



© CH.M.

Un sacré défi !

Toujours partants pour de nouvelles aventures, nous avons jeté notre dévolu en ce début d'année sur le défi que nous proposaient les organisateurs sardes de MyLand MTB Non Stop, à savoir 100, 200 ou 400 kilomètres non stop et avec guidage GPS. Certains crieront «au fou!», d'autres «que la fête commence!». A vous de choisir votre camp!

Avant de vous relater nos aventures sardes, plantons le décor. La région de Marmilla, dans le centre-sud de la Sardaigne, à une quarantaine de kilomètres de la mer et à l'est de la ville d'Oristano, est entourée de plusieurs anciens massifs montagneux qui culminent à 800m d'altitude environ. D'un côté le Monte Arci, avec ses affleurements rocheux et sa forêt luxuriante, de l'autre deux vastes plateaux de basalte, les «Giaras» de Gesturi et Siddi. Entre ces massifs, la campagne de Marmilla est composée de petites collines, de vieux villages fortifiés, de maisons faites de briques ou de pierres grossièrement taillées refermées par de vieux portails arqués. Bref, une campagne avec des traditions agricoles durables et des villages un peu endormis mais pas dénués de charme.

Cette campagne bucolique possède quelques traces d'un passé fascinant: menhirs, tombes rupestres et forteresses de pierre témoignent de son histoire ancienne. Marmilla est une terre de légendes vivantes,

où l'on trouve aussi les derniers chevaux sauvages d'Europe parmi les arbres centenaires du plateau de Giara di Gesturi.

Un concept, trois formules

Née dans le but de promouvoir la région de Marmilla en tant que destination touristique, MyLand MTB Non Stop nous propose trois distances au choix (100, 200 ou 400km), en individuel ou en relais. Pour chaque distance, un nombre d'heures maximum est fixé (20, 26 ou 50h). Chaque participant peut ainsi gérer son rythme à sa guise en suivant le tracé GPS et le carnet de route fourni par l'organisation. S'il n'y a pas de balisage sur le terrain, l'organisation a par contre prévu des points de contrôle et de ravitaillement (tous les 30km environ) où il est également possible de dérouler son matelas et son sac de couchage pour dormir quelques heures. Bref, on a affaire à une course en semi-autonomie où le but premier n'est pas de réaliser un temps mais bien d'arriver dans le délai imparti tout en profitant au maximum de l'environnement.

Ne sachant pas à quelle sauce nous allons être mangés et n'ayant surtout pas l'entraînement nécessaire pour se lancer sur les distances de 200 ou 400km (5000 ou 10000m D+), nous choisissons raisonnablement de nous aligner sur les 100km (2500m D+). Ce sera déjà pas si mal pour une première longue sortie en ce début de mois de mars. Toutefois, pour soutenir le moral des 12 courageux qui s'élancent 24h avant nous sur les 400km, nous décidons de les accompagner durant 25km, histoire de faire cause commune et de nous imprégner des premières difficultés du parcours. Nous ne le regretterons pas comme vous pourrez le lire plus loin.

Les pieds au sec !

Pour corser le tout, les organisateurs ont eu la bonne idée de décaler le départ des épreuves à 15h. Etant donné que début mars il fait noir peu après 18h en Sardaigne, nous sommes donc tous certains de devoir rouler un temps plus ou moins long à la lumière de nos éclai-



© Mirko Boni



© Mirko Boni



© Mirko Boni

rages de vélo. Evidemment, pour ceux qui sont inscrits sur 200 ou 400km, cela signifie aussi qu'il leur faut prévoir plusieurs batteries de rechange ou alors un arrêt pour dormir en attendant que les batteries se rechargent, tout en surveillant le chronomètre pour qu'il leur reste suffisamment de temps pour arriver au bout de l'épreuve avant le gong fatidique! Bref, il y a de nombreux paramètres à gérer!

