

PRESENTAZIONE ILARIA CORLI

Ilaria Corli, 28 anni – Ultracycler.

Ilaria è nata a Ponte dell'Olio (PC) il 14 luglio 1987. Vive a Ferrara, dove si è laureata in Matematica (2010). Cresciuta con la passione per lo sport, si è poi laureata in Management dello Sport presso l'Università di Firenze (2013), e attualmente frequenta la facoltà di Scienze Motorie nella sua città.

Tecnico Federale di Triathlon, segue i ragazzi dai 4 ai 18 anni.

Ha partecipato a numerose competizioni podistiche fino alla mezza maratona, ciclistiche, di duathlon e di triathlon.

Amante dei lunghi viaggi in solitaria in bicicletta, per le emozioni di avventura, libertà e crescita interiore che riesce a realizzare, al momento attuale ha compiuto: Barcellona-Ferrara: 1200 km in 6 giorni nel 2013; Ferrara-Oslo: 2400 km in 12 giorni nel 2014; Ferrara- Caponord: 4200 km in 30 giorni nel 2015.

ESPERIENZE PASSATE

2013 → Barcellona – Ferrara in solitaria, 1200 km in 6 giorni

2014 → Ferrara – Oslo in solitaria, 2400 km in 12 giorni

2015 → Ferrara – Caponord in solitaria, 4300 km in 30 giorni

Mentre i primi due viaggi hanno avuto prevalentemente una connotazione di sfida personale, con l'esperienza di **Caponord 2015** Ilaria ha deciso di condividere il proprio percorso di crescita in quanto inserito in diversi contesti.

L'itinerario rappresenta in primo luogo il simbolo della sua voglia di viaggiare e della sensazione di libertà che solo la bicicletta è in grado di offrire, ma anche l'evoluzione che il ciclismo femminile e l'intero movimento cicloturistico stanno vivendo negli ultimi anni.

Il progetto Caponord è partito infatti da una Ferrara “città delle biciclette”, che grazie ai recenti interventi di viabilità ciclabile, permette a sempre più persone di utilizzare un mezzo ecologico per gli spostamenti quotidiani, e al contempo tenersi in forma all'aria aperta.

PROGETTO 2016: TRANS AMERICA BIKE RACE

La sfida per il 2016 è il passaggio dai lunghi viaggi in solitaria ed autonomia al confronto e alla competizione ultracycling, mantenendo la caratteristica dell'autosufficienza ed indipendenza: la **TRANS AMERICA BIKE RACE**, competizione coast to coast di 6.800 km non stop con 65.000 metri di dislivello attraverso 10 Stati, con partenza da Astoria (Oregon, costa Pacifico) il 4 giugno e arrivo a Yorktown (Virginia, costa Atlantico), in autonomia completa senza equipaggi al seguito.

La Trans America Bike Race è una competizione non stop di 6.800 chilometri con 65.000 metri di dislivello.

Le principali difficoltà della sfida sono riconducibili a due fattori. Il primo è relativo alle caratteristiche tecniche del tracciato. Oltre alla lunghezza ed al dislivello complessivo, i concorrenti dovranno affrontare temperature che variano dagli zero gradi della parte montagnosa iniziale ai quasi 40 delle pianure di Kansas Missouri ed Illinois. Per oltre 1.500 km inoltre (tra Montana, Wyoming e Colorado) l'altitudine non scenderà mai al di sotto dei 1.500 metri con il picco massimo dei quasi 3.500 metri delle Montagne Rocciose (Hoosier Pass). In questo tratto è prevista un'escursione termica di oltre 20° all'interno della stessa giornata.

La seconda tipologia di difficoltà deriva dalla categoria di appartenenza della TABR, ovvero alle competizioni

cosidette “solo” o “self supported”. A differenza di altre competizioni ultra-cycling, quali ad esempio la più celebrata Race Across America (RAAM) nella quale l'equipaggio al seguito è parte obbligatoria ed integrante di ciascun atleta partecipante, la Trans America Bike Race si caratterizza per il fatto che non consentita alcuna forma di supporto esterno, nè da parenti o amici né dagli altri concorrenti. Ogni forma di approvvigionamento (cibo, pernottamenti, assistenza meccanica, medicinali....) deve provenire dagli esercizi commerciali posizionati lungo il percorso. In tale contesto le decisioni relative al ciclo veglia/sonno, alle ore di pedalata e di riposo, le scelte alimentari e di riapprovvigionamento sono strategiche ai fini del risultato finale allo stesso modo della performance atletica ed agonistica.

La posizione dei concorrenti è monitorata costantemente attraverso una traccia GPS, visualizzabile in ogni momento sul sito dell'organizzazione. I partecipanti sono obbligati ad attenersi alla traccia ufficiale del percorso.

Il percorso della Trans America Bike Race si sviluppa quasi interamente lungo l'itinerario Cicloturistico denominato “**Bikecentennial '76**” percorso per la prima volta nell'estate del 1976 da oltre 4.000 ciclisti per commemorare il bicentenario della Dichiarazione di Indipendenza degli Stati Uniti.

