



Campionati Europei di BIKE-O in Portogallo (ovvero quando meno te lo aspetti...)

Di Arianna Arpagaus

Se state leggendo questo articolo significa che di CO ne capite abbastanza, ma magari non proprio tutti sapete che il nostro bellissimo sport si può svolgere anche con le due ruote (e per completezza anche con gli sci di fondo, ma questa è un'altra storia...).

Se eravate presenti alle gare negli scorsi mesi probabilmente avete già ricevuto più o meno informazioni riguardo alla mia trasferta in Portogallo, spero pertanto di non ripetermi troppo e di raccontarvi un po' di news interessanti dalla mia prima vera esperienza con la squadra nazionale.

Prima di iniziare ci tenevo di cuore a ringraziare tutti coloro che mi hanno scritto per farmi il tifo, mi hanno seguito online o mi hanno accompagnato (sia fisicamente che mentalmente) durante questa esperienza. Era per me una cosa nuova e avervi vicino mi ha fatto molto piacere. Ma andiamo con ordine.

Maggio 2021: principalmente a causa (o grazie) alla terribile mancanza di ragazze attive nella Bike O svizzera, la (chiaramente disperata 😊) allenatrice della nazionale decide di contattarmi per sondare il terreno e capire se avessi tempo e voglia di allenarmi un pochino più seriamente e tentare di entrare nel gruppo della squadra nazionale. La mia reazione è stata principalmente di stupore, ma anche di gioia visto il “sogno nel cassetto” di penso quasi tutti i giovani orientisti e quindi anche mio di poter indossare la maglia rossocrociata per rappresentare il proprio paese in una competizione internazionale. La strada era chiaramente ancora lunga e a questo punto non mi restava che allenarmi.

Le mie prossime parole di ringraziamento vanno, e non prendetemi troppo seriamente, alla pandemia mondiale. Per il semplice e unico fatto di aver posticipato i campionati Europei da giugno a ottobre e avermi dato la possibilità di allenarmi quattro mesi in più. Con il calendario ufficiale, infatti, non avrei avuto alcuna possibilità di selezionarmi. Ma, di nuovo, la strada era ancora decisamente lunga.

Estate 2021: Inizio a partecipare agli incontri della nazionale dove il livello è decisamente più alto del mio, ma il gruppo è simpatico, mi accolgono con piacere e sono sempre pronti ad aiutarmi. Partecipo ad un campo di allenamento a Burgdorf, uno di sola bicicletta a Lenzerheide, alle gare nazionali, ma il mio livello non è ancora abbastanza alto per i mondiali di luglio in Finlandia, che seguono quindi “dal divano”.

Se devo essere sincera non ho iniziato ad allenarmi con la nazionale con un obiettivo predefinito. Mi diverto, imparo, mi mantengo in forma, tutto questo era per me sufficiente come motivazione per “salire in sella” con loro. Tanto che quando a inizio settembre mi viene comunicato che gli Europei in Portogallo sono un po' troppo complicati organizzativamente per andarci con una delegazione grande e che quindi devo seguire anche questi “dal divano” non mi lascio turbare e decido di concentrarmi (di nuovo) un po' di più sugli studi universitari.

A metà settembre però arriva l'inaspettata notizia. Nel giro di pochi giorni devo decidere se voglio partecipare, organizzare la trasferta (che era veramente complicata non solo per via del Covid) e chiaramente riprendere ad allenarmi! Cosa ho risposto lo sapete già 😊 e così ho potuto veramente indossare la maglia della nazionale!



La burocrazia amministrativa della preparazione e la risparmio, come pure gli innumerevoli test Covid a cui ho dovuto sottopormi, le autocertificazioni che ho dovuto firmare e le lettere che ho dovuto spedire.

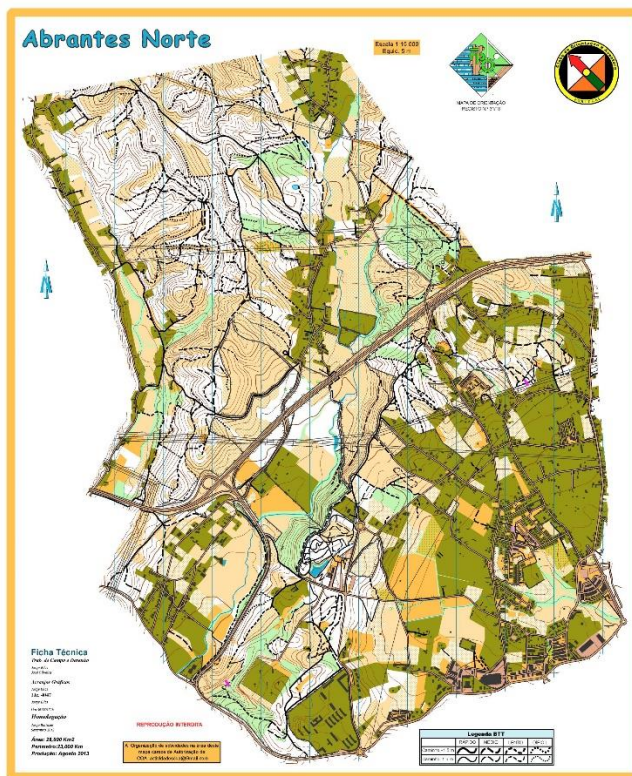
Passiamo alle cose belle: Mio papà Mathias, al quale devo la mia passione per la bici, decide di accompagnarmi e partecipare ai campionati mondiali Master di Bike Oche si svolgono in contemporanea e quindi ci prepariamo insieme alla trasferta.

