

L'odyssée d'EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE : La conquête du Tierra Incognita Vulcania 2025

C'est avec et un souffle d'humilité que l'équipe #01 EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE a affronté l'immensité et la majesté de la Cordillère des Andes lors de l'ARWS Tierra Incognita Vulcania en 2025. Une aventure qui, même dans les conditions extrêmes de cette manche de Coupe du Monde, ressemblait davantage à des vacances un peu mouvementées (et on ne parle pas de l'état de nos muscles à la fin !). Mais la course n'est pas seulement une compétition : c'est un voyage, un moment suspendu entre l'homme et la nature. Et c'est cette connexion avec la Pachamama qui a permis à notre équipe de se hisser au sommet.

L'organisation du Tierra Incognita Vulcania, soigneusement orchestrée par Nelson Yanes, champion chilien de course d'orientation, et son équipe familiale, a ajouté à l'énergie des Andes et des volcans. Ensemble, ils nous ont porté avec une telle ferveur que même les pires conditions semblaient être une danse joyeuse avec la nature!

Le départ : entre froid glacial et esprit de camaraderie

Tout a commencé par un Rogain urbain sous des températures négatives. Rien de mieux pour se réchauffer, n'est-ce pas ? Ensuite, nous avons enchaîné avec la première section à pied, une montée en puissance où nous avons dû plonger dans l'eau glacée du Rio Bio-Bio juste après la première balise. Le ton était donné : technique, exigeant et... humide. Il nous aura fallu des kilomètres sur un sol gelé pour enfin récupérer les rayons du soleil et, enfin, avoir l'illusion de réchauffer nos membres frigorifiés.

Après cette première épreuve glaciale, un petit détour par une cascade a permis de rassembler les 4-5 premières équipes, et tandis que certains prenaient la route "interdite" (mais tellement tentante), nous avons préféré monter et descendre dans les ruisseaux. Une évolution plus difficile, certes, mais d'un charme certain... et bien plus conforme à nos principes d'aventure.

Kayak : l'art de se battre contre l'eau (et un kayak indomptable)

Puis, direction le kayak ! Nous avons pris le départ avec un retard d'environ 20 minutes, que nous n'avons pas réussi à rattraper. Car, vous l'aurez deviné, notre embarcation "*seat on top*" (qui n'a pas l'autovidage intégré) s'est remplie d'eau à chaque mouvement, comme une baignoire capricieuse. Marianinha et moi, déjà à l'œuvre pour vider l'eau, avons rapidement constaté que ce n'était pas seulement l'eau de surface qui s'accumulait : l'intérieur du kayak avait aussi de l'eau, créant des "contractures aquatiques" pour Romuald, qui se retrouvait avec quelques kilos en plus à traîner.

Mais à force de force et de solidarité (et de fous rires), les écarts ne se sont pas trop creusés, et nous avons pu repartir avec un moral de fer, tout en testant la théorie selon laquelle "*l'équilibre, c'est pour les autres*".

VTT : 100 km de pur bonheur... ou presque

Puis, 100 kilomètres de VTT nous attendaient, avec un dénivelé de 3500m. Naturellement, nous avons repris notre rythme et commencé à rattraper les équipes qui nous avaient précédés. En fin de journée, les deux équipes de tête se trouvaient juste devant nous sur une balise A/R. On en a profité pour jauger les écarts et nous lancer à l'assaut du KOM sur l'ultime grande ascension, histoire de se réchauffer. Et bingo, en début de nuit, nous avons doublé tout le monde pour arriver et repartir de la transition en tête.

Ascension du volcan : entre spiritualité et crises d'allergies

La montée du Lonquimay nous a réservé quelques belles surprises. Entre un terrain technique et des allergies galopantes (les volcans, c'est beau, mais ça pique les sinus), il a fallu jongler entre la gestion des peurs, l'asthme et les panoramas à couper le souffle. À un moment, juste avant le lever du soleil, nous nous sommes un peu "égarés" (quand la visibilité est proche de zéro, ça peut arriver...). Une heure de perdue, mais un moral intact. Nous avons ensuite navigué dans la lave comme des explorateurs, recréant cette avance qui allait se stabiliser à 40 minutes sur les autres équipes. La chance était de notre côté, grâce à une bonne interprétation des cartes 1/50 000°.