Un autre paramètre à ne pas négliger est bien entendu la météo. Heureusement, celle-ci s'annonce stable (lisez sans pluie) mais ventuse. Lorsque que nous prenons le départ depuis le centre VTT d'Albagiara, le ciel est bleu et le thermomètre affiche 15°C mais le vent du Nord nous donne l'impression qu'il y en a seulement une petite dizaine. Bref, autour de nous, les Sardes et les quelques Italiens venus du continent sont habillés tout en long, comme en plein hiver chez nous! Comme nous avons repéré les premiers kilomètres la veille, nous savons qu'une longue côte nous attend assez rapidement et nous partons donc légèrement vêtus, histoire de ne pas surchauffer dans cette première ascension. Une fois arrivés au sommet de cette ascension de 5 kilomètres, nous débouchons sur un plateau où le vent souffle très fort. Nous décidons donc de nous arrêter pour enfiler un coupe-vent et des sacs en plastique autour de nos chevilles... En effet, notre repérage de la veille nous a permis de constater que la 'Giara di Gesturi' est un plateau argileux où l'eau pénètre très difficilement. Malgré le temps sec des derniers jours, d'immenses flaques d'eau barrent parfois le chemin sur des dizaines de mètres sans que l'on puisse voir le fond... Les quelques Sardes qui ne connaissent pas ce plateau nous regardent

faire mi-amusés, mi-inquiets tandis que les autres, équipés de leurs surchaussures d'hiver, poursuivent leur chemin en connaissance de cause.

Grâce à nos sacs en plastique, nous passons cette première difficulté sans encombre et nous attaquons la descente dans les premières positions alors que derrière nous de nombreux bikers cherchent encore un passage au sec en contournant les immenses flaques d'eau... A la faveur d'une bifurcation mal négociée par les bikers devant nous, nous nous retrouvons même un instant en tête de l'épreuve... Mais au bas de la descente, nous décidons de faire une petite pause et nous laissons repasser plusieurs petits groupes. Les quelques kilomètres qui suivent jusqu'au premier «check-point» à Nureci sont terriblement éprouvants avec

LE PARCOURS

La boucle principale mesurant 200km, vous avez le choix entre la faire 1 fois ou 2 fois. Et pour ceux qui manquent d'entraînement comme nous à la sortie de l'hiver, il y a moyen de se contenter de la boucle réduite de 100km, ce qui représente déjà un beau défi puisqu'il faut alors rouler pendant plus de 60km dans l'obscurité. Dans l'ensemble, le parcours est assez roulant mais, de l'aveu des participants des 200 et 400km, la trace de 200km comporte quand même quelques très beaux singletracks techniques. Notamment dans la région du Monte Arci qui nous a semblé la plus intéressante pour le pilotage.

MINI-INTERVIEW

Matteo Melis (vainqueur des 400km en 42h10')

Matteo, peux-tu te présenter à nos lecteurs?

MM: Je m'appelle Matteo Melis, j'ai 26 ans et j'habite à Gonnosfanadiga, en Sardaigne. Ma spécialité ce sont les courses d'endurance. J'ai déjà remporté plusieurs épreuves de 24H en solo en Italie, dont les 24H de Rome et l'an dernier j'ai pris la 13^{ème} place aux championnats du Monde en Ecosse dans la catégorie Elite.



Comment fait-on pour aller au bout d'un tel défi?

MM: La chose la plus importante c'est la gestion de la fatigue et la détermination. Il faut rester tout le temps positif et aller de l'avant. Il ne faut surtout pas renoncer. Donc, c'est surtout dans la tête que ça se passe. Durant mon premier tour de 200km il faisait très froid et je ne voulais pas revivre ça une deuxième fois, mais le deuxième jour, après avoir dormi quelques heures, la température est remontée et du coup le moral aussi et je suis finalement reparti pour un deuxième tour de 200km.

Le deuxième tour de 200km a-t-il été plus difficile que le premier?

