



# De aanhouder wint!

Wij zijn altijd te vinden voor nieuwe avonturen. Aan het begin van dit jaar hadden we ons oog laten vallen op de uitdaging van de Sardische organisatoren van MyLand MTB Non Stop, namelijk 100, 200 of 400 kilometer non stop met een GPS. We hoorden toen kreten zoals 'jullie zijn gek!' en 'ja, geweldig'. In welk kamp zit jij?

**V**oordat we ons verhaal van de Sardische avonturen starten, even iets over het decor. De streek Marmilla, in het zuidelijke deel van het centrum van Sardinië, op veertig kilometer van de zee en ten oosten van de stad Oristano, is omgeven door oude bergketens waarvan de hoogste toppen ongeveer 800 m bereiken. Aan de ene kant heb je Monte Arci met rotsen langs de dagzoom en een weelderig woud, en aan de andere kant twee grote basalt hoogvlakten, de 'Giaras' van Gesturi en Siddi. Tussen beide berggroepen, bestaat het platteland van Marmilla uit kleine heuvels, oude versterkte dorpen, huizen van bakstenen of van ruw bewerkte natuursteen, met oude kromme poorten. Een land met duurzame landbouwtradities en ietwat ingeslapen dorpen waar een zekere charme van uitstraalt.

Dit landelijke gebied vertoont sporen van een fascinerend verleden: menhirs, graven in de rotsen en stenen burchten die van een oude geschiedenis getuigen. Marmilla is een land

van levende legendes, waar je de laatste wilde paarden van Europa kunt zien tussen de eeuwenoude bomen van de vlakte van Giara di Gesturi.

## Eén concept, drie formules

MyLand MTB Non Stop is ontstaan uit de gedachte om de streek Marmilla als toeristische bestemming te promoten. Er worden drie afstanden naar keus voorgesteld, 100, 200 of 400 km, individueel of in estafette. Voor elke afstand wordt er een maximale tijd vastgelegd: 20, 26 of 50 uur. Zo kan elke deelnemer zelf zijn ritme bepalen en het GPS tracé volgen aan de hand van het door de organisatie geleverde routeboekje. Op het terrein is er geen bewegwijzering, maar de organisatie heeft wel controleplaatsen opgesteld alsook bevoorradings, ongeveer om de 30 km, waar je tevens je matras of je slaapzak kunt gebruiken om enkele uren te slapen. Dit is dus een wedstrijd waarin je half zelfstandig bent en waar het eerste doel niet is een bepaalde tijd te halen maar wel aan te komen binnen de

vastgestelde tijd terwijl je toch zoveel mogelijk van de omgeving geniet.

Omdat we niet weten wat ons precies te wachten staat en ook omdat we niet over de nodige training beschikken om afstanden van 200 of 400 km af te leggen met 5000 of 10.000 positieve hoogtemeters, kiezen we verstandig voor de 100 km (2500 hoogtemeters). Dat lijkt ons niet slecht voor een eerste lange tocht begin maart. Om de moed van de 12 moedige bikers op peil te houden die 24 uur vóór ons op pad gaan voor de tocht van 400 km, besluiten we ze over 25 km te begeleiden, om het avontuur met ze mee te leven en om te zien wat ons te wachten staat. We zullen er geen spijt van hebben, zoals je verder kunt lezen.

## Droge voeten

Om het nog wat pittiger te maken, hebben de organisatoren het idee gehad om de start uit te stellen tot 15 uur. Omdat op Sardinië de nacht meteen na 18 uur invalt, begin maart,



© Mirko Bont



© Mirko Bont



© Mirko Bont

staat het dus als een paal boven water dat we een tijdje met het licht van onze fietsverlichting zullen moeten rijden. Voor degenen die ingeschreven zijn voor 200 of 400 km, betekent dat ook dat ze een aantal batterijen moeten hebben, of dat ze hun batterijen moeten opladen terwijl ze slapen, en daarbij de chronometer in het oog houden om nog voldoende tijd over te hebben om de wedstrijd uit te rijden vóór de gongslag! Dat zijn nogal wat parameters waarmee je rekening moet houden!

