

PBP 2011 – Arrighi Aldo n°1774

Uso la bici Giant con borsa anteriore da manubrio SciCon impermeabile, doppia nastratura, tripla guarnitura (52/42/30 x 12/25), pedali e scarpe da mtb, due fari anteriori Sigma fissati sulla forcella, due fari posteriori fissati al telaio e al reggisella, due borracce da 750cc, un borsello sottosella per camera d'aria e attrezzi, copertoni Durano da 23mm. Porto un sacco di barrette enervit (16) e di pastiglie di Sali (4 confezioni) che tornano a Parigi quasi interamente. Molto meglio mangiare ai frequenti ristori. La giacca di goretex e i copriscarpe di goretex sono utilissimi. Pure i manicotti e i gambali. Non ho usato i guanti lunghi. Non ho portato il cambio di abbigliamento e non l'avrei usato.

- Al ginnasio di Saint Quentin, sede della partenza a circa 20km da Parigi, gli addetti controllano la ricevuta di iscrizione, la bici, i fari, il giubbotto fosforescente. Se tutto è in regola, timbrano la ricevuta e si entra nel palazzetto a ritirare il foglio di viaggio, il chip e il numero di gara. Me ne consegnano tre da applicare sul manubrio, sul telaio e sul casco. A ogni posto di controllo bisogna fare timbrare il foglio di viaggio dai giudici, lasciando la bici in una apposita area dove solo i concorrenti hanno accesso. Quando si ritira il mezzo, un addetto controlla che il numero sul casco corrisponda a quello del telaio. Della serie: prevenire è meglio.....
- Alle ore 14 entro in griglia, come nelle granfondo. La griglia dura due ore, in parte sotto gli alberi e in parte sotto il sole.
- Parto alle 16:24 con il secondo gruppo (circa 500 randagi più o meno gasati ma sicuramente emozionati). Il primo plotone ha 20' di vantaggio ma in una prova simile contano poco. Ne riprenderò molti.
- Inizio simile alle gran fondo. Si va forte, forse si esagera in salita. Volevo fare una andatura regolare e cercare di rimanere in sella il maggior tempo possibile, lasciando andare chi la vuole fare a tutta. Ma non resisto all'istinto di mettermi in scia.
- C'è il sole che pesta, fa caldo, bevo spesso e ingerisco qualche pastiglia di sali.
- Al rifornimento di Mortagne au Perche, dopo 140 km, riempio le borracce, prendo una coca e un panino al prosciutto al volo e riparto con le bretelle fosforescenti. Arriva l'oscurità, accendo le luci e verifico che conviene stare in scia a chi ha un faro migliore. Le mie luci sono deboli.....
- Ho buone sensazioni e fino al primo controllo pedalo senza problemi.
- Villaines la Juhel, 221 km, primo controllo, ore 23:58. Ripeto il rifornimento precedente ma la coca gelata mi muove l'intestino. Non è piacevole pedalare con lo stomaco che brontola. A un bivio il ciclista che mi segue mi urla che abbiamo sbagliato direzione. Ci fermiamo, ritorniamo all'incrocio e scopriamo che è lui a essersi confuso. In compenso abbiamo perso le ruote del nostro gruppetto. Inoltre nel fare l'inversione non vedo il bordo del marciapiede che urto con la ruota anteriore. Faccio un tuffo in avanti e piombo sul rugoso asfalto francese. Meno male ho i quantini!
- Sulla successiva salita inizia un principio di crampi. Sono messo male, mancano quasi mille km, stramaledico il ciclista francese che mi ha fatto tornare indietro e lo incolpo ingiustamente di avermi fatto cadere. Lui si scusa più volte. In realtà sono i miei fari anteriori che fanno ben poca luce. Il fanale destro, con quattro led, si spegne a tratti e se la velocità sale la visibilità diventa quasi nulla.
- Si mette male. Il mal di pancia aumenta, la contrattura rimane e non vedo un tubo. Cerco di non forzare e di resistere. E' dura, mi viene voglia di fermarmi e liberare l'intestino a bordo della strada. La contrattura passa da una gamba all'altra. Non è intensa e riesco a gestirla. In salita si avverte maggiormente ma con un passo regolare diventa sopportabile. Mi crea problemi nei rilanci in pianura, per non perdere il gruppo. Vengo superato da due tricicli carenati, dei siluri a tre ruote che in pianura superano gli 80 km/h. Sono come missili, ma in salita la musica cambia.
- Senza ulteriori soste arrivo al controllo di Fougeres, posto al km 310. Sono le ore 3:23, corro al cesso e mi svuoto. Timbro con calma il foglio di viaggio e non bevo la coca e opto per una aranciata, meno lassativa. Preferisco evitare le pastiglie saline e le barrette. Meglio un piatto di pasta, una banana e un cornetto. Auspico la fine dell'oscurità e al successivo controllo di Tinteniac sono esaudito.
- Rimango in piccoli gruppi che si formano strada facendo dopo essere partiti dai punti di controllo. Se si è in una ventina rimango sempre a ruota in ultima posizione. Devo durare e non faccio il fenomeno. Quando si rimane in tre o quattro a volte mi tocca collaborare e vado in testa al gruppo a "tirare". Le sensazioni sono tornate positive, il problema intestinale è stato risolto, i crampi sono scomparsi. Cerco di non esagerare, so

