

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA/ADNKRONOS 40 DONNE IN MOUNTAIN BIKE NEL SUD DEL MAROCCO Roma, 7 mar. () — Attraverseranno in mountain bike 445 km di deserto nell'estremo sud del Marocco: sono 40 donne non agoniste, provenienti da tutta Italia, per 'ricercare la propria anima e provare la loro resistenza fisica. Poco più di una settimana e le cicliste concluderanno la «Women Desert Ride». Un'avventura, quest'anno alla sua seconda edizione, nata dall'idea di una trainer di fitness, Emanuela Misciglia, che ha voluto così 'premiare le sue allieve di spinning per i risultati ottenuti dopo mesi di allenamento. Emanuela è un'operatrice del mondo del fitness conosciuta, a livello nazionale, come trainer di molteplici discipline sportive per le quali ha partecipato a gare ed eventi nazionali. Nel suo passato professionale è anche rilevante l'esperienza come operatrice turistica che le ha permesso di collaborare in tutto il mondo con tour operator come Valtur, Club Vacanze, Francorosso.

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:12

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA (2)= IL FITNESS NON É FINE A SE STESSO MA PUO' AVERE RISVOLTI PIACEVOLI () — «Due anni fa, dopo mesi di allenamento, mi sono resa conto che io e le mie allieve avevamo percorso una marea di chilometri», dice la Misciglia all'ADNKRONOS ricordando come le è venuta in mente l'idea «di fare un viaggio in mountain bike per dimostrare che l'attività praticata in palestra non è nè fine a se stessa, nè diretta unicamente ad adeguare il proprio corpo a canoni estetici ma che può avere dei risvolti molto piacevoli». La prima edizione del 'Women Desert Ride è stata realizzata nel deserto tunisino dal 14 al 21 ottobre 2002 ed ha visto la partecipazione di un team di 27 donne per le quali è stato pensato un percorso nel deserto del Sahara, in Tunisia. Tra dune gigantesche, erg interminabili, spazi immensi e montagne dall'aspetto lunare, le 27 donne hanno attraversato in mountain bike — pur non essendo cicliste — 365 chilometri di deserto superando tutte le difficoltà, anche di natura psicologica, che si sono via via presentate.

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:16

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA (3)= UN'AVVENTURA DEDICATA A CHI VUOLE RIMETTERSI IN GIOCO () — Questo gruppo ha realizzato una magica connessione forza—anima che fa del 'Women Desert Ride un evento diverso, profondamente vero e dedicato a chi ha voglia, anche solo per una volta nella vita, di rimettersi in gioco. Queste donne sfidano il deserto per ritrovare (o trovare) se stesse proprio come detta un antico proverbio Tuareg: «Dio ha creato paesi ricchi d'acqua perchè gli uomini ci vivano, deserti perchè vi trovino l'anima». L'edizione di quest'anno attraverserà il Sahara marocchino e le donne con le gomme saranno quasi il doppio di quella precedente. «Le loro caratteristiche —spiega Misciglia— sono varie per età (dai 19 ai 50 anni), condizione sociale, capacità fisiche così come avviene normalmente nelle palestre. Così alcune sono casalinghe, altre professioniste ed è in partenza perfino un giudice.

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:23

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA
(4)= DOPO L'ESPERIENZA MOLTE DONNE HANNO PRESO

DECISIONI CORAGGIOSE () — Questa è un'avventura non una gara. «Non è soltanto un'esperienza sportiva —aggiunge Misciglia— ma vedere il mondo in modo nuovo ed emozionante». I rischi però sono parecchi, dalle cadute, alla valutazione eccessiva delle proprie capacità, allo shock di ambientamento per finire con gli scorpioni e i velenosissimi cobra. Senza contare la solitudine nel deserto, infinito. Ed è proprio la solitudine a mettere in gioco lo spirito di chi partecipa all'impresa. La Misciglia ricorda all'ADNKRONOS che nell'edizione passata molte dopo quella esperienza hanno preso decisioni coraggiose o sul piano sentimentale o sul piano lavorativo. «Anche per me —dice— è stata una rivoluzione: a 360^». Emanuela Misciglia, nel sito web www.womendesertride.it dice di sè: «considero la vita come un circo, dove tutti i giorni ci mettiamo alla prova, consciamente e non; come tanti clown e giocolieri ci barcameniamo tra il vivere ed il rifiutare le emozioni forti, tra l'accettare ed il ribellarsi, tra il cercare la novità o il subire la monotonia quotidiana e così via».

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:27

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA
(5)= UN TEAM DI PERSONE QUALIFICATE SUPPORTANO GLI

SPORTIVI () — Le partecipanti saranno seguite per tutto il percorso (pedaleranno sei, sette ore al giorno) da un team di 60 persone fra medici, nutrizionisti, meccanici e cuochi. «Forse ci sarà qualche problema con la temperatura: sono previsti più di 35 gradi, ma sono sicura che le biker arriveranno tutte fino in fondo» prevede Misciglia. Da quest'anno, poi, parteciperanno all'avventura anche 15 uomini: «però —spiega Misciglia— partiranno mezz'ora prima o dopo le donne, in modo che non vi sia competizione tra i sessi». Al seguito del «Women Desert Ride» ci saranno quest'anno, diverse troupe televisive di tutto il mondo pronte a filmare un vero 'reality show' e a documentare tutta l'esperienza. La Misciglia è già proiettata nel futuro: la terza edizione del women desert avrà per teatro gli scenari del deserto libico.

