportpatch (manifestazione italiana dal Tonale a Milano), la IGWA (7 giorni di gara nelle isole di Guadalupe), il Raid Normand (24 ore di gara no-stop in squadre da 5 persone) e il Viano Challenge (5 giorni di gara nell'isola di Mallorca). Ho partecipato anche al Land Rover G4 Challenge, dove ho rappresentato l'Italia insieme a Iacopo Soldaini e Marco Martinuzzi, classificandoci primi alle selezioni internazionali.

Come ti alleni personalmente?

Ho poco tempo, quindi devo sfruttare al meglio ogni occasione. Nel weekend d'estate mi dedico al windsurf e al kitesurf, mentre in inverno faccio snowboard e sci. Non sono sport che si trovano nei raid, ma mi permettono di tenermi allenata. Nelle mezze stagioni pratico mountain bike, orientamento e, da qualche tempo, canoa. Durante la settimana faccio ginnastica e, in vista di qualche gara, vado a correre.

Puoi contare sul supporto di qualche sponsor?

Nell'ultima gara ho apprezzato le sponsorizzazioni di Wind-Tex e Dryarn per l'abbigliamento tecnico, Inov-8 per le calzature. I loro prodotti combaciano con le mie esigenze. Uso poi gli occhiali da sole SH+, azienda con la quale collaboro da 7 anni, e una mountain-bike leggerissima della Mathitech. Da poco si sono aggiunti tra i miei sponsor Gravità Zero e Dragorossi per l'attrezzatura da canoa.

Sei in cerca di altri supporter?

Gli sponsor sono davvero utili in gare di questo genere dove il materiale obbligatorio è molto, per questo ne sono sempre in ricerca. Per me è importante collaborare insieme allo sponsor. Quindi non solo chiedo, ma offro anche feedback sui prodotti testati in condizioni estreme oltre a visibilità sui principali media tramite la realizzazione di foto e articoli per televisione e magazine.

Chiudiamo con i classici ringraziamenti.

Ringrazio i miei compagni di squadra che rendono ogni avventura un ricordo da condividere e i miei genitori Ketta e Guido per la pazienza e l'entusiasmo che mi trasmettono quando affronto ogni gara. ▲

www.m6-sport.com - fgk.friz@libero.it



TURBIGO TURBO RACE: RAID AVVENTURA FORMATO ITALIA



Summit di orientamento in canoa.



Trekking durante il raid del 2010.

Solitamente a ottobre Giovanni Bigioli della società Son of a Beach organizza a Colico (LC) una delle poche gare di raid avventura previste sul territorio nazionale. Quest'anno l'appuntamento è stato sostituito da un raid a Turbigo, nel milanese, andato in scena il 2 ottobre scorso. La gara, con un percorso sviluppato nel parco del Ticino, è stata organizzata da Marcello Parmigiani e Andrea Colombo del Kayak Team Turbigo ed è stata patrocinata dal comune di Turbigo. Il raid è riuscito ad attirare una buona affluenza di pubblico proveniente soprattutto da Lombardia, Piemonte,

Trentino e Valle d'Aosta. A programma una serie di prove. In particolare la partenza ha visto gli atleti affrontare 19 km di corsa orientamento in cerca dei punti segnati sulla mappa nel minor tempo possibile. Al termine di questa tappa, una volta giunte al ponte di Oleggio, le squadre formate da tre persone hanno dovuto affrontare 9 km di discesa con kayak nel fiume Ticino. Infine in sella alla mountain bike hanno percorso 20 km disseminati di punti nascosti, da raggiungere sempre leggendo attentamente la mappa. In tutto hanno preso parte alla competizione 13 squadre. Quella

composta da Federica Friz, Sabrina Tettamanti e Jonni Malacarne si è aggiudicata il primo posto in classifica dopo aver percorso 53 km in 6h27min. In particolare la squadra ha affrontato 18 km di corsa in 2h30min, 9 km di canoa in 1h30min, 2,5 km a piedi con canoa in spalla in 30 min e 25 km in mtb in circa 2h. Hanno chiuso il podio, rispettivamente, la squadra KTT (composta da Roberto Colombo, Anselmo Braga e Fabiano Bonetti, provenienti dalla Lombardia) e il team Dolphins (composto da Ines Zucchelli, Vittorio Pastori e Dimitri Pisoni, anch'essi provenienti dalla Lombardia).

ADVENTURE RACE SLOVENIA: 270 KM DI PIOGGIA E FREDDO

Dal 18 al 20 giugno 2010 a Velenje, in Slovenia, si è svolta una gara di adventure race alla quale ha partecipato anche il team m6-sport di Federica Friz, Sabrina Tettamanti, Marcello Parmigiani e Jonni Malacarne. Il tracciato ha attirato altre 24 squadre composte da 4 persone e provenienti soprattutto da Italia, Slovenia, Germania, Grecia, Repubblica Ceca, Svezia e Francia. Tutti gli atleti hanno dovuto percorrere 270 km tra orientamento in mtb, roller, corsa, trek, canoa e calata in corda. Ben 70 le lanterne da raggiungere, ognuna con punteggio diverso. La prova, già dura di per sé considerando la distanza da coprire, è stata resa ancor più difficile da 40 ore di pioggia ininterrotta e da una temperatura compresa tra 4°C e 10°C.

