

Entrevista a Manuel Tajada

Director Esportiu de la TITAN DESERT

Entrevista febrer de 2019 (14 edició)

Més de 10 anys d'experiència com a director de curses i esportista *amateur* de llarg recorreguts en BTT i curses de muntanya, sap del que parla per que ho organitza, ho viu, ho gaudeix i ho disfruta. MT fa el disseny del recorregut de Titan Desert i de la Madrid-Lisboa Non-Stop, recorreguts que cada any són diferents.



Titan-Desert

Abril 2019

Què és la Titan Desert ?

És una carrera de mountain bike que consta de 6 etapes amb un total de 640 km que han de recórrer durant 6 dies amb un desnivell de +5911m (edició 2019) , per muntanyes i dunes del desert del Marroc. Es tracta d'un recorregut, on és molt important l'orientació i la resistència.

Aquesta última edició, hi hagut un record de participants amb 645 corredors.

La primer Titan desert es va celebrar l'any 2006 i, des de llavors, cada any durant la setmana de l'1 de maig es celebra.

Com es distribueixen els punts d'avituallament a cada una de les etapes ?

A cada una de les etapes, els participants disposen de 3 punts d'hidratació amb una distància màxima entre ells de 40 km. La distribució d'aquests depèn de l'orografia (assegurar l'arribada de les cubes d'aigua). El més habitual és que la primera estació estigui a un 25% del recorregut i es dona 1,5l d'aigua, la segona està al 50% de la carrera i es donen 2l d'aigua i beguda isotònica i al 75% del recorregut hi ha aigua, beguda isotònica i barretes energètiques. A l'arribada es dona aigua amb gotes a discreció i es faciliten 2 ampolles de 1,5l per dia.

Quin és el contingut dels diferents avituallaments?

Tots els avituallaments disposen d'aigua i beguda isotònica. No es donen productes sòlids per temes de seguretat alimentària i en les dues últimes estacions s'ofereixen les begudes a una temperatura inferior a la temperatura ambient.

A la sortida de cada una de les etapes, és obligatori que cada participant surti amb un mínim de 3l d'aigua (2 ampolles de 1,5l).

Qui supervisa i calcula el volum d'aigua i líquid dels avituallaments ?

L'organització. En cada una de les etapes hi ha un responsable.

Quina acceptació dels participants teniu respecte als avituallaments ?

L'aigua i les begudes isotòniques tenen una bona acceptació.

En edicions anteriors, que s'oferia aliments sòlids (fruita deshidratada, barretes, etc.), no tenien una bona acceptació i per això, ja no s'ofereixen. Els propis participants són els que s'organitzen els aliments sòlids.

Com s'organitza el bufet de després de cada etapa?

A la carpa central hi ha un bufet que queda obert per poder atendre a tots els participants que arribin dins del temps reglamentari. Que dona cobertura suficient a nivell calòric i de nutrients.

Feu control antidopatge ?

Sí que es fa. A petició de la Federació Catalana de Ciclisme.



MADRID – LISBOA non stop

DEL 20 AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2019

<https://www.nonstopmadridlisboa.com/madridlisboa/>

<https://www.brujulabike.com/exito-powerade-non-stop-madrid-lisboa/>

Que és la Madrid-Lisboa Non-Stop ?

Carrera per equips , que poden ser de 4, 3 o 2 participats o bé es pot fer de manera individual, fent tot el recorregut

Hi ha 10 sectors obligatoris i s'ha de recórrer un total de 770 km . Cada any el recorregut canvia.

Es dona un màxim de 50 h per arribar a meta.

Participen 1.000 corredors.

Carrera patrocinada, abans era Gatorade i aquest any es THE GOODS.

Com es distribueix ?

En 10 sectors, amb punts de pas obligatori.

Com feu la distribució i punts d'avituellament a cadascuna de les etapes ?

No hi ha avituellament organitzat per la direcció i organització de la cursa, però els punts de distribució de menjar es fan els passos obligatoris i que estan a dins de pobles, que quasi cada any són els mateixos, malgrat el recorregut canviï.

Que poseu a cada avituellament i amb quin criteri ?

L'avituellament va sota el criteri del poble que l'organitza, oferint productes locals que es volen donar a conèixer, també altres aliments que ells mateixos i sota criteris diferents decideixin.

Són poblets aïllats, petits on que hi passi una cursa de 1.000 corredors el fa sentir com una festa i es dóna a conèixer el poble.

Per exemple CEDILLO fa una matança de porc i fa un avituallament amb els productes derivats de la costum o festa del poble.

Fins i tot hi ha un premi al millor avituallament, el voten els corredors.

Qui supervisa i calcula el volum de aigua i menjar dels avituallaments?

No hi ha supervisió de avituallament, però sí punts d'hidratació.

Hi ha normativa de un mínim obligatori de menjar i aigua per participant?

No hi ha supervisió de avituallament, però sí punts d'hidratació.

Quina acceptació dels participants teniu respecte als avituallaments?

Fan votació del avituallament millor, organitzat pel poble.

Com s'ofereix el menjar entre etapes?

És permès que l'equip de suport al corredor que puguin donar assistència hídrica i menjar durant les etapes.