- che devo durare a lungo e Brest è ancora lontana. Non parliamo del ritorno a Parigi. Come riferimento trovo una ciclista bionda e mi accodo. La signora in salita purtroppo va forte e fa soffrire gli ometti a ruota.*
- *Dopo il controllo di Carhaix Plouguer la salita aumenta e la fatica si sente. Il cielo è coperto, a volte scende una pioggia impalpabile che non infastidisce, non fa caldo e forse è la situazione ideale per una lunghissima pedalata. Sono le ore 12:31, se ci fosse il sole sarebbe una mazzata! Mi inserisco in un gruppo numeroso rimanendo sempre in coda. La mia poca collaborazione non viene apprezzata dagli altri ciclisti che a volte mi invitano ad avanzare. Puntualmente li disilludo. In prossimità di Brest cambio atteggiamento. Sento l'odore del traguardo, anche se parziale e ho un surplus di glicogeno nei muscoli. Le gambe spingono senza fatica, passo sul ponte della baia, vado in testa raggiungo il porto e scollino al castello raggiungendo il controllo per primo. "Bella forza, non ha tirato un metro e adesso scatta! Putan merde!". Al ristoro prendo il menù completo (pasta, pollo, banana, coca), mangio senza fretta rimanendo seduto mezzora. Faccio bene perché serve per recuperare e evitare delle cotte micidiali che farebbero perdere un mare di ore. Al momento non avverto il bisogno di dormire. Sono trascorse 24 ore dalla partenza e ho tenuto i 25,7 km/h di media, soste comprese, con 5000 metri di dislivello. Cavolo! Sono andato più forte del previsto. Puntavo su 28 ore all'andata e 32 al ritorno, per un totale di 60 ore complessive. Vedremo, certamente il ritorno è la parte più dura. La stanchezza si fa sentire e può diventare indispensabile effettuare uno o più micro sonni.*
 - *Il primo tratto del ritorno mi preoccupa. La lunga discesa verso Brest fatta all'andata si trasforma in una ardua salita. Ho visto il gruppo dei migliori, una cinquantina di randagi da competizione, tipi da 44/45 ore totali, affrontarla con dei volti tirati e scavati. Stavano soffrendo e non riuscivano a nascondere. Mi impongo di tenere un passo regolare a costo di farmi staccare e rimanere solo. Invece non mi stacca nessuno. Sono io che quando sto davanti semino gli altri. Ma non mi conviene. Meglio rimanere in gruppo per la pianura e i falsopiani. Mi sento bene, ho energia, non avverto stanchezza, inizio a ipotizzare di riuscire a rimanere sotto le 60 ore totali.*
 - *Ha inizio la seconda notte in sella. E' la più temuta, quella dove i colpi di sonno si fanno sentire. Inizio la solita ricerca della ruota buona da seguire. Non è la più veloce ma quella con la luce migliore. Trovo un sudafricano che va forte ma ha un faro simile al mio. Attraversiamo un bosco con un mare di ciclisti che vanno nella direzione opposta. Sono diretti a Brest e ci abbagliano con le loro potentissime luci. Non si vede un tubo. Rimango a ruota del sudafricano cercando di evitare il bordo stradale e i frontali con gli altri randagi. Le buche le becco tutte e meno male non si rompe nulla. Il meteo favorevole termina e la leggera pioggia dell'andata è sostituita da un temporale micidiale con tuoni, fulmini e scrosci di pioggia che sverniciano la bici e la faccia. Metto la giacca e i copri scarpe in gore-tex che fanno alla grande il loro dovere proteggendomi dall'acqua e dal freddo. Al rifornimento di Saint Nicolas du Pelem mi fiondo sotto il tendone. Sto tremando per il freddo, il temporale continua e preferisco fare una pausa. Metto gambali e manicotti, cerco di fare asciugare la giacca e i copri scarpe, faccio uno spuntino con cornetti e caffè. Dopo circa trenta minuti riparto.*
