

A “lezione” di corsa nel deserto con Marco Olmo

di Enrico Giaccone - Lunedì 13 marzo 2017



Merzouga – Nella prima settimana di marzo è iniziata la seconda edizione del Marco Olmo Desert Training. Il campione di Robilante, protagonista di tante gare ultra trail, con vittorie e piazzamenti in competizioni in tutto il mondo e con, tra le altre cose, 21 partecipazioni alla Marathon des Sables, ha vestito i panni del “professore”, insegnando tecniche, segreti e trucchi sul come affrontare al meglio preparazione e gare nel deserto. Tutte le mattine dedicate alla corsa tra piste, sentieri e tanta sabbia, per un totale di oltre 120 chilometri. Teatro di questo training il magnifico e maestoso Erg El Chebby, un angolo del deserto marocchino nei pressi di Merzouga tra i più affascinanti al mondo, conosciuto e famoso per le sue altissime dune che arrivano a superare anche i 200 metri di altezza. I partecipanti allo stage sono stati ospitati in un tipico bivacco tendato berbero, situato nel bel mezzo delle dune dell’erg, gestito impeccabilmente da una famiglia berbera che vive nel deserto da generazioni. Tende in lana di dromedario con per pavimento morbidi e caldi tappeti tuareg, letti in stile berbero ed una cucina con piatti tipici marocchini giudicati da tutti i partecipanti di altissima qualità. A completamento del training con Marco Olmo, l’organizzatore Alberto Rovera ha proposto anche lezioni di preparazione atletica e mentale, lezioni sulla corretta alimentazione e nozioni sull’orientamento per arrivare ad offrire uno stage a 360° a tutti gli atleti desiderosi di avvicinarsi non solo alle corse nel deserto, ma anche al Nordic Walking. Preparatore atletico e mental coach un altro grande delle ultra: Michele Graglia, già vincitore del Trail Cro Magnon, di una Milano-Sanremo Run e di alcune 100 miglia tra le quali quella dello Yukon, corsa in autosufficienza a una temperatura media di -30° centigradi. Le lezioni sulla corretta alimentazione sono state affidate alla dottoressa Agnese Soncini, esperta nutrizionista, già vice-campionessa italiana delle gare mud run. Le nozioni sulla navigazione e sull’orientamento sono invece state curate da **Giacomo Ferri forte delle sue innumerevoli esperienze come pilota di rally raid e per essere ormai da 15 anni residente proprio a Merzouga, dove oltre a gestire un albergo, accompagna viaggi e spedizioni desertiche.** Il Nordic Walking, presente al MODT per la prima volta, è stato invece curato dall’istruttore della scuola italiana outdoor Alberto Rovera. A chiusura dello stage non poteva mancare la “verifica” sul campo di quanto imparato e domenica 5 marzo i partecipanti hanno affrontato la “Marathon de

Merzouga – Trail du Soleil”, una gara interamente su sabbia di 25 chilometri con il superamento delle alte dune dell’Erg el Chebby, confrontandosi con i fortissimi atleti locali. La gara maschile è stata vinta dal marocchino Abderrahmane Moatac in 1h30’ e quella femminile da Fatima Ghanam. Marco Olmo è arrivato 15° assoluto e primo degli stranieri, prima donna tra le straniere è stata Agnese Soncini, rappresentante della società tutta cuneese W.W.P.Organization organizzatrice del Marco Olmo Desert Training. “Ringraziamo – dice Alberto Rovera – gli sponsor che hanno contribuito alla perfetta riuscita del training: Dryarn, Montura e Adacta Sport. È già in cantiere l’edizione 2018 che si terrà dal 4 al 12 marzo con gara finale l’11 marzo in occasione della seconda edizione della Merzouga Marathon – Trail du Soleil, per il 2018 i praticanti il Nordic Walking e della camminata sportiva, avranno la possibilità invece di partecipare la settimana precedente interamente a loro dedicata. Scoprirete tutto a breve sul sito www.marcoolmodesertraining.it”.