La prima novità per me riguardava il caricare la bicicletta su un aereo. Mai fatto in vita mia, terrorizzata all'idea che andasse persa o che si rompesse, la impacchettiamo meglio che possiamo e la riempiamo di etichette riconoscitive. Morale della favola, la bici arriva intera e il processo è molto meno complicato di come me lo aspettavo.

Un po' più complicato invece è risultato il noleggio delle auto una volta arrivati a Lisbona, che (non si sa ancora come mai) erano FINITE (nonostante noi le avessimo riservate...). Anche qua in realtà alla fin fine ci è andata forse anche meglio, visto che al posto delle auto abbiamo ricevuto dei pulmini (decisamente più comodi). Resta un mistero se l'effetto di 15 persone vestite di rosso con la scritta SCHWEIZ sulla schiena ha impressionato il personale del noleggio auto o se l'upgrade l'avrebbero offerto a tutti.

Dopo aver caricato 15 biciclette, 20 valigie, materiale vario e rulli per il riscaldamento nei pulmini partiamo per Abrantes, dove si svolgeranno le gare. La settimana inizia in modo abbastanza rilassato con due giorni di allenamento (Model Event) pensato per ambientarsi col nuovo terreno e le nuove cartine 1:15'000. La vegetazione è molto diversa da quella a cui siamo abituati, i "boschi" sono monoculture di eucalipto, i prati sono spesso coltivati e le zone vicino alle case sono piene di ulivi e alberi di agrumi. Il tutto cresce su un terreno decisamente eroso composto da sabbia e argilla.

È giunto il momento di inserire una nota tecnica decisamente importante: nella BIKE-O di solito si gareggia soltanto sui sentieri, in Portogallo invece era permesso “tagliare” ovvero (come siete abituati voi in una CO a piedi) passare da dove si meglio crede anche in mezzo al bosco.



Eccoci quindi alle gare, MIDDLE, LONG e MIXED RELAY.

La cosa che mi ha più colpito è proprio che le gare stesse in realtà si svolgono in modo molto simile a come ero già abituata. Per capirci: una volta che prendo “in mano” una cartina non ci sono molte differenze se si tratta di un Fragori o di un Europeo (probabilmente anche perché sapevo di essere lì per fare esperienza e per divertirmi e non avevo grandissime ambizioni di risultati). Sicuramente però tutto ciò che ci sta intorno ha reso queste gare speciali. La preparazione, i discorsi (rigorosamente in svizzero-tedesco) con studi meticolosi di cartine simili, scelte di percorso, possibili tattiche di gare, Google Maps, ecc.... E poi il concetto di riposo assoluto prima della gara, la cura della nutrizione, il riscaldamento; tutte cose di cui ero informata teoricamente, ma che non avevo mai proprio messo in pratica in modo serio 😊.

Un grande vantaggio è sicuramente quello di avere un’allenatrice che si occupa delle tempistiche, del mangiare, dei bisogni dell’ultimo minuto, ecc.... Ma come detto, una volta che la gara è partita sei sempre solo tu, il bosco e la cartina, in questo caso sul leggio della bike.

La media distanza è stata sicuramente la gara in cui sono andata meglio, con una sola piccola incertezza sul finale, ero davvero soddisfatta. Nella long un errore al secondo punto (dove ho deciso di tagliare, ma non era assolutamente il posto ideale per farlo) ha reso la già decisamente lunga e fisica gara ancora più lunga e più fisica. Nella staffetta ero in terza tratta della seconda squadra composta da donna-uomo-donna (di solito la composizione è donna-uomo-uomo) e dovevo pertanto correre contro i maschi delle altre squadre; una buona prestazione era dunque quasi impossibile, ma mi sono divertita e in tutte le gare sono arrivata al traguardo con tutti i punti!



Quello che mi porto a casa da questa esperienza non sono soltanto i risultati (per me soddisfacenti, ma sicuramente ancora migliorabili), ma soprattutto le emozioni e le esperienze; a partire dall'ambiente nella squadra dove il successo di uno era il successo di tutti, la bella medaglia di bronzo di mio papà nello sprint (nella disciplina più inaspettata), gli inni svizzeri cantati a squarciagola alle premiazioni e non da ultimo anche aver visitato una bellissima nazione dal clima ideale per passarci qualche giorno d'autunno.



Mathias Arpagaus a destra, medaglia di bronzo nel campionato mondiale master di bike O, gara sprint, categoria M55.