Een andere parameter die je niet over het hoofd mag zien, is het weer. Gelukkig kondigt het zich stabiel aan, dat betekent dat het niet zal regenen, maar wel zal het minder zijn. Wanneer we de start nemen in het MTB-centrum van Albagiara, is de lucht strak blauw en wijst de thermometer 15°C aan, maar de wind die uit het noorden blaast, geeft je het gevoel dat het amper 10 graden is. Om ons heen zijn de Sarden en de enkele Italianen van het vasteland gekleed met lange mouwen en lange pijpen, zoals wij dat in de winter doen. Wij hebben de eerste kilometers al proef gereden, en weten dat we een lange helling voor de boeg hebben. We kleden ons dus licht om het in de eerste klim al niet te warm te krijgen. Als we op de top van deze klim van 5 kilometer aankomen, zijn we op een hoogvlakte waar de wind uit volle kracht blaast. We beslissen dus te stoppen om een windjak aan te trekken en plastic zakken om onze enkels te wikkelen... We hebben van onze proeftocht van gisteren onthouden dat de 'Giara

di Gesturi' een kleiachtige vlakte is waar het water moeizaam in dringt. Ondanks het droge weer van de afgelopen dagen, liggen er enorme plassen water die je de weg over tientallen meters versperren en de bodem van die plassen is onzichtbaar... De enkele Sarden die deze hoogvlakte niet kennen kijken half geamuseerd en half ongerust toe, terwijl anderen, met hun winterse overschoenen, gewoon verder gaan, wetend wat er op het programma staat.

Dankzij onze plastic zakken, steken we al dat water met gemak over en zijn we bij de eersten in de afdaling, terwijl achter ons veel bikers nog op zoek zijn naar een droog spoor om de gigantische plassen heen... Omdat de bikers die ons voorgaan een fout maken bij

## HET PARCOURS

De grootste lus is 200 km lang en je hebt de keuze: je rijdt 'm 1 of 2 keer. Als je niet voldoende getraind hebt, zoals wij aan het einde van de winter, dan neem je genoegen met de beperkte lus van 100 km, en dat is al een hele uitdaging omdat je toch maar even 60 km in het donker rijdt. Al met al is het parcours tamelijk gemakkelijk berijdbaar. Deelnemers aan de 200 en 400 km vertrouwden ons toe dat er in de route van 200 km een aantal zeer mooie technische singletracks zijn, vooral in de omgeving van Monte Arci, die ons het interessantst leek.

## MINI-INTERVIEW

**Matteo Melis (winnaar van de 400 km in 42uur10')**

**Matteo, stel jezelf eens voor aan onze lezers!**

**MM:** Ik heet Matteo Melis, ik ben 26 jaar en ik woon in Gonnosfanadiga in Sardinië. Mijn specialiteit is de endurowedstrijd. Ik heb al een aantal wedstrijden 24 uur solo in Italië gewonnen, waaronder de 24 uur van Rome en vorig jaar behaalde ik de 13<sup>de</sup> plaats in de Wereldkampioenschappen in Schotland in de categorie Elites.



**Hoe moet je het aanpakken om een dergelijke uitdaging tot een goed einde te brengen?**

**MM:** Het belangrijkste is het beheer van de vermoeidheid en dan komt de vastberadenheid. Je moet steeds positief ingesteld zijn en vooruit willen. Je moet zeker niet aan opgeven denken. Het zit dus allemaal in je hoofd. In mijn eerste ronde van 200 km, was het heel koud en ik wilde dat beslist niet nog eens meemaken, maar op de tweede dag, nadat ik enkele uren had geslapen, ging de temperatuur omhoog en daar werd ik helemaal blij van en vóór ik het wist, was ik alweer bezig aan een tweede ronde van 200 km.

**Was de tweede ronde van 200 km zwaarder dan de eerste?**

**MM:** In de tweede ronde, reed ik sneller omdat ik het parcours kende en omdat ik de steun van de GPS dus niet meer nodig had. Ik wist waar de moeilijkheden waren en ik kon snel rijden zonder mezelf in gevaar te brengen. Om te winnen, moet je lichamelijk sterk zijn maar het belangrijkste is je geest. Als je alles kunt opbouwen om te winnen en als je over een goede strategie en ervaring beschikt, dan heb je daar alleen maar voordeel van.

