

CERCA

u=https%3A%2B%25text=Rovani

300- 300- https://actor

arctic- arctic- 300-

race- race- arctic-

finlandia%26%2B%25text=rac

PROVATO PER VOI

finlandia/)



Home (https://actionmagazine.it/) > Neve (https://actionmagazine.it/neve/) > Rovaniemi 300, il grande giorno si avvicina

NEVE (HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/NEVE/)

Rovaniemi 300, il grande giorno si avvicina

MAX MARTA (HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/AUTHOR/MAX-MARTA/) - 29 MINUTI FA



(https://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-m-
rb9x-gtx/) (HTTP

PROVATO PER VOI
(HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-
PER-VOI/). (h



ORTOVox

(https://www6.smartadserver.com/click?
imgid=22832651&insid=8310396&pgid=364989&ckid=55589950824f
300-arctic-race-
finlandia%2f&go=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%

VETRINA



VETRINA
(HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/). (HTTP
Boa Fit e la bicicletta, un amore senza
fine) (htt

Max Marta sta concludendo la sua preparazione. Il 23 febbraio sarà
la data di partenza di una delle più difficili e affascinanti Arctic Races: la
Rovaniemi 300 (dove 300 indica il numero dei chilometri da percorrere), in
Finlandia.

w.facebook.com/sharer.php?

mancano poche settimane alla mia nuova avventura nei ghiacci e nel freddo della Lapponia.
Quest'anno ad attendermi ci sono i sentieri gelati del Circolo Polare Artico per la Rovaniemi 300km,
l'Arctic Winter Race che si disputa ogni anno in Finlandia e che quest'anno vede un record di
partecipazione: ben 15 partenti nella distanza 300 km, 48 in quella dei 150 km e 71 nella short
(whatsapp://send?00%2C+il+grande+giorno+si+avvicina&url=https%3A%2F%2Factionmagazine.it%2Frovaniemi-
distance di 66 km).

Insomma ben 134 persone che si daranno appuntamento dal 22 febbraio (giorno del briefing) nella
città di Babbo Natale per sfidarsi a piedi, con le fat-bike o con gli sci lungo fiumi ghiacciati, sentieri
innevati, sotto cieli che si spera stellati e attraversati dalle aurore boreali. Non possiamo quindi dire
che il fenomeno delle Arctic Races sia di massa, ma di sicuro possiamo constatare che sempre più
persone si avvicinano a questo tipo di competizioni (nel 2012, anno della prima edizione al via
di 200 persone solo 12 partecipanti) e che sempre più persone s'interessano alla corsa sulla neve, come
nuova sfida in cui cimentarsi.

Ho intervistato alcune settimane fa Alex Casanovas, (https://actionmagazine.it/alex-casanovas-
rovaniemi-arctic-race/) ideatore e direttore di gara della Rovaniemi150, nonché esperto del circolo
polare, per fare il punto su questo tipo molto speciale di gare. E adesso che siamo oramai arrivati
alla vigilia della partenza, è il tempo di fare i bilanci della preparazione.

Da dove ho cominciato quest'anno? Come negli anni scorsi, ho cominciato il mio allenamento
specifico trainando il vecchio copertone sui sentieri autunnali. Fin da subito ho avuto delle belle
sensazioni nel riconoscere il peso del copertone, gli strattoni all'indietro ricevuti per colpa degli
ostacoli – sassi e radici – ma anche un bel feeling dato dai tiranti usati in Alaska. Eh sì, perché uno
dei passi avanti quest'anno l'ho fatto anche grazie all'utilizzo, almeno ad inizio preparazione, di

in ogni sua minima componente.



Come ho proseguito? Non appena la prima neve è arrivata e non appena i sentieri innevati lo hanno permesso, ho passato ore e ore – riferimento più importante che un semplice computo di chilometri – a correre con lo slittino carico per iniziare a sentire le sensazioni – non sempre piacevoli – che il traino generava. In questa fase ho usato i vecchi tiranti, ma l'esperienza accumulata – e il tempo a disposizione – hanno fatto sì che mi ingegnassi e iniziassi a dedicare le dovute attenzioni a basilari elementi di fisica e alla presenza di attrito, nonché ai pericoli di rottura in presenza di freddo.