L'ascension finale : des cratères, des volcans et un peu de magie

Le dernier acte nous a offert une descente de folie, à la fois épique et glaciale. Nous avons dévalé la montagne comme des freeriders (enfin, dans notre tête, hein). C'est là que nous avons retrouvé la beauté mystique de ce terrain : des cratères, des volcans jeunes, et surtout, la majesté de la nature qui nous guide dans cette quête épuisante.

Le froid et le grand final

Les moments de froid ont été plus intenses que jamais. Nos bidons sont devenus des granités vivants (merci la température de -10°C en VTT), et le vent ne nous a pas épargnés. Mais ce qui nous a maintenu notre motivation, c'est notre capacité à nous soutenir les uns les autres, à partager ce moment de souffrance et d'euphorie "I LOVE THIS GAME" "Ce n'est pas si froid". Chaque lever de soleil était un cadeau, chaque montée une victoire sur nous-mêmes. Le dernier passage du Rio Bio-Bio nous a permis de tester la solidité de nos pieds (après 5 heures congelés, nous avons pu les retrouver pour la fin de course).

Une arrivée symbolique

Enfin, l'arrivée. Les cris de joie, les sourires épuisés. La ligne d'arrivée à Lonquimay, franchie après cette dernière section de VTT de 90 kilomètres, a été une délivrance. Mais, plus que tout, c'était la communion avec cette terre incroyable. Merci la Vie, merci Pachamama, pour cette énergie et cette force qui ont permis à notre équipe de triompher.

Technique et Spiritualité

Ce que cette aventure nous a enseigné, c'est qu'aucune victoire n'est uniquement une question de performance physique ou technique. Notre capacité à naviguer dans un terrain hostile, notre gestion des conditions météorologiques extrêmes, et surtout notre entente et notre solidarité nous ont permis de faire face à chaque défi. Nous avons dû combiner la

rigueur technique, la maîtrise de l'orientation et, bien sûr, notre lien avec la nature le tout en espagnol !

Mais au-delà des défis physiques, c'est l'aspect spirituel de cette aventure qui nous a marqués. À chaque sommet, chaque cratère, nous avons pris conscience de notre petitesse face à la grandeur de la nature, de la force immuable des Andes. Nous avons aussi appris que l'entraide est ce qui nous fait avancer, tout comme la nature elle-même, dans sa beauté sauvage, ne peut exister sans équilibre et coopération.

Conclusion :

L'équipe #01 EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE n'a pas seulement remporté une course. Elle a vécu une aventure humaine exceptionnelle, où l'esprit d'équipe, la passion et la connexion avec la nature ont été les vrais moteurs de notre réussite. Un exploit technique, certes, mais une véritable expérience philosophique et spirituelle. À l'image de cette nature imposante et mystérieuse, nos esprits ont grandi, et nos corps... se souviennent encore de chaque pas.

Merci à l'ARWS et à l'organisation Tierra Incognita Vulcania pour cette expérience inoubliable, qui restera gravée dans nos cœurs et nos muscles pendant un bon bout de temps !

The Odyssey of EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE: The Conquest of Tierra Incognita Vulcania 2025

With humility and awe, team **#01 EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE** faced the vastness and majesty of the Andes Mountains during the **ARWS Tierra Incognita Vulcania 2025**. An adventure that, despite the extreme conditions of this World Cup stage, sometimes felt more like an eventful vacation (not to mention the state of our muscles at the end!). But racing is not just about competition—it is a journey, a suspended moment between humans and nature. And it was this connection with **Pachamama** that allowed our team to rise to the top.

The **Tierra Incognita Vulcania** event, carefully orchestrated by **Nelson Yanes**, a Chilean orienteering champion, and his family team, added to the energy of the **Andes and its volcanoes**. Together, they carried us with such fervor that even the harshest conditions felt like a joyful dance with nature!