MM: Lors du deuxième tour, j'ai roulé plus vite car je connaissais le terrain et je n'avais donc plus besoin de l'aide du GPS et je savais où étaient les difficultés et je pouvais accélérer sans danger.

Pour gagner, il faut un bon physique mais la chose la plus importante c'est le mental. Quand on peut mettre tout en place pour la victoire, avec une bonne stratégie et de l'expérience, c'est quelque chose qui donne beaucoup de satisfaction.

Quel GPS et quel éclairage as-tu utilisé?

MM: J'avais un GPS Garmin avec batterie amovible et un éclairage Exposure qui a une autonomie impressionnante de 12h à intensité moyenne. Pour moi, c'est vraiment le meilleur éclairage sur le marché.

Avais-tu une assistance sur la course?

MM: Mon assistance (ma copine) c'est véritablement essentiel pour ma performance. C'est la chose la plus importante pour le sportif. Elle a très bien organisé la logistique. Ce n'était pas facile pour elle non plus car elle n'a pas pu dormir pendant les 2 x 200km car il fallait qu'elle se déplace à chaque fois d'un check-point à l'autre.

400km, c'est une distance énorme en solitaire. Avais-tu déjà effectué une telle distance en course?

MM: A Rome, j'ai roulé 560km en 24 heures. Mais le parcours est très facile là-bas. Par contre, je n'avais jamais roulé aussi longtemps qu'ici. Rouler toute une nuit c'est déjà difficile mais alors deux nuits d'affilée c'est vraiment dur!



© Ch.M.



Munis de nos sacs en plastique autour des chevilles, nous traversons les immenses flaques d'eau du «Giara di Gesturi» et dépassons quelques bikers bien surpris de trouver autant d'eau en Sardaigne!

© Ch.M.



© Mirko Boni

une succession de montées et de descentes très, très raides qui piquent véritablement les jambes. Heureusement, le ravitaillement arrive à point nommé pour nous permettre de reprendre des forces. Nous y croisons aussi Fabrizio et Giorgio, deux bikers Sardes engagés sur les 400km et qui ont donc déjà effectué 225km... Et dire que nous n'avons encore accompli que 25 kilomètres! Nous profitons de leur présence pour les interroger sur la suite du parcours qu'ils connaissent donc déjà et à notre grand soulagement ils nous apprennent qu'il n'y a pas d'autre passage inondé. Nous pouvons donc ranger définitivement nos sacs en plastique dans nos sacs à dos!

Dans la roue d'un spécialiste

Après un bon thé chaud, nous repartons à l'assaut de la 'Giara di Gesturi', que nous attaquons cette fois par sa face nord. Nous avons le vent dans le dos, ce qui fort heureusement facilite notre progression. Vu le terrain assez difficile et la pente parfois très raide, c'est un avantage non négligeable. En haut, nous nous arrêtons pour remettre une couche car le vent y est violent et avec l'obscurité qui tombe, les températures chutent rapidement. Dans la descente hyper rapide (près de 65 km/h au compteur!) vers Genuri, nos mains

sont frigorifiées! Heureusement, une fois dans la vallée nous ne tardons pas à monter et à nous réchauffer. Nos éclairages sont maintenant pleinement utiles et au détour d'un virage nous sommes rejoints par Matteo Melis, le futur vainqueur de l'épreuve de 400km. Il décide de caler son rythme sur le nôtre et nous faisons un brin de causette tout en pédalant jusqu'au prochain check-point où nous arrivons vers 20 heures. Nous sommes à mi-parcours et décidons de profiter de la soupe et des sandwiches préparés par l'organisation pour nous refaire une santé. Nous nous équipons également pour la nuit en enfilant nos vêtements longs et en installant nos éclairages de secours. On n'est jamais trop prudents!