**Welke GPS en welke verlichting heb je gebruikt?**

**MM:** Ik had een Garmin GPS met een afneembare batterij en een Exposure verlichting die over een indrukwekkende autonomie van 12 uur beschikt bij een gemiddelde intensiteit. Voor mij is dat echt de allerbeste verlichting die op de markt verkrijgbaar is.

**Had je bijstand in de wedstrijd?**

**MM:** Mijn bijstand dat is mijn vriendin en zonder haar had ik die prestatie niet kunnen leveren. Voor een sportman is bijstand heel belangrijk. Ze heeft de logistiek heel goed georganiseerd. Voor haar was het trouwens ook niet gemakkelijk want ze heeft tijdens die 2 x 200 km geen oog dicht gedaan omdat ze telkens van het ene check-point naar het andere reisde.

**400 km, dat is een enorme afstand als je alleen bent. Had je in een wedstrijd al eens een dergelijke afstand afgelegd?**

**MM:** In Rome heb ik 560 km in 24 uur gereden. Maar het parcours is daar heel gemakkelijk. Ik had echter nog nooit zolang gereden als hier. Een hele nacht rijden is al heel zwaar maar twee nachten achter elkaar is nog veel erger!



© 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

de splitsing, rijden we zelfs een tijdje op kop... Maar onderaan de afdaling, lassen we een pauze in en rijden er een aantal groepjes ons voorbij. De enkele kilometers die nu volgen tot aan het eerste 'check-point' in Nureci zijn werkelijk beproevend, met een aaneenschakeling van hellingen en heel steile afdalingen, die vreselijk pijn aan de benen doen. De bevoorrading komt juist op tijd en we vinden onze krachten terug. We ontmoeten hier Fabrizio en Giorgio, twee Sardische bikers die voor de 400 km hebben gekozen en die dus al 225 km hebben gereden... En dan te bedenken dat wij nog maar 25 km hebben afgelegd! We maken van de gelegenheid gebruik om ze uit te horen over het vervolg van de route, die ze al kennen, en tot onze opluchting krijgen we te horen dat er geen andere ondergelopen stukken zijn. We kunnen onze plastic zakken dus definitief in onze rugzakken opbergen.

### In het wiel van een specialist

Na lekker warme thee, vallen we de 'Giara di Gesturi' opnieuw aan, nu langs de noordkant. We hebben de wind in de rug, en dat vergemakkelijkt het trappen. Gelet op de nogal moeilijke grond en de soms steile helling, is dit een niet te verwaarlozen voordeel. Bovendien aangekomen, staan we even stil om iets

extra's aan te trekken want het waait hard en de temperatuur daalt pijlsnel met het invallen van de nacht. In de zeer snelle afdaling (bijna 65 km/uur op de teller!) naar Genuri, zijn onze handen ijskoud. Eenmaal in het dal, kunnen we weer omhoog klimmen en krijgen we het weer warmer. Onze verlichting is nu bijzonder nuttig en na een bocht worden we ingehaald door Matteo Melis, de toekomstige winnaar van de wedstrijd van 400 km. Hij besluit hetzelfde ritme als het onze aan te nemen en zo praten we al rijdend samen tot aan het check-point waar we omstreeks 20 uur aankomen. We zijn nu halverwege en genieten van de soep en de broodjes die de organisatie voor ons heeft klaargemaakt. Daar kikkeren we van op! We trekken onze lange kleding aan in het vooruitzicht van een koude nacht en monteren onze noodverlichting. Een mens kan niet voorzichtig genoeg zijn.