The Start: Between Freezing Cold and Team Spirit

Everything began with an **urban Rogaining race** in subzero temperatures. What better way to warm up, right? We then moved on to the **first trekking section**, an intense climb where we had to **plunge into the icy waters of the Rio Bio-Bio** right after the first checkpoint. The tone was set: technical, demanding, and... wet. It took us several kilometers on frozen ground before finally feeling the warmth of the sun's rays—just an illusion, but enough to thaw our frozen limbs.

After this first freezing ordeal, a short detour by a **waterfall** gathered the top 4-5 teams together. While some took the "forbidden" (but very tempting) route, we chose to **climb up and down through the streams**. A tougher choice, yes, but one with undeniable charm... and more in line with our adventure ethics.

Kayaking: The Art of Battling Water (and an Unruly Kayak)

Then, onto the **kayak section**! We started about **20 minutes behind**, a gap we couldn't close. As you might guess, our "**seat-on-top**" **kayak**, which lacked a **self-draining system**, filled with water at every movement, behaving more like a stubborn bathtub than a boat.

Marianinha and I were constantly bailing out water, only to realize that it wasn't just surface water—the **inside of the kayak** was also soaked, giving **Romuald** some unexpected "aquatic muscle cramps" as he had to carry extra kilos of water weight.

But thanks to our **teamwork, determination, and a lot of laughter**, the gap didn't widen too much. We managed to push forward, testing the theory that "balance is for other people."

Mountain Biking: 100 km of Pure Joy... Almost

Next up: **100 kilometers of mountain biking**, with **3,500 meters of elevation gain**. Naturally, we found our rhythm and started catching up with teams ahead of us. By the end of the day, the **two leading teams** were just in front of us at a checkpoint.

We took this opportunity to **assess the time gaps** and **attack the KOM (King of the Mountain) challenge** on the final big climb—just to warm up. And bingo! By early evening, we had **overtaken everyone**, reaching the **transition area in first place**.

Volcano Ascent: Between Spirituality and Allergic Reactions

The **Lonquimay ascent** held many surprises. A **technical terrain** combined with **raging allergies** (volcanoes are beautiful, but they sure irritate the sinuses) made for an intense challenge. We had to **balance fear management, asthma, and breathtaking landscapes**.

At one point, just before sunrise, we got slightly "**lost**" (when visibility is near zero, it happens...). We lost an hour, but our **morale remained strong**. Navigating through the lava fields like explorers, we **regained our lead**, stabilizing a **40-minute advantage** over the other teams, thanks to **good map interpretation (1:50,000 scale)**.

The Final Climb: Craters, Volcanoes, and a Touch of Magic

The final leg gave us a **thrilling and icy descent**. We **raced down the slopes like freeriders** (at least in our minds). Here, we rediscovered the **mystical beauty** of the terrain: **craters, young volcanoes**, and, most importantly, **the majestic force of nature**, guiding us in this exhausting quest.

The Cold and the Grand Finale

The **cold** became more intense than ever. Our **water bottles turned into ice slushies** (-10°C on the bike, thanks for that!), and the wind was merciless. But what kept us going was **our ability to support one another**, to share both the suffering and the euphoria.

Every **sunrise was a gift**, every **climb a victory** over ourselves. The **final crossing of the Río Bio-Bío** tested the **resilience of our feet**—after **five hours frozen**, we finally regained feeling just in time for the finish.

A Symbolic Finish

And finally, **the finish line. Shouts of joy, exhausted smiles.** The final stretch—a **90-km MTB ride to Lonquimay**—felt like a **liberation**. But more than anything, it was a **moment of communion** with this **incredible land**.

Thank you, Life. Thank you, Pachamama, for the energy and strength that led our team to triumph.

Technique and Spirituality

This adventure taught us that **victory is not just about physical or technical performance**. Our **ability to navigate harsh terrain**, endure **extreme weather conditions**, and, most importantly, our **teamwork and solidarity** helped us overcome every challenge.