ROLLER E MTB

Tutti i partecipanti, a bordo di un pullman, sono stati trasportati alla linea di partenza. "Lungo il percorso abbiamo notato che non esistevano pianure, ma solo montagne più o meno alte", ha dichiarato Federica. La prima parte di gara consisteva in 15 km di roller, seguiti da una tappa di mtb. La squadra di Federica affronta una salita e in seguito una calata di 85 mt con la corda, con una lanterna da 4 punti sia in cima che in fondo. "L'idea di non essere assicurata dall'alto, ma di essere in balia di un discensore non mi è piaciuta molto", aggiunge Federica. "Tra l'altro durante la calata, a 20 mt dall'alto, mi si è incastrato il pettorale nel discensore. Non potevo né salire né scendere. I miei compagni di squadra sono accorsi in mio aiuto e sono riusciti a liberare il discensore". Una volta terminata la calata, ancora in sella alla mtb, il team affronta una salita e una discesa prima di costeggiare il fiume. E im-

boccare il percorso sbagliato. Dopo aver guardato il corso d'acqua e aver affrontato una salita di 8 km con pendenza di 12 gradi, i quattro si rimettono sul giusto sentiero. Nel frattempo inizia a piovere: "Anche se ci siamo coperti, abbiamo sofferto gli 8 km di discesa e gli altri 10 km che ci hanno portato all'ennesima lanterna", prosegue Federica. La squadra affronta con determinazione una salita e una discesa per arrivare al punto di ristoro. Qui il team decide di saltare i 3 km a nuoto a causa delle temperature esterne e dell'acqua (10°C) e stabilisce di affrontare le tappe di canoa e trekking.

CANOA E TREKKING

A bordo delle canoe, i quattro percorrono 15 km su un fiume cristallino di origine carsica caratterizzato da alcuni salti. La destinazione viene raggiunta all'imbrunire, appena prima che la pioggia ricominci a cadere copiosa. Con in fronte una lampada frontale, i quattro danno il via a una lunga tappa di trekking. "Siamo partiti alle 20 di sera e abbiamo raggiunto il cambio successivo alle 15 del giorno dopo", ammette Federica. Poco dopo la partenza, la squadra si incastra tra due fiumi a causa di un errore sulla cartina. Tornati indietro, i membri del team guadagnano il fiume al buio, seguono terreni scoscesi senza sentiero e dopo due ore finalmente imboccano il tracciato corretto. "La pioggia nel frattempo era cessata e alla fine della salita ci aspettava uno splendido cielo stellato. Impossibile non gioire della potenza della natura". Alle 3 di notte inizia la ricerca di un riparo per riposare qualche ora, ma solo verso le 6 della mattina il team trova una baracca in legno in disuso. Dopo un po' di pausa, i quattro riprendono una lunga cammi-

nata verso il punto di cambio dove si fermano a mangiare. Ripartono in sella alla bici verso la successiva lanterna, che raggiungono alle 13 del giorno dopo. "Siamo stati costretti a chiedere cibo e acqua presso l'unica abitazione che abbiamo incontrato", aggiunge Federica.

DI NUOVO MTB E ROLLER

Il sella alle loro bici, i quattro affrontano una lunga salita che copre centinaia di metri di dislivello. L'obiettivo sono le grotte in cima alla montagna dove sono posizionate altre lanterne. Prima di raggiungerle cala il buio e il team, dopo aver affrontato un lungo sentiero con le bici in spalla, decide di fermarsi per riposare in un fienile lungo il percorso. Trascorse 2-3 ore, il freddo sveglia i quattro componenti della squadra che si rimettono in marcia e, dopo altre 3 ore, raggiungono il punto di cambio. Abbandonate le bici e indossati i roller, affrontano un giro da fuoristrada attorno a un lago prima di concludere la prova.

I NUMERI AL TRAGUARDO

"Abbiamo gareggiato per 50 ore, raggiunto 70 lanterne, pedalato per 170 km, pattinato per 20 km, pagaiato per 15 km e camminato per 50 km". Questi i numeri collezionati dal team m6-sport, che ha concluso la prova in 12ª posizione. I membri della squadra, sempre in cerca di nuove sfide, sono stati supportati da Wind-Tex, Dryarn, SH+, Inov-8 e www.m6-sport.com. Il podio è stato conquistato dal team della Repubblica Ceca OpavaNet/Tilak/Merida, seguito dai connazionali AlpinePro/Trentend/Merida e CEPS Ekonom Praha Outdoor.

Ph credits: Marcello Parmigiani



Federica Friz e Marcello Parmigiani in un improvvisato giaciglio per la notte.



Jonni Malacarne guada il fiume al raid del 2010.