VETTE CICLABILI

Si chiama Everesting ed è la specialità ciclistica più innovativa del momento. L'obiettivo? Raggiungere l'altezza della cima più alta del mondo

di ***Roberto Moraldi***

Avreste mai pensato di scalare l'Everest in bicicletta? E di farlo senza allontanarvi troppo da casa? Entrambe le cose sono possibili grazie ad un nuovo sport ciclistico, l'*Everesting*, appunto, il cui obiettivo ultimo è raggiungere quota 8.848 metri di dislivello sulle due ruote.
Per praticarlo non bisogna arrivare in Tibet, ma è sufficiente trovare un qualsiasi tratto in pendenza, misurarne lunghezza e dislivello e percorrerlo il numero di volte necessario per arrivare al traguardo prestabilito.
Sono già moltissimi gli appassionati di ciclismo ad essersi misurati con questa pratica, anche in Italia (vedi Focus), ma andiamo con ordine.

Come è nato

Se ne sente parlare più frequentemente solo da poco tempo, ma in realtà l'*Everesting* nasce nel 1984 da un'idea di George Mallory, il nipote dell'omonimo alpinista britannico morto proprio sull'Everest l'8 giugno del 1924. In memoria del nonno, Mallory decise di pedalare 10 volte in cima al Mount Donna Bouang (Australia), raggiungendo così i fatidici 8.848 metri di salita. Quella che doveva essere un'impresa isolata, ha però poi ispirato tanti altri ciclisti, a cominciare dal gruppo Hells 500 club di Melbourne che ha deciso di farne una vera e propria specialità sportiva, con regole codificate nel 2014 (www.everesting.cc).

Il regolamento

Chiunque può misurarsi con l'*Everesting*, ma per rendere la propria impresa ufficiale e convalidata è necessario seguire scrupolosamente queste regole:
- registrare 8.848 metri di ascesa totale
- seguire un unico percorso su un'unica collina/montagna
- scendere per lo stesso percorso utilizzato per la salita
- non dormire/interrompere la performance se non per brevi pause autorizzate per mangiare, bere e riposarsi
- raggiungere la vetta ogni volta (qualunque essa sia, una montagna oppure il cavalcavia dietro casa).

La buona notizia è che non c'è un limite di tempo, ma la prova deve essere eseguita nella sua interezza in un unico tentativo ininterrotto.

L'attrezzatura

Il regolamento non prevede un tipo specifico di bici, quindi è possibile fare *Everesting* con quella da corsa, MTB, gravel, o anche da strada, tutto fuorché le E-bike con pedalata assistita, chiaramente.
Per quanto riguarda l'attrezzatura, poi, il consiglio è quello di usare un equipaggiamento che conoscete, dall'abbigliamento agli accessori, nulla deve essere lasciato al caso, proprio come quando si affronta una scalata in montagna.

PER COMPLETARE LA PROVA BISOGNA PEDALARE COMPLESSIVAMENTE PER 8.848 METRI DI DISLIVELLO TOTALE

FOCUS

COSÌ IN ITALIA

La community, nata nel 2015, per tentare le imprese ed omologarle

Nel nostro Paese questa disciplina è gestita e regolata da EverestingItaly, associazione nata nel 2015 a seguito dello svolgimento del primo Everesting di gruppo in Italia.
Sul sito è possibile inviare le richieste di tentativo Everesting che vengono analizzate e omologate in maniera del tutto gratuita, secondo lo spirito sportivo della community e a solo scopo divulgativo.
L'unica associazione ufficiale al mondo, resta comunque quella australiana (everesting.cc) gestita dal club Hells500.

Sul sito web è anche possibile visionare il regolamento per l'Everesting e le sue specialità, ovvero:

- "EVERESTING 8848" bike
- "EVERESTING 10K" (come il precedente ma con dislivello di 10000)
- "ROAM" (limite di tempo a 36 ore)
- RUNNING EVERESTING (svolto di corsa, a piedi).

INQUADRA IL QR CODE PER APPROFONDIRE

La preparazione

Qualunque ciclista può decidere di misurarsi con l'*Everesting*, ma ovviamente le condizioni fisiche e psicologiche dovranno essere al loro massimo perché saranno messe a dura prova.
Stabilite un campo base (tenda, macchina, van) che fungerà da stazione di supporto, ma anche cucina, officina, guardaroba, ospedale etc.
Anche la dieta dovrà essere curata nel dettaglio, possibilmente con alimenti a cui siete abituati, per evitare reazioni inattese.
Assicuratevi di avere un piano d'azione e seguitelo sempre, pedalando fino a raggiungere il vostro limite, riposandovi quando necessario e cercando di mantenere sempre le migliori condizioni di sicurezza possibili (power bank per avere lo smartphone sempre carico e acceso, equipaggiamento di sicurezza, caschetto dotato di torcia per le ore notturne, etc.).

La prova

Gli esperti consigliano di suddividere la sfida in parti diverse: "8.848 m possono suonare terrificanti, ma 8 metri ripetuti mille volte diventano una storia diversa, almeno mentalmente. 100 giri sono tantissimi, ma 10 giri ripetuti 10 volte potrebbero andare bene. Concedetevi delle ricompense tra un set e l'altro, abbiate qualcuno accanto e ascoltatevi un audiolibro" afferma Sir Guy Lightspeed, ciclista svizzero che ha affrontato ben 11 volte l'*Everesting*.
Anche le condizioni meteo, oltre a quelle del percorso vero e proprio (che dovrete conoscere a menadito) sono fondamentali: le ore di luce della giornata possono avere un grandissimo impatto sul risultato del vostro tentativo. È essenziale averne a disposizione più possibili, perché la prova

può durare anche 24 ore, quindi i primi mesi d'estate sono i migliori (maggio, giugno), con temperature confortevoli, tendenzialmente asciutte e venti leggeri.
Si possono trovare ulteriori suggerimenti alla pagina "The *Everesting* Calculator" del sito ufficiale everesting.cc, uno strumento molto pratico col quale, inserendo la salita prescelta è possibile analizzare dal proprio computer il numero di *lap* necessari al fine di raggiungere gli 8.848 m. Importante è l'ausilio di un sistema GPS meglio se con altimetro e barometro, oltre che la scelta della corretta bicicletta da impiegare nella competizione.

Convalida e record

Per omologare un Everesting è necessario inviare il link della propria performance (video) a Everesting Italia o ad Hells500 tramite i siti ufficiali, affinché venga verificato e approvato il record. Il direttivo valuterà scrupolosamente la vostra impresa e se tutto risulterà in regola guadagnerete un posto nella Hall of Fame dell'Everesting.
Al momento, il primato mondiale appartiene all'irlandese Ronan Mc Laughlin che ha terminato la sua performance in 6 ore, 40 minuti e 54 secondi a Mamore Gap, con una pendenza media di 14.2%, percorrendo 76 volte un segmento di 810 metri.
Anche l'italiano Massimo Pascale ha realizzato un'impresa al limite dell'impossibile raggiungendo la "vetta" per ben quattro volte consecutive sul monte Lignano, per un totale di 107 ore, 36.175 metri di dislivello complessivo e coprendo la distanza di 753 chilometri. ■

> **"IL PRIMATO MONDIALE È DI RONAN MC LAUGHLIN CON 6 ORE E 40' E PENDENZA AL 14%**