Beyond the **physical obstacles**, the **spiritual aspect** of this journey left the biggest impact. At every **summit and crater**, we felt our **smallness** in the face of nature's grandeur. We realized that **mutual support drives us forward**, just as nature itself thrives through **balance and cooperation**.

Conclusion

Team **#01 EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE** didn't just win a race. We **lived an extraordinary human adventure**, where **team spirit, passion, and a deep connection with nature** were the real driving forces behind our success. A **technical achievement**, yes, but above all, a **philosophical and spiritual experience**.

Like the **mighty and mysterious Andes**, our **minds have grown**, and our **bodies... still remember every step**.

Thank you to **ARWS** and the **Tierra Incognita Vulcania** organizers for this **unforgettable experience**, which will remain **engraved in our hearts (and muscles) for a long time!**

La Odisea de EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE: La Conquista del Tierra Incognita Vulcania 2025

Con humildad y asombro, el equipo **#01 EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE** se enfrentó a la inmensidad y la majestuosidad de la **Cordillera de los Andes** durante el **ARWS Tierra Incognita Vulcania 2025**. Una aventura que, a pesar de las condiciones extremas de esta

etapa de la Copa del Mundo, a veces se sentía más como unas **vacaciones un poco accidentadas** (y no hablamos del estado de nuestros músculos al final). Pero una carrera no es solo una competencia: **es un viaje, un momento suspendido entre el hombre y la naturaleza**. Y fue esta conexión con la **Pachamama** la que nos permitió llegar a la cima.

El **Tierra Incognita Vulcania**, meticulosamente organizado por **Nelson Yanes**, campeón chileno de orientación, y su equipo familiar, potenció la energía de los **Andes y sus volcanes**. Juntos, nos impulsaron con tal fervor que hasta las peores condiciones parecían una **danza alegre con la naturaleza**.

La Salida: Entre el Frío Polar y el Espíritu de Equipo

Todo comenzó con un **Rogaining urbano** bajo temperaturas bajo cero. **¿Qué mejor manera de entrar en calor, verdad?** Luego pasamos a la **primera sección de trekking**, una subida intensa donde tuvimos que **sumergirnos en las aguas heladas del Río Bío-Bío** justo después de la primera baliza. El tono estaba marcado: **técnico, exigente y... mojado**. Tardamos varios kilómetros sobre suelo congelado en sentir **el calor del sol**—una simple ilusión, pero suficiente para descongelar nuestras extremidades entumecidas.

Tras esta primera prueba gélida, un pequeño **desvío por una cascada** reunió a los **4-5 primeros equipos**. Mientras algunos tomaban la ruta **“prohibida”** (pero muy tentadora), preferimos **trepas y descender por los arroyos**. Un recorrido **más difícil, sí, pero con mucho más encanto... y mucho más fiel a nuestros principios de aventura**.

Kayak: El Arte de Luchar contra el Agua (y un Kayak Indomable)

Luego llegó el **kayak**. Salimos con un **retraso de unos 20 minutos**, que nunca logramos recuperar. Porque, como lo habrás imaginado, nuestro **kayak “sit-on-top”**, sin sistema de **autovaciado**, **se llenaba de agua a cada movimiento**, comportándose más como una bañera rebelde que como una embarcación.

Marianinha y yo nos turnábamos para sacar agua sin descanso, hasta darnos cuenta de que no solo **la superficie** estaba mojada: **¡el interior del kayak también estaba lleno de agua!** Esto provocó **contracciones acuáticas** en **Romuald**, quien de repente tuvo que arrastrar **unos kilos extra de agua incorporada**.

Pero gracias a nuestra **determinación, trabajo en equipo y muchas carcajadas**, la brecha no se amplió demasiado, y logramos avanzar con la teoría de que **“el equilibrio es para otros”**.

MTB: 100 km de Placer... o Casi

Después venían **100 kilómetros de MTB**, con **3,500 metros de desnivel**. Poco a poco, recuperamos nuestro ritmo y comenzamos a **alcanzar a los equipos que iban por delante**. Al final del día, los **dos equipos líderes** estaban justo frente a nosotros en un punto de control.