 - *La pioggia è diminuita, è notte inoltrata e mi metto a ruota di un italiano. Indossa la divisa della nazionale, quella che avrei dovuto avere se fossi andato al raduno in luglio. Ma al raduno non ci sono andato e la maglia non è arrivata..... Si chiama Luigi, è di Firenze, è alla seconda PBP, ha fatto la LEL e la Mille Miglia, fa le granfondo del Prestigio e ha un faro anteriore da moto. Mi farà compagnia fino a Parigi dato che lo incontro più volte lungo la strada. Al controllo di Loudeac faccio l'unico micro sonno della mia PBP. Dopo aver mangiato la solita pasta, appoggio la testa sul tavolo e dormo trenta/quaranta minuti. Stavo continuando a sbadigliare e un colpo di sonno al buio nel bosco non è opportuno.*
 - *Non vedo l'ora che arrivi l'alba. Facendo un approssimativo calcolo scopro che potrei evitare parte della terza notte. Se riesco a gestire la fatica e a distribuire le energie con intelligenza dovrei rimanere abbondantemente sotto le 60 ore, arrivando a Parigi attorno a mezzanotte e non alle quattro del mattino. Devo riuscire a tenere un passo regolare durante il giorno e evitare crisi di fame, di sete, di sonno e quant'altro. Lo stomaco e l'intestino sono in ordine. Non sto usando le barrette e le pastiglie dei sali. Preferisco mangiare cibi più naturali ai ristori. I crampi non sono tornati: ottimo segnale. A un ristoro ho mangiato un panino con prosciutto e burro. Il burro da un sacco di energia ma mi ha stomacato. Mi continua a tornare in bocca il sapore. Al pensiero del burro mi viene da vomitare.*
 - *Si torna a pedalare forte, a ogni controllo la formazione dei gruppi cambia in continuazione. Ci sono tattiche diverse. Alcuni preferiscono allungare i tempi di riposo per poi tirare a tutta. Altri scelgono di contenere le soste e andare a un passo regolare. Io opto per la seconda soluzione. Le mie pause non sono lunghe e cerco di tenere un ritmo accettabile in salita. In pianura, se ho l'occasione, sto a ruota di quelli che tirano. Ne incontro diversi. Un gruppo numeroso di tedeschi fa una crono a squadre con numerosi stop and go per fare la pipì di rito. Vanno a più di 40 km/h, sono un vero treno, non vogliono cambi. Incontro due francesi con un passo simile al mio. Uno è minuto e in salita sta sempre in testa. Gli dico che mi ricorda Pantani e non credo si sia offeso. Trovo un triatleta che sta soffrendo. E' abituato al Iroman ma la PBP lo sta esaurendo di fisico e di testa. E' la volta di un avvocato australiano che tira come un cavallo, o forse come un canguro. Fa parte di un gruppetto di inglesi, americani, irlandesi, canadesi con magliette originali e bici particolari. Infine becco, o mi becca, un finlandese, Perry, che monta oltre alle solite luci ipertecniche anche un misuratore di potenza, un*