Après cette longue pause réparatrice, nous poursuivons notre route en compagnie de Matteo qui se sent visiblement bien en notre compagnie. C'est d'ailleurs réciproque! Malheureusement, après quelques kilomètres, nous arrivons à la bifurcation avec le parcours des 200km. Matteo nous quitte donc et poursuit sa route seul dans la nuit. Il lui reste encore près de 100km à accomplir, soit le double de nous! L'heure qui suit nous semblera une éternité tant la côte qui nous conduit au check-point de Roja Menta sur le Monte Arci est longue et usante.

75% D'ABANDONS !

Nous nous en voudrions de résumer cet article sans rendre hommage aux 3 héros qui ont réussi à boucler les 400km dans le délai de 50 heures imposé par l'organisation. En effet, tant Matteo Melis, vainqueur en 42h10', que Giorgio Spiga et Fabrizio Dessi arrivés ensemble après 49h de vélo, méritent un grand coup de chapeau pour avoir non seulement relevé le défi kilométrique mais aussi bravé le froid de la nuit et le vent présent durant toute l'épreuve. Sur les 12 participants au départ des 400km, seuls 25% ont donc bouclé l'intégralité du parcours, la plupart des autres s'arrêtant après 200km.

INFOS PRATIQUES

Comment s'y rendre ?

En saison, vous pouvez trouver des vols directs depuis le continent vers Cagliari mais hors saison vous devrez sans doute faire escale à Rome. L'aéroport de Cagliari se trouve à 1h de route de Marmilla.

Sites web utiles

- www.mylandbikefestival.it
- www.facebook.com/VisitMyLand
- <http://agenziaviluppoduegiare.it>
- www.sardegnaturismo.it/fr
- www.sardiniabiking.com

Hébergement

Beaucoup moins touristique que la région côtière qui compte de nombreux hôtels de luxe, la région de Marmilla compte tout de même quelques hôtels et chambres d'hôtes. Nous vous recommandons chaleureusement le Bed & Breakfast Pedra Antica, tenu par Teresa Anna Coni, à Ales. Vous y serez accueillis avec le sourire et vous vous y sentirez très vite chez vous. Bed & Breakfast PedraAntiga - Vico 3° Corso Cattedrale n. 8 - teaconi@alice.it

Contact organisation

info@mylandbikefestival.it - +39-349.342.00.05

Un repos bien mérité

Cette fois, nous ne traînons pas au ravitaillement et nous reprenons notre route en compagnie de l'équipe de tête que nous avons rejointe au sommet. Dans la descente, une crevasse nous oblige cependant à les laisser filer. Nous ne les reverrons plus... Peu importe, nous ne sommes pas venus pour la performance mais pour la découverte. Et les kilomètres qui suivent nous offrent de très beaux moments de VTT avec une alternance de terrains et de reliefs très intéressants. Nous nous régalaons des sentiers en descente dans la forêt où nos éclairages nous font apparaître de merveilleux arbres tordus et des rochers impressionnants qui prennent parfois forme humaine... Au creux de la vallée, nous faisons une

nouvelle halte pour reprendre des forces et changer les batteries de nos éclairages. Avec la température qui est tombée à -1°C, celles-ci sont fort sollicitées et nous prions pour en avoir suffisamment en réserve pour rejoindre l'arrivée sans encombre. Cela fait maintenant près de 6 heures que nous roulons dans le noir et dans le froid et il nous reste encore une vingtaine de kilomètres à accomplir. Heureusement, après une ultime ascension qui contribue à nous réchauffer, nous voyons au loin les lumières d'Albagiara. Nous pouvons enfin relâcher notre coup de pédale et nous laisser glisser jusqu'à l'arrivée. Nous franchissons la ligne après 9h18 et 103km à notre compteur/gps. Mission accomplie, nous avons gagné le droit de rejoindre notre chambre d'hôte où nous attend une bonne douche et un lit douillet! Cette nuit, nous ferons de beaux rêves tout en pensant à nos compagnons engagés sur 200 ou 400km et qui, eux, sont encore en train de pédaler quelque part dans la nuit sarde...