Come tappa di avvicinamento principale è prevista la partecipazione alla **Race Across Italy** (Adriatico – Tirreno – Adriatico) con partenza il 23 aprile 2016, valida come prima prova del Campionato Italiano Ultracycling: 808 km non stop con 11.000 metri di dislivello con partenza ed arrivo a Silvi Marina (Te) con giro di boa ad Anzio (Lt) e passaggio attraverso il Parco Nazionale dell'Abruzzo.

Ilaria e Caponord

“Perché Caponord: la scelta della meta del viaggio 2015 rappresenta la realizzazione di un sogno che avevo nel cassetto dal 2010, quando per la prima volta nella mia vita sono salita su una bici da corsa, quella di mio nonno. E' stato l'anno in cui ho iniziato a praticare triathlon e dei miei primi viaggetti in solitaria. In quell'anno suonavo in un gruppo musicale, e ricordo che più di una volta ho raggiunto la mia band sulla mia bici a 100/150 km da casa, per poi salire sul palco. Con la passione per la bicicletta ho iniziato a documentarmi, a guardare video tutorial su youtube per imparare da sola a stringere i freni, a cambiare la catena, ma anche a fare operazioni elementari come la semplice sostituzione o riparazione della camera d'aria a seguito di una foratura. Mi sono iscritta a vari forum di cicloturisti, dove mi sono sentita immedesimata con molti di loro. Le mete che più leggevo erano al nord, per la grande rete ciclabile del centro Europa e parallelamente per la cultura ciclistica dei paesi anglosassoni.

Leggevo tanti articoli e blog di viaggi che avevano come meta il Capo più settentrionale d'Europa, meta simbolica di molti ciclisti da tutta Europa. Ma i km per me allora erano tanti, troppi, non avevo esperienza. E l'elemento che più mi spaventava del nord è stato il meteo, la piogge quotidiane, il freddo delle montagne che avrebbe richiesto un equipaggiamento invernale oltre che estivo.

La prima scelta di viaggio è stata dunque la Spagna, Barcellona. L'idea di uscire di casa in bici e di arrivare in Spagna, per me amante dei paesi caldi, mi affascinava molto, ma come prima esperienza ho trovato più semplice imbarcare la bici in un grande scatolone e percorrere la strada a ritroso, piuttosto che arrivare in aeroporto alla ricerca disperata di un qualsiasi contenitore dove imbarcare il mio mezzo. Furono 6 giorni durissimi, soprattutto perché non avevo trovato il modo di mettere un portapacchi sull'unica bici da corsa che avevo, così decisi di tenere sulle spalle un grosso zaino, del peso di circa 8 kg, che mi massacrò letteralmente le spalle da non riuscire quasi più a stringere i freni gli ultimi due giorni. Questo primo viaggio fu un'esperienza bellissima, di libertà e al contempo una prova con me stessa e mi pentii di aver scoperto la bici solo così tardi.

L'anno successivo, ossia lo scorso anno, mi allenai di più, e decisi anche io di percorrere le tanto quotate piste ciclabili del centro Europa di Austria, Germania, Danimarca. La meta fu scelta ad Oslo, per comodità di volo diretto di ritorno.

Mi attrezzai questa volta con un portapacchi adeguato, e decisi di viaggiare nella direzione che prediligevo, ossia con la partenza da casa. Raddoppiai i giorni e i km, e quando arrivai sentii che dentro di me la strada non era finita, ma il vento continuava ancora a soffiare verso nord, e che l'anno successivo sarei stata pronta

anche io per arrivare a Nordkapp.

In quanto donna, ci tengo a valorizzare l'evoluzione del ciclismo femminile e dell'intero cicloturismo degli ultimi anni. Sono sempre di più le ragazze che si avvicinano alla bicicletta sia come valida alternativa sportiva, che per il senso di libertà e per la vicinanza con la natura che pochi altri sport sanno dare.”

CONTATTI:

info@ilariacorli.com

www.ilariacorli.com

<https://www.facebook.com/Ilaria-Corli-Ultracycling-780548928699256/>

Pedalando verso Caponord

Un sogno lungo 30 giorni...

Ilaria Corli con Marco Nagliati

Edizioni La Carmelina



Una giovane ragazza, una bicicletta e l'Europa. Quattromiladuecento chilometri complessivi e dieci nazioni attraversate in un mese. Il viaggio di Ilaria Corli verso Capo Nord, un percorso esperienziale ed emotivo...