CERCA

(<http://www.facebook.com/whatsapp.it>)

u=https%3A%2F%2Ftext=Rovaniemi

300- 300- <https://actionmagazine.it/>

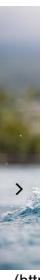
CERCA arctic- arctic- [300-](https://actionmagazine.it/)

race- race- [arctic-](https://actionmagazine.it/)

finlandia%26amp;id=%a=ac

PROVATO PER VOI

[finlandia/](http://finlandia.it/))



(htl)

(<https://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-m-rb9x-gtx/>) (<HTTP>)

PROVATO PER VOI
(<HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-PER-VOI/>). (<HT>)



ORTOVox

(<https://www6.smartadserver.com/click?imgid=22832651&insid=8310396&pgid=364989&ckid=55589950824&300-arctic-race-finlandia%2f&go=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%2f>)

VETRINA



(<https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-un-amore-senza-fine/>) (<https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-un-amore-senza-fine/>)

VETRINA
(<HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/>) (<HTTP>)

Boa Fit e la bicicletta, un amore senza fine

Pg



Sempre in questa fase, ho ripreso i **test di accensione del fornelletto**, ripetendomi l'adagio "un alpinista deve conoscere il suo fornelletto come un soldato conosce il suo fucile". Nessun intoppo, movimenti memorizzati un anno prima ripetuti meccanicamente, ma ora con il kit di manutenzione sempre al seguito.

CERCA

([http://www.ascelink.com/whatsapp/](https://ascelink.com/whatsapp/))

u=https%3A%2F%2Fwww.text=Rovani

300- 300- <https://action>

CERCA arctic- arctic- 300-

arctic- arctic- 300-

arctic- arctic- 300-

race- race- arctic-

PROVATO PER VOI

finlandia/)



>
(http://

(<https://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-m-rbx9-gtx/>) (HTTP

PROVATO PER VOI
([HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-PER-VOI/](https://actionmagazine.it/prodotti/provato-per-voi/)).



ORTOVOKS

(<https://www6.smartadserver.com/click?imgid=22832651&insid=8310396&pjgid=364989&ckid=555899508246>)
300-arctic-race-
finlandia%2f&qo=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%

VETRINA



<https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-una-mo...> (https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-una-mo...)

VETRINA

[HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/](https://actionmagazine.it/prodotti/vetrina/) (HTTP)

Boa Fit e la bicicletta, un amore senza



Differenze con lo scorso anno? Non poche. Anzi una grande, e che vale per molte! Ovvero quest'anno avevo a disposizione già durante gli allenamenti la slitta vera (vedi foto sotto) che utilizzerò a Rovaniemi. E questo è stato un indubbio vantaggio. Per fare un paragone tra lo slittino e la vera pulka, posso dire che è come correre la maratona con un paio di scarponi da montagna al posto di scarpe A2. In allenamento ho potuto rendermi conto di questo **testando la pulka su vari tipi di neve e ghiaccio e vari tipi di percorso più o meno accidentato**, con o senza dislivello. Infatti i 1300 metri di dislivello nei primi 150 chilometri di gara non sono certo tanti, ma trainando una slitta di circa 20 kg possono diventare davvero impegnativi, come avevo già raccontato l'anno scorso. (<https://actionmagazine.it/my-road-to-iditarod-addomesticare/>) Sono poi arrivato ad **ottimizzare i tiranti** anche in funzione della gestione degli ostacoli stessi. Avere un paio di Winter Ultra Arctic Trails alle spalle, fatte con slitte diverse, mi ha dato l'esperienza necessaria per migliorare questo aspetto. Per gli altri... speriamo bene!

CERCA

(http://www.facebook.com/whatapp.it/)

u=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fwhatapp.it%2Ftext=Rovaniemi

300- 300- <https://actionmagazine.it/rovaniemi-300-il-grande-giorno-si-avvicina/>

CERCA

arctic- arctic- [300-](https://actionmagazine.it/rovaniemi-300-il-grande-giorno-si-avvicina/)race- race- [arctic-](https://actionmagazine.it/rovaniemi-300-il-grande-giorno-si-avvicina/)

finlandia%26amp;hl=it%26amp;rl=co%26amp;sa=Search%26amp;q=rovaniemi%26amp;tbo=ac

PROVATO PER VOI

[finlandia/](https://actionmagazine.it/rovaniemi-300-il-grande-giorno-si-avvicina/)

(<https://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-mrb9x-gtx/>) ([HTTP](https://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-mrb9x-gtx/))

PROVATO PER VOI
([HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-PER-VOI/](https://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-PER-VOI/)). (h



ORTOVOX

([https://www6.smartadserver.com/click?imgid=22832651&insid=8310396&pgid=364989&ckid=55589950824f300-arctic-race-finlandia%2f&go=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%](https://www6.smartadserver.com/click?imgid=22832651&insid=8310396&pgid=364989&ckid=55589950824f300-arctic-race-finlandia%2f&go=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%2f))

VETRINA



(<https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-un-amore-senza-fine/>) ([HTTP](https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-un-amore-senza-fine/))

VETRINA
([HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/](https://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/)). ([HTTP](https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-un-amore-senza-fine/))

Boa Fit e la bicicletta, un amore senza fine!