Na deze lange herstellende pauze, rijden we verder in het gezelschap van Matteo die het kennelijk fijn vindt met ons op pad te zijn. En het omgekeerde is ook waar. Helaas bereiken we na enkele kilometers de splitsing met de route van de 200 km. Matteo neemt de afslag en rijdt verder de nacht in. Hij moet nog ongeveer 100 km afleggen, dat is tweemaal zoveel als wij. Het uur dat hierop volgt lijkt een eeuw te duren want de helling die ons naar

## PRAKTISCHE INFO

### Hoe kom ik daar?

In het seizoen, zijn er rechtstreekse vluchten van het vasteland naar Cagliari maar buiten het seizoen, moet je een tussenlanding in Rome maken. De luchthaven van Cagliari is op 1 uur rijden van Marmilla.

### Web Sites

- [www.mylandbikfestival.it](http://www.mylandbikfestival.it)
- [www.facebook.com/VisitMyLand](http://www.facebook.com/VisitMyLand)
- <http://agenziasviluppoduégiare.it>
- [www.sardegnaturismo.it/fr](http://www.sardegnaturismo.it/fr)
- [www.sardiniabiking.com](http://www.sardiniabiking.com)

### Een onderkomen

De streek van Marmilla is minder toeristisch dan de kuststreek waar er veel luxehotels zijn. Toch zijn er een aantal hotels en gastenkamers. We kunnen je het Bed&Breakfast Pedra Antica van Teresa Anna Coni in Ales aanbevelen. Je wordt er heel vriendelijk ontvangen en je voelt je daar gauw thuis.

Bed & Breakfast PedraAntiga - Vico 3°  
Corso Cattedrale n. 8 - teaconi@alice.it

### Contact organisatie

info@mylandbikfestival.it - +39-349.342.00.05

het check-point Roja Menta op de Monte Arci brengt is bijzonder lang en moordend.

### Welverdiende rust

Nu treuzelen we niet bij de bevoorrading en gaan we snel weer op pad in het gezelschap van het team op kop, dat we op de top hadden ingehaald. In de afdaling, moeten we ze laten voorbijgaan vanwege een klapband. We zullen ze nooit meer inhalen... Hoe dan ook, we zijn hier niet om te presteren maar voor de ontdekking. De volgende kilometers bieden zeer mooie MTB-momenten met een afwisseling van zeer interessante ondergrond en reliëfs. We genieten van de dalende paden in het woud waar onze verlichting prachtige knoestige bomen en indrukwekkende rotsen die soms op mensen lijken naar voren haalt... Op de bodem van het dal, houden we weer halt om op krachten te komen en om de batterijen van onze verlichting te vervangen. De batterijen hebben het zwaar te verduren en de temperatuur is tot -1°C gedaald. We hopen voldoende capaciteit te hebben om de eindstreep niet in het pikdonker te halen. We rijden nu al bijna 6 uur in het donker en in de kou en we moeten nu nog ongeveer twintig kilometer rijden. Na een allerlaatste klim waar we gelukkig warm van worden, zien we in de verte de lichtjes van Albagiara. We kunnen eindelijk wat minder zwaar trappen en zoetjes naar de eindstreep rijden. We rijden na 9 uur en 18 minuten, en 103 km op onze teller/gps, over de streep. Onze taak is volbracht en we hebben het verdiend onze gastenkamer op te zoeken, waar we kunnen douchen en in een zacht bed kunnen slapen. Vannacht zullen we heerlijk dromen en aan onze vrienden denken die nog bezig zijn met hun rit van 200 of 400 km en die noest aan het trappen zijn in de Sardische nacht...

## 75% GAF HET OP!

We zullen dit artikel zeker niet afsluiten zonder hulde te brengen aan de 3 helden die erin geslaagd zijn de 400 km in de door de organisatie opgelegde tijdspanne van 50 uur te rijden. Zowel Matteo Melis, winnaar in 42 uur en 10 minuten als Giorgio Spiga en Fabrizio Dessi die samen aankwamen na 49 uur op de fiets, verdienen een warm applaus. Ze hebben niet alleen een enorm aantal kilometers gereden maar ook de nachtelijke kou en de harde wind die tijdens de wedstrijd aanhield getrotseerd. Op de 12 deelnemers aan de start van de 400 km, heeft slechts 25% het parcours helemaal uitgereden. De meeste deelnemers stopten na 200 km.