

# XTERRA A SCANNO: UN TUFFO NEL CUORE DI ACQUA DOLCE

*di Fabio Iuliano*



SCANNO - Se vuoi vedere la forma di cuore del lago, devi avvicinarti a Frattura: un piccolo borgo a 1.260 metri di quota che, come residenti non raggiunge le 50 anime, e che rappresenta l'unica frazione di Scanno. Per arrivarci c'è da fare un po' di curve attraverso la strada provinciale che si dirama dalla statale delle gole del Sagittario, proprio in corrispondenza del bivio situato a ridosso del lago. E il tramonto sul cuore del Parco nazionale

d'Abruzzo è uno dei biglietti da visita della tappa italiana di Xterra, la gara più famosa tra le competizioni di triathlon "off road" (la speciale disciplina che prevede percorsi di mountain bike e trail). Xterra fa parte di un circuito mondiale di cui la tappa di Scanno, giunta quest'anno alla quinta edizione, rappresenta una delle più dure, specie nella parte della mountain bike.

## **XTERRA**



La caratteristica di questa competizione, e motivo del suo successo, risiede nella ricerca e possibilità di gareggiare su percorsi naturalistici tra i più suggestivi al mondo. L'Xterra nasce nel 1996 negli Stati Uniti e precisamente (come per l'Ironman) nell'isola di Maui nelle Hawaii, inizialmente si chiamava Aquaterra per poi cambiare il prefisso "aqua" in "X" per esprimere

il concetto di competizione estrema (extreme).

Ogni anno, proprio a Maui si svolge la finale che assegna il titolo mondiale a cui partecipano coloro che si sono qualificati vincendo le competizioni tenutesi nei diversi paesi nel mondo. Ci sono due versioni dell'Xterra, la versione "Full" e la versione "Lite", introdotta dal 2014, per chi si avvicina alla disciplina. Le distanze da percorrere per la versione Full sono: 1,5 km di nuoto; dai 30 ai 40 km in mountain bike; dai 9 ai 12 km di corsa su sentieri sterrati. Le distanze per l'XTerra Lite sono: 800 m di nuoto; dai 12 ai 14 km in mountain bike su tratti collinari; dai 5 ai 6 km di corsa su sentieri sterrati. E poi c'è la possibilità di gareggiare in staffetta, sia nella versione Full sia in quella Lite.

## **RACCONTARE IL TERRITORIO**

Per chi vive nel comprensorio di Scanno, quella di Xterra è un'occasione importante per raccontare il territorio, costruendo itinerari turistici intorno al Sentiero del cuore, con merende in quota con degustazioni di prodotti tipici.



Cosa mangiare da queste parti? I prodotti tipici sono diversi, dal Pan dell'Orso, dolce tipico della zona, che ha la forma di una piccola cupola coperta da uno strato sottile di cioccolato fondente che si ispira ai pani che i pastori portavano con sé nel periodo della transumanza. La leggenda narra che durante una di queste migrazioni stagionali delle greggi, un gruppo di pastori fu sorpreso dall'arrivo di un orso che si impadronì delle loro bisacce... i "Panelli" a base di mandorle e miele furono gli unici a essere divorati dall'animale, abituale frequentatore delle zone, e da allora vennero ribattezzati col nome "Pan dell'Orso".

Altri dolci tipici sono i mostaccioli, biscotti a base di pan di Spagna e mandorle a forma di disco schiacciato, ricoperti con glassa di zucchero o cioccolato fondente. Completano un pasto a base di spaghetti alla chitarra e, naturalmente, arrosticini. Da bere, rigorosamente genziana se si mangia tipico. Durante il periodo di Xterra, a ridosso degli stand della manifestazione, si possono degustare le selezioni della Birra del Borgo, stabilimento che ha base a Borgorose.

## LA DIETA DELL'ATLETA



Naturalmente, chi deve affrontare una gara impegnativa come l'Xterra può concedersi solo qualche eccezione a base di specialità locali. Il suggerimento per chi si avvicina allo sport, ma non solo, è quello di affiancare gli allenamenti a una dieta che fornisce all'organismo il giusto apporto di macronutrienti essenziali ossia di carboidrati, grassi e proteine, e

di micronutrienti come vitamine, sali minerali e acqua.

Quella Mediterranea, ad esempio, è una dieta equilibrata. In questo regime alimentare entrano grassi polinsaturi, frutta, verdura, cereali, legumi, pesce, carne magra, latte e derivati. La Mediterranea non ha controindicazioni ed è una dieta che possono seguire tutti, dai bambini agli anziani, dalle donne in gravidanza agli atleti.

Nei periodi di preparazione alla gara, il piano dietetico prevede il consumo di tre pasti principali, due spuntini e almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura. Per colazione possono andar bene latte e yogurt scremati, succhi di frutta, spremute d'arancia, pane e marmellata oppure biscotti e cereali. Tra un pasto e l'altro si può pensare a uno spuntino a base di frutta, spremute, succhi, yogurt, gelato. A pranzo, il piatto principale è il primo: pasta al pomodoro fresco, oppure con pesce o verdure, condito con olio evo e formaggio parmigiano. Per secondo piatto si può mangiare carne o pesce, verdure fresche o cotte, pane e frutta di stagione.



La cena segue indicazioni analoghe al pranzo, naturalmente lo scopo è un po' quello di variare gli alimenti: se a pranzo si mangiano pasta e carne, a cena si consumeranno riso e pesce e viceversa. Un approccio alimentare di questo tipo prevede due litri d'acqua al giorno e consente anche un bicchiere di vino o birra.

## **LA COLONNA SONORA**

Xavier Rudd, con Spirit Bird che viene riproposta dal dj a bordolago ogni edizione. Una delle canzoni simbolo di Xterra, grazie anche al suo messaggio di coda: *Keep fighting for your land.*