P6



Cosa resta da fare? Non poco. A due settimane dalla partenza, ho iniziato la fase tipica del pre-gara. In un Ultra Trail questa fase si può sintetizzare nella domanda "Cosa mi porto dietro?". In una artic winter ultra, invece, la domanda è "**Cosa lascio a casa?**". Qui il **successo si misura in chili risparmiati, che però possono tradursi in dita amputate.** Qui non si può sbagliare: per ogni chilo risparmiato, il tempo ipotetico di percorrenza diminuisce, ma i rischi aumentano! Per questo ognuno deve fare i conti con se stesso, non si possono ascoltare suggerimenti. Io, ad esempio, in Alaska avevo giurato a me stesso che al prossimo Arctic Winter Ultra avrei portato la pala che ho sempre con me durante le scialpinistiche. Lo farò?

CERCA

(http://www.facebook.com/whatapp.it/)

u=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fwhatapp.it%2Ftext=Rovaniemi

300- 300- https://actionmagazine.it/

CERCA arctic- arctic- 300-

race- race- arctic-

finlandia%26amp;hlid%26amp;rlz%26amp;text=arctic

PROVATO PER VOI

finlandia/)



(<https://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-mrb9x-gtx/>) (<HTTP://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-mrb9x-gtx/>)

PROVATO PER VOI
(<HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-PER-VOI/>). (<HTTP://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-PER-VOI/>)

(h)



ORTOVOX

(https://www6.smartadserver.com/click?

imgid=22832651&insid=8310396&pgid=364989&ckid=55589950824f
300-arctic-race-
finlandia%2f&go=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv=%

VETRINA



(<https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-un-amore-senza-fine/>) (<https://actionmagazine.it/boa-fit-e-la-bicicletta-un-amore-senza-fine/>)

VETRINA
(<HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/>). (<HTTP://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/>)

Boa Fit e la bicicletta, un amore senza fine

P6



Partire leggeri vuol dire assumersi più rischi. Alex Casanovas durante un briefing.

© riproduzione riservata

Vuoi iscriverti alla nostra newsletter?

* campi obbligatori

EMAIL

NOME

COGNOME

ISCRIVITI

(https://actionmagazine.it/author/max-marta/)

Max Marta (https://actionmagazine.it/author/max-marta/)

Appassionato di tutto ciò che richiede una forte motivazione, due buone gambe e una discreta dose di pazzia. Negli ultimi anni ha portato a termine: Iditarod Trail Invitational IT130 (2018), Rovaniemi 50 Arctic Winter Race (2017), CCC (2017-2008), Diagonale des Fous – La Reunion (2016), UTMB (2016-2012-2010), Trofeo Rollandoz di Sci Alpinismo (2017), Tor des Geants (2015), Lavaredo Ultra Trail (2015), TDS (2014), Norseman Extreme Triathlon (2014), Sellaronda HERO MTB (2011) Marathon des Sables (2010). E poi: 7 Ironman in giro per il mondo e un elenco lunghissimo di Ultra Trail. Ma ha ancora tanti sogni nel cassetto...

✉ (http://maxmartaoutdoor.blogspot.com) ✉ (https://twitter.com/maxmarta64)

f

(http://www.facebook.com/sharer.php?

u=https%3A%2F%2Factionmagazine.it%2Frovaniemi-300-arctic-
race-finlandia%2F)

t

Condividi

text=Rovaniemi+300%2C+il+grande+giorno+si+avvicina&url=https%3A%2F%

q

(whatsapp://send?)

text=Rovaniemi+300%2C+il+grande+giorno+si+avvicina

(http://www.facebook.com/whatapp://

CERCA

u=https%3A%2F%2Factionmagazine.it%2Fcerca%2F?text=Rovaniemi

300- 300- https://actionmagazine.it/rovaniemi-300-race-finlandia/

CERCA

arctic- arctic- 300-

race- race- arctic-

finlandia%26amp;dia%26amp;race%26amp;via=ac

PROVATO PER VOI

finlandia/)



(https://actionmagazine.it/scarpe-icebug-detour-m-
rb9x-gtx/)

(HTTP

PROVATO PER VOI
(HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/PROVATO-
PER-VOI/).

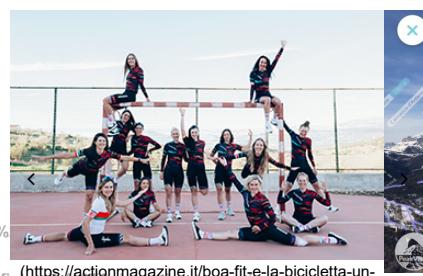
(h



ORTOVox

(https://www6.smartadserver.com/click?
imgid=22832651&insid=8310396&pgid=364989&ckid=55589950824f
300-arctic-race-
finlandia%26amp;go=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv=%

VETRINA



(https://actionmagazine.it/bof-fit-e-la-bicicletta-un-
amore-senza-fine/)

(https

VETRINA
(HTTPS://ACTIONMAGAZINE.IT/PRODOTTI/VETRINA/)

(HTTP

Boa Fit e la bicicletta, un amore senza

Pg