Powertap. Parla in inglese con uno strano accento e capisco poco di quello che dice. Gli ultimi 300 km li faccio in sua compagnia

- *Torna il sole e si suda. Ci si spoglia e in salita si suda lo stesso. Ritorna qualche goccia di pioggia ma non si copre nessuno. Siamo vicini alla meta, sentiamo l'odore di Parigi. Mancano solo 200 km..... Sarà la stanchezza, sarà la mancanza di sonno, ma le salite finali sembrano le più dure. Non sono lunghe ma le pendenze si fanno sentire. Però quando guardo il ciclo computer scopro che siamo attorno al 7%. Dopo oltre 1000 km anche un modesto 7% può trasformarsi in un muro quasi invalicabile. I gruppetti dei randagi sono sempre più esigui, tranne quello dei soliti tedeschi che proseguono compatti come una panzer divisione. Sono una forza della natura ma in salita rientrano nei ranghi. Ritrovo Luigi e con Perry ci dirigiamo verso l'ultimo controllo di Dreux. Abbiamo percorso 1165 km e sono le ore 19:42. Poco prima della sosta, in una curva a sinistra, causa l'asfalto sporco, il finlandese spiana e si procura una botta all'anca e qualche abrasione alla gamba e al ginocchio. E' un duro, si fa medicare velocemente e riparte.*
- *Mancano solo 65 km all'arrivo. Cosa sarà mai? E invece non finiscono più. Ritorna il buio, compagno salite brevi ma bastarde, spariscono i cartelli di segnalazione del percorso che tanto ci avevano aiutato sino ad ora. Le frecce di indicazione sono sempre state frequenti e a volte quasi eccessive. Hanno permesso di non consultare carte geografiche o navigatori. Se si stava attenti era quasi impossibile sbagliare strada. Negli ultimi 30 km le frecce scompaiono. Per fortuna Luigi e Perry hanno il percorso sul navigatore e riusciamo a non perderci. Facciamo diverse soste agli incroci, abbassiamo la velocità media e raggiungiamo con un po' di incertezza Saint Quentin. Al ginnasio, sede della partenza e dell'arrivo della PBP, manca poco. Sale l'adrenalina. Non ci fermiamo ai semafori rossi e agli stop. Spingiamo forte sui pedali. Le ultime rotonde le facciamo come un treno, quasi dovessimo disputare una volata dopo 1200 km. Sono le ore 23:21, tagliamo il traguardo tra gli applausi dei presenti e i giudici di gara ci mettono l'ultimo timbro sul foglio di viaggio.*
- *Gli applausi non ci sorprendono. Ne abbiamo ricevuti molti lungo l'intero percorso. Bambini, anziani, famiglie, gruppi organizzati, singole persone, tutti a incoraggiare i randagi e a offrire loro acqua, bibite, cibo rigorosamente gratis. Quando non ci fermavamo si avvertiva la loro delusione ma accadeva così spesso che non era possibile accettare questi omaggi in continuazione. La mia prima e probabilmente unica PBP la chiudo in ore 54:56 alla media di 22,4 km/h. Sono in anticipo di 5 ore sul tempo che avevo previsto ma non sono distrutto. Ho le gambe stanche e indolenzite, ho urgente bisogno di una doccia calda, non ho un grande appetito. La carenza di sonno si fa sentire. Non sono completamente lucido e la velocità di reazione e pensiero è rallentata. Lo sarà anche il giorno seguente quando avrò dei colpi di sonno improvvisi compensati da pennichelle in auto e sulle gradinate in legno del ginnasio. Quando vado a cena a Versailles con Luigi la sera seguente, mi fa male il sedere per i 12 km in bici che facciamo. I colpi di sonno continuano nel viaggio in auto di ritorno. Servono due soste per evitare problemi alla guida. L'intontimento generale rimane fino a sabato, quattro giorni dopo la fine della PBP. Il quinto turno a usare il velo e sento le gambe vuote.....*
- *Riassumendo: andata Parigi-Brest in 24 ore, ritorno Brest-Parigi in 31 ore, 7 ore in più. Bici ok, sella SMP ok, copertoni Durano ok, guantini e nastro doppio ok, borsello Scicon ok, luci posteriori ok, abbigliamento per pioggia ok, pantaloncini ok, padali SPD e scarpe mtb ok, luci anteriori troppo deboli. Se ripeto l'esperienza in notturna servono luci anteriori più efficaci.*

Confronto tra me e il pettorale n°1 (44h14', un cavallo da corsa...).