Da Ferrara a Capo Nord, APPUNTI DI VIAGGIO

Ilaria Corli, triatleta e ultracyclist, si racconta

Ilaria Corli è una ragazza speciale, triatleta ma, soprattutto, ultracyclist. Ed, se si è fatta un "diretto" in bici che va da Ferrara, la sua città, a Capo Nord attraversando Repubblica Ceca, Polonia, Lituania, Paesi Baltici, Finlandia e, finalmente, Norvegia, senza trascurare la sua sosta su quella magra linea bianca segnata per terra, che rappresenta il Circolo Polare Artico. Una mèta simbolica, dove Ilaria ha festeggiato il suo 28° compleanno. Siamo in Lapponia finlandese, zona Babbo Natale. Come è nata l'idea dell'impresa? O meglio, per riformulare: Ma come ti è venuto in mente? «È la realizzazione di un sogno che tengo nel cassetto dal 2010, quando per la prima volta sono salita su una bici da corsa, quella di mio nonno. È stato l'anno in cui ho iniziato triathlon e ho fatto i miei primi viaggi in solitaria. Sono in un gruppo musicale e spesso raggiungevo la mia band sulla bici a 100-150 km da casa, per poi salire sul pulso». Da lì è partito il flash della passione: ha iniziato a documentarsi guardando video-tutorial per imparare come stringere i freni, cambiare la catena, sostituire la ruota. Iscritta a vari forum di cicloturisti, presto si rende conto che le mete preferite sono al nord, per la presenza di una grande rete ciclabile e per la cultura ciclistica di quei paesi. «Subito mi viene voglia di andare a Capo Nord, ma i km sono tanti, troppi per me, non avevo esperienza». Oltre al timore del meteo, con probabili piogge quotidiane, freddo di montagna e necessità di equipaggiamento invernale. Decide allora una meta più easy, più caldette: Spagna, Barcellona. L'idea di uscire di casa in bici e arrivare nella città di Miro l'affascina molto e questa prima esperienza di viaggio su due ruote è per lei bellissima, le fa gustare appieno il senso di libertà. Peccato aver scoperto la bici solo così tardi.

Osare di più
Ma i km che macina negli anni successivi aumentano sempre di più, fino a osare di puntare le tanto quotate piste ciclabili del nord Europa. Meta scelta: Olo, partenza dalla porta di casa. Quando arriva sente dentro di sé che la strada non è finita, che il vento continua a soffiare verso nord. Ecco che Ilaria decide l'impresa: il punto più a nord del nostro continente, Capo Nord. «Sì, per me è stata una sorta di pellegrinaggio che, km dopo km, mi ha allontanato dalla quotidianità per immergermi sempre di più nella natura desolata, quasi incontaminata della penisola scandinava, fino ad arrivare a quel gigantesco mappamondo di ferro, al di là del quale, dopo migliaia di km, si trova il Polo Nord». Alla domanda su come si sia allenata per rendere possibile l'impresa, questa la sua risposta: «Sono stato seguito dal coach Cristiano Caporali, supportato da un'équipe di nutrizionisti dell'Università di Ferrara e da una psicologa dello sport. Sono stati tre aiuti fondamentali, senza i quali non sarei mai riuscita a vivere il viaggio così intenzionato. Gli allenamenti hanno previsto sempre un'alternanza di nuoto, bici e corsa, proprio come il triathlon, con prevalenza della bici man mano che mi avvicinavo alla partenza». In un mese esatto Ilaria ha pedalato per 4.500 km in totale autonomia, trainando un cammellino monoruota di 40 kg.



Preparazione e buona sorte
Per un viaggio così ci vogliono due cose: tanta preparazione e un po' di buona sorte. È stata una crescita graduale quella di Ilaria, sia mentale sia fisica. È stato un viaggio oltre le sue aspettative, il viaggio perfetto. Certo i momenti difficili non sono mancati: urto in Finlandia, con l'assalto di un ragnolo di tatani, un altro in Norvegia, dove doveva percorrere un tunnel sotterraneo che collega la terraferma all'isola di Mageroy; un lunghissimo sottopassaggio di 7 interminabili km che arriva fino a 200 m sotto il livello del mare. «Ricordo quel momento come se lo stessi percorrendo ora: tantissima umidità, le pareti rocciose che gocciolano rendendo l'asfalto scivoloso, scarsa illuminazione, pressione bassa e un rimbombio assordante delle auto e delle moto che mi sfrecciavano accanto, accompagnati dal rumore delle ventole di aerazione. È stato il momento più brutto, una sorta di prova finale prima di raggiungere la mia mèta».

Bellezza del viaggio: gli incontri
Ma la bellezza del viaggio sta nella conoscenza delle persone che si incontrano, materiale umano di primissima mano. È Ilaria di gente ne ha conosciuta tantissima, ospitale, che le ha offerto un piatto o l'ha ospitata per una notte. Ha anche incontrato tanti ciclisti in viaggio come lei, pedalato fianco a fianco, esposti, liberi, senza un casco di moto o un parabrezza di auto a far da schermo. Tanto le emozioni e il benessere provato. «Il viaggio comporta una leggera e piacevole fatica che, con il passare delle ore, amplia le sensazioni positive che si prova e aiuta ad affrontare e combattere quelle difficili; la mente sempre più in sintonia con il corpo, più attenta ai suoi veri bisogni, in una sorta di meditazione che non vorrei finisse mai».