Aprovechamos para **calcular diferencias y lanzarnos al KOM (King of the Mountain)** en la última gran subida—solo para calentarse. ¡Y bingo! Al caer la noche, **superamos a todos** y llegamos a la transición **en primer lugar**.

Ascenso al Volcán: Entre Espiritualidad y Crisis de Alergia

La subida al **Lonquimay** nos tenía preparadas varias sorpresas. Un **terreno técnico** combinado con unas **alergias descontroladas** (los volcanes son hermosos, pero hacen arder los senos nasales) nos puso a prueba.

Tuvimos que **gestionar los miedos, el asma y los paisajes impresionantes**. En un momento, justo antes del amanecer, nos **desorientamos un poco** (cuando la visibilidad es **cercana a cero**, puede pasar...). Perdimos **una hora**, pero **el ánimo seguía intacto**.

Finalmente, navegamos por los campos de lava como verdaderos exploradores y **recuperamos la ventaja**, estabilizando una diferencia de **40 minutos** sobre los demás equipos, gracias a una **buena interpretación del mapa (escala 1:50,000)**.

El Último Ascenso: Cráteres, Volcanes y un Poco de Magia

El último tramo nos regaló **un descenso épico y gélido**. Bajamos como **freeriders** (bueno... en nuestra cabeza). En ese momento, redescubrimos la **belleza mística** del terreno: **cráteres, volcanes jóvenes** y, sobre todo, **la majestuosidad de la naturaleza guiándonos en esta agotadora travesía**.

El Frío y el Gran Final

El **frío** se volvió más intenso que nunca. **Nuestros bidones se convirtieron en granizados** (-10°C en la MTB, ¡gracias por eso!), y el viento no nos dio tregua.

Pero lo que nos **mantuvo en marcha** fue nuestra **capacidad de apoyarnos mutuamente**, compartiendo tanto el sufrimiento como la euforia.

Cada **amanecer fue un regalo**, cada **subida una victoria** sobre nosotros mismos. La **última travesía del Río Bío-Bío** fue una **prueba de resistencia**: después de **cinco horas congelados**, recuperamos la sensibilidad en los pies... justo a tiempo para el sprint final.

Una Llegada Simbólica

Y finalmente, **la meta**. **Gritos de alegría, sonrisas exhaustas**. La línea de llegada en **Lonquimay**, tras una **última sección de 90 km en MTB**, fue una **liberación**. Pero más que todo, fue **una comunión con esta tierra increíble**.

Gracias, Vida. Gracias, Pachamama, por la energía y la fuerza que nos llevaron a la victoria.

Técnica y Espiritualidad

Esta aventura nos enseñó que **ninguna victoria se trata solo de rendimiento físico o técnico**. Nuestra capacidad para **navegar en un terreno hostil**, manejar **condiciones extremas** y, sobre todo, **nuestro espíritu de equipo y solidaridad**, nos permitió superar cada obstáculo.

Más allá de los desafíos físicos, el **aspecto espiritual** de esta travesía nos dejó la mayor huella. En cada **cima y cada cráter**, sentimos nuestra **pequeñez** frente a la **grandiosidad de la naturaleza**.

Aprendimos que **la ayuda mutua es lo que nos hace avanzar**, así como la naturaleza, en su belleza salvaje, solo puede existir con **equilibrio y cooperación**.

Conclusión

El equipo **#01 EXPENATURE.FR - TRACKTHERACE** no solo ganó una carrera. **Vivimos una aventura humana excepcional**, donde el **espíritu de equipo, la pasión y la conexión con la naturaleza** fueron nuestros verdaderos motores.

Como los **Andes majestuosos y misteriosos**, nuestras **mentes han crecido**, y nuestros **cuerpos... todavía recuerdan cada paso**.

¡Gracias a ARWS y a la organización del Tierra Incognita Vulcania por esta experiencia inolvidable, que quedará grabada en nuestros corazones (y músculos) por mucho tiempo!