A Brest, nell'andata, 3h18' di ritardo (20h54' e 24h03').

A Parigi complessivamente 10h42' di ritardo (44h14' e 54h56').

Il cavallo ha fatto il ritorno in 23h20', io in 30h53'.

Mi ha rifilato 7h33' nel ritorno.

Il cavallo nel ritorno ha impiegato 2h26' in più rispetto all'andata, 11,6% in più.

Io ho impiegato 6h50' in più, 28% in più.

Il cavallo ha abbassato la media nella seconda notte.

Io pure, dove ho beccato il temporale. Anche nel tratto finale ho perso tempo per la sosta all'ultimo controllo.

Contrôle PBP 2011 – Arrighi Aldo n°1774	Heure	Cumul		Intermédiaire	
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	21-08 16:24	0h00	0 km/h	0h00	0.1 km/h
VILLAINES-LA-JUHEL	21-08 23:58	7h33	29.2 km/h	7h33	29.2 km/h
FOUGERES	22-08 03:23	10h58	28.2 km/h	3h24	26.1 km/h
TINTENIAC	22-08 05:56	13h32	26.9 km/h	2h33	21.1 km/h
LOUDEAC	22-08 09:09	16h44	26.8 km/h	3h12	26.5 km/h
CARHAIX-PLOUGUER	22-08 12:31	20h06	26.1 km/h	3h22	22.6 km/h
BREST	22-08 16:28	24h03	25.7 km/h	3h56	23.6 km/h
CARHAIX-PLOUGUER	22-08 20:48	28h24	24.8 km/h	4h20	19.6 km/h
LOUDEAC	23-08 01:54	33h29	23.3 km/h	5h05	15.5 km/h
TINTENIAC	23-08 06:38	38h13	22.7 km/h	4h43	18 km/h
FOUGERES	23-08 08:59	40h35	22.7 km/h	2h21	22.9 km/h
VILLAINES-LA-JUHEL	23-08 12:56	44h31	22.7 km/h	3h56	22.3 km/h
MORTAGNE-AU-PERCHE	23-08 16:21	47h56	22.7 km/h	3h25	23.7 km/h
DREUX	23-08 19:42	51h18	22.7 km/h	3h21	22.3 km/h
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	23-08 23:21	54h56	22.4 km/h	3h38	17.8 km/h

Kilomètres parcourus: 1230

Contrôle Cavallo PBP 2011 – pettorale n°1	Heure	Cumul		Intermédiaire	
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	21-08 16:09	0h00	0 km/h	0h00	0.1 km/h
VILLAINES-LA-JUHEL	21-08 23:10	7h01	31.5 km/h	7h01	31.5 km/h
FOUGERES	22-08 02:10	10h01	30.9 km/h	3h00	29.7 km/h
TINTENIAC	22-08 04:00	11h51	30.7 km/h	1h50	29.5 km/h
LOUDEAC	22-08 07:09	15h00	29.9 km/h	3h09	27 km/h
CARHAIX-PLOUGUER	22-08 09:50	17h41	29.7 km/h	2h41	28.3 km/h
BREST	22-08 12:54	20h45	29.8 km/h	3h04	30.3 km/h
CARHAIX-PLOUGUER	22-08 16:07	23h58	29.3 km/h	3h13	26.4 km/h
LOUDEAC	22-08 19:01	26h52	29.1 km/h	2h54	27.2 km/h
TINTENIAC	22-08 22:22	30h13	28.7 km/h	3h21	25.4 km/h
FOUGERES	23-08 00:35	32h26	28.4 km/h	2h13	24.4 km/h
VILLAINES-LA-JUHEL	23-08 04:08	35h59	28 km/h	3h33	24.8 km/h
MORTAGNE-AU-PERCHE	23-08 07:17	39h08	27.9 km/h	3h09	25.7 km/h
DREUX	23-08 09:58	41h49	27.9 km/h	2h41	28 km/h
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	23-08 12:23	44h14	27.8 km/h	2h25	26.9 km/h

