

### Non rimanere a secco

Nel deserto l'acqua è essenziale. Ma quanta portarne? Ogni peso superfluo può rallentare l'andatura della marcia e ciascun atleta dovrà calcolarne i consumi per ogni tappa: circa 7 litri al giorno. Senza fermarsi il concorrente beve dalla cannuccia.

### Protezione totale

Occhiali, crema e berretto con sahariana sono veri e propri strumenti di difesa contro i fortissimi raggi solari. Ma per proteggersi dalle violente tempeste di sabbia occorre coprire interamente la testa.



### In spalla il necessario

La Marathon des Sables è una gara in "autosufficienza alimentare": significa che nel proprio zaino ci deve essere cibo per 6 giorni, pesare tra i 6,5 e 15 kg al massimo e contenere almeno 14.000 calorie, pena la squalifica. Solo l'acqua è fornita dall'assistenza, oltre al bivacco notturno in tende berbere.

## Imparare dal deserto

E ci sarà, per la ventesima volta, anche l'organizzatore italiano della Marathon des Sables, Paolo Zubani. Paolo è una guida per tutto il gruppo dei 41 italiani che parteciperanno quest'anno: perché per affrontare il deserto oltre la preparazione occorre conoscerlo e conta molto l'esperienza.

### Paolo, ma cosa spinge un atleta ad affrontare una sfida del genere?

La prima volta ci vai molto per la curiosità. Questa maratona ti offre la possibilità di vivere il deserto come in pochi potrebbero: camminando. Niente jeep, niente moto e niente cammelli, solo tu e le dune.

### Quali difficoltà incontrano gli atleti a gareggiare in condizioni così estreme?

Prendere consapevolezza dei propri limiti fisici e psichici. Saper valutare le difficoltà e sapersi guardar dentro con onestà! Convivere con



la sofferenza che spesso deriva dai problemi fisici.

### C'è una grande differenza, tra i concorrenti che partecipano a maratone "normali" da quelli delle maratone del deserto?

I primi corrono su una striscia d'asfalto tra costruzioni di cemento cercando di arrivare davanti all'amico

testato per lo stesso gruppo sportivo. I maratoneti del deserto amano misurarsi in condizioni difficili e talvolta estremamente dure circondati da paesaggi suggestivi e spesso magnifici, e sono sempre pronti ad aiutare coloro i quali si trovano in difficoltà.

### Qual è l'alimentazione ideale per un atleta che partecipa alle maratone desertiche?

Prevalentemente cibi liofilizzati, olio d'oliva, parmigiano reggiano, frutta secca e gli immancabili integratori (da me testati). Io consiglio di non dimenticare mai qualcosa che ricordi i sapori a cui si è abituati.

# L'equipaggiamento perfetto

### Road Book

Il tracciato della gara viene mantenuto segreto e svelato ai concorrenti solo il giorno della partenza. A ciascun atleta viene consegnata una mappa, o road book, che contiene le tappe di ogni giorno, le distanze, le salite e i punti di controllo e rifornimento d'acqua.



### La lista indispensabile

Un razzo per le segnalazioni d'emergenza, un accendino, una bussola, una pompa suctoria veleno... sono alcuni degli oggetti che, da regolamento, i concorrenti devono portare sempre con sé. Fondamentale è concludere ogni tappa senza perderne neanche uno per non incorrere in penalità.

40 medici  
5300 pastiglie di antidolorifici  
125 litri di disinfettante  
1 camion inceneritore dei rifiuti

### Una corsa ecologica

100.000 litri d'acqua in bottiglia saranno consumati durante la corsa: per non sporcare il deserto sono raccolti anche i tappi. Ci sono delle penalità per chi disperde i rifiuti.