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:32

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA
(6)= UNA APPOSITA DIETA ALIMENTARE PER GLI ATLETI () — In

programma un ricca colazione al mattino prima di partire, tre piccoli pasti durante il viaggio che verranno forniti dal team di supporto al raggiungimento delle tappe prestabilite e una cena alla fine della giornata. «La sera viene fatto un briefing sulle difficoltà incontrate, e come risolvere i problemi e fare i piani per il giorno dopo». Per i partecipanti al 'Desert Ride' è stata studiata una apposita dieta alimentare che tiene conto sia dello sforzo fisico sia delle difficili condizioni climatiche che gli atleti si troveranno ad affrontare. La problematica ambientale ha pesato parecchio nella valutazione dell'alimentazione. «Lì, nel Sahara — spiega il nutrizionista Antonio Bedetti che seguirà passo passo le atlete durante tutto il percorso con un monitoraggio continuo — ci troveremo a dover sopportare un clima che è molto diverso da quello che abbiamo noi qui in Italia a febbraio e marzo».

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:36

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA
(7)= I CICLISTI BERRANNO CIRCA 5—6 LITRI DI ACQUA AL GIORNO
() — «Per capire bene di cosa parlo —aggiunge Bedetti— dobbiamo pensare innanzitutto che ci sarà questo velocissimo trasferimento dall'Italia al Marocco e, subito dopo, questo impegno fisico notevolissimo per il quale le ragazze sono, solo in parte, preparate. Tutto questo porterà ad uno stress psicofisico e anche nutrizionale». Nella dieta delle atlete, quindi «fondamentale —dice Bedetti— è il consumo d'acqua: considerato questo improvviso aumento della temperatura a cui il corpo non è abituato, sarà necessario bere molto per raffreddare la temperatura corporea dell'individuo». «Ho calcolato — continua— che le ragazze berranno grosso modo, fra i 5 e i 6 litri al giorno. Ma bisognerà vedere poi la situazione ambientale esatta che troveremo. Il fabbisogno di acqua sarà calibrato di conseguenza. L'acqua sarà distribuita dagli assistenti che sorvegliano il percorso a bordo dei mezzi».

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:38

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA
(8)= IMPORTANTE ANCHE L'APPORTO DIETETICO DEL POTASSIO
() — Altro elemento importante da monitorare è l'apporto dei sali minerali, in particolare del potassio. «Infatti —dice il nutrizionista del Women Desert Ride— la dieta è stata calibrata per dare il massimo apporto dietetico in potassio. I primi giorni, non c'è questo adattamento allo sforzo prolungatissimo in alta temperatura ambientale. E, proprio per questo, potrebbe esserci necessità di un apporto di potassio. Inizieremo a somministrare, da qualche giorno prima, sali di potassio, preventivamente e a dose bassa. Questo per non dover ricorrere ad una terapia vera e propria». Durante questa esperienza, poi ciascun partecipante consumerà moltissime calorie. Ma l'energia consumata può variare tantissimo da persona a persona, «perchè— dice Bedetti— siamo macchine, ognuna diversa dall'altra». Il nutrizionista ha calcolato «grosso modo, per quanto riguarda lo schema dietetico generale, 3.000 calorie al giorno», schema che poi verrà adattato sul posto secondo le necessità dei singoli individui.

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:40

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA
(9)= L'ECESSIVO SFORZO FISICO PUO' PORTARE AD UNA FORMA DI ANORESSIA
() — Ma ci sarà chi avrà bisogno di sole 2.000 calorie e chi invece ne dovrà consumare 4.000. «Ecco —dice Bedetti— che vi è un range enorme di consumi. Qui dovremo, di conseguenza, prestare particolare attenzione sul campo cercando di sorvegliare i singoli atleti». «E, soprattutto —continua il nutrizionista— cercando di capire se stanno consumando troppo poco. Perchè, a volte, lo sforzo può portare ad una forma, come si dice clinicamente, di anoressia. Cioè ad una mancanza di appetito. Insomma lo stress psicofisico può coprire la sensazione di fame. Quindi si rischia di alimentarsi in maniera insufficiente. Questa cosa noi la sorveglieremo in modo particolare». La cena al campo sarà soprattutto a base di carboidrati: «una pasta vera e propria con pane», assicura Bedetti. «Poi —continua— c'è una quota proteica di carne, tonno o formaggi. Vedremo cosa riuscirà a fare dal punto di vista logistico il catering perchè sono condizioni non facili. Poi vi

sarà un pò di verdura perchè durante il giorno non verrà somministrata per non creare ingombro intestinale con le fibre».

(Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:45

AVVENTURA: NEL DESERTO SU 2 RUOTE ALLA RICERCA DELL'ANIMA (10)= CIOCCOLATA E DOLCI A FINE PASTO PER STARE SU' DI MORALE () — A fine pasto, per compensare le fatiche del giorno è prevista anche una piccola porzione di dolce: «perchè —spiega Bedetti— una quota di zuccheri liberi è necessaria per mantenere un pò elevata l'insulina, cioè l'ormone che favorisce la ricarica e la costruzione delle riserve energetiche durante la giornata. Quindi ogni pasto, in realtà, prevede una piccola quota di zucchero. La sera per esempio, abbiamo previsto cioccolata». La cioccolata, infatti, aumenta la serotonina, l'ormone dell'umore. «E questo —conclude Bedetti— sicuramente non farà male per sciogliere un pò le tensioni psicologiche accumulate durante tutta la giornata». (Rre/Rs/) 07—MAR—04 18:48