Kilomètres parcourus: 1230

Contrôle PBP 2011 différences Aldo e Cavallo	Totale Aldo	Totale Cavallo	Parziale Aldo	Parziale Cavallo	Scarto parziale
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	0h00	0h00	0h00	0h00	-----
VILLAINES-LA-JUHEL	7h33	7h01	7h33	7h01	32'
FOUGERES	10h58	10h01	3h24	3h00	24'
TINTENIAC	13h32	11h51	2h33	1h50	43'
LOUDEAC	16h44	15h00	3h12	3h09	3'
CARHAIX-PLOUGUER	20h06	17h41	3h22	2h41	41'
BREST	24h03	20h45	3h56	3h04	52'
CARHAIX-PLOUGUER	28h24	23h58	4h20	3h13	1h07'
LOUDEAC	33h29	26h52	5h05	2h54	2h11'
TINTENIAC	38h13	30h13	4h43	3h21	1h22'
FOUGERES	40h35	32h26	2h21	2h13	8'
VILLAINES-LA-JUHEL	44h31	35h59	3h56	3h33	23'
MORTAGNE-AU-PERCHE	47h56	39h08	3h25	3h09	16'
DREUX	51h18	41h49	3h21	2h41	40'
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	54h56	44h14	3h38	2h25	1h13'

Contrôle PBP 2011 différences Aldo e n°4581 in 80h	Totale Aldo	Totale 80h	Parziale Aldo	Parziale 80h	Scarto parziale
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	0h00	0h00	0h00	0h00	-----
VILLAINES-LA-JUHEL	7h33	10h26	7h33	10h26	2h53'
FOUGERES	10h58	15h39	3h24	5h13	1h51'
TINTENIAC	13h32	18h22	2h33	2h43	10'
LOUDEAC	16h44	23h07	3h12	4h45	1h33'
CARHAIX-PLOUGUER	20h06	35h00	3h22	11h53	8h31'
BREST	24h03	40h12	3h56	5h12	1h16'
CARHAIX-PLOUGUER	28h24	45h45	4h20	5h33	1h13'
LOUDEAC	33h29	50h35	5h05	4h50	-15'
TINTENIAC	38h13	59h23	4h43	8h48	4h05'
FOUGERES	40h35	62h44	2h21	3h21	1h
VILLAINES-LA-JUHEL	44h31	67h16	3h56	4h32	36'
MORTAGNE-AU-PERCHE	47h56	71h43	3h25	4h27	1h02'
DREUX	51h18	76h23	3h21	4h40	1h19'
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	54h56	80h43	3h38	4h20	42'

Contrôle PBP 2011 différences Aldo e n°4572 in 89h	Totale Aldo	Totale 89h	Parziale Aldo	Parziale 89h	Scarto parziale
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	0h00	0h00	0h00	0h00	-----
VILLAINES-LA-JUHEL	7h33	13h16	7h33	13h16	5h43'
FOUGERES	10h58	18h47	3h24	5h31	2h07'
TINTENIAC	13h32	21h53	2h33	3h06	33'
LOUDEAC	16h44	27h20	3h12	5h27	2h15'
CARHAIX-PLOUGUER	20h06	29h43	3h22	2h23	01'
BREST	24h03	38h30	3h56	8h47	4h51'
CARHAIX-PLOUGUER	28h24	44h58	4h20	6h28	2h08'
LOUDEAC	33h29	50h53	5h05	5h55	50'
TINTENIAC	38h13	64h08	4h43	13h15	8h32'
FOUGERES	40h35	67h47	2h21	3h39	1h18'
VILLAINES-LA-JUHEL	44h31	73h26	3h56	5h39	1h43'
MORTAGNE-AU-PERCHE	47h56	81h37	3h25	8h11	4h46'
DREUX	51h18	85h07	3h21	3h30	09'
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES	54h56	88h58	3h38	3h51	13'