

Rivista telematica di sport e ciclismo registrata presso il Tribunale di Catania (Autorizzazione n. 16 del 28/05/2012)

MountainBike Oggi

Anno 1 - Numero 2/Agosto 2012

GRAZIE MARCO!



ESCURSIONI SULL'ETNA

EMOZIONI AD ALTA QUOTA



L'Etna, con i suoi 3.343 metri di altezza, è il vulcano attivo più alto d'Europa, rappresentando così un'attrazione turistica a livello mondiale. Da Nicolosi Nord, si raggiunge il moderno impianto di telecabine della Funivia dell'Etna SpA, che permette di arrivare in pochi minuti a quota 2.504 metri; da qui ha inizio il secondo tratto dell'escursione con speciali automezzi fuoristrada Unimog Mercedes-Benz, che condotti da esperti autisti portano fino alle quote consentite dalle autorità. Qui le guide dell'Etna, rispettando le normative in vigore, accompagnano i turisti nelle zone sommitali del vulcano da dove è possibile ammirare l'imponente cratere centrale. La Funivia dell'Etna SpA offre così a tutti i turisti una particolare e interessante giornata estiva e d'inverno una giornata di sport e di divertimento sulla neve.

EXCURSIONS ON MOUNT ETNA... EMOTIONS AT HIGH ALTITUDE

Mount Etna, 3,343 meters high, is the highest active volcano in Europe, representing a worldwide tourist attraction. Going North from Nicolosi, it is possible to reach the modern Funivia dell'Etna SpA cableway that will carry you in just a few minutes to a height of 2,504 meters. From there, the second part of the excursion begins: in special off-road vehicles, Unimog Mercedes-Benz, expert drivers will take you to the highest point allowed by the local authorities. From this point, Etna tourist guides, complying with safety regulations in force, will lead you to the summit of the Volcano where you can admire the impressive Central Crater. Funivia dell'Etna SpA offers all tourists a special, exciting summer day. During the winter it also offers days full of sport and fun in the snow!

Funivia dell'Etna S.p.A.

Piazza Vittorio Emanuele, 45 - 95030 Nicolosi (CT)

Tel. 095 914141 - 911158 - Fax 095 7809174

www.funiviaetna.com - info@funiviaetna.com

www.mountainbikeoggi.it

Rivista telematica di sport e ciclismo registrata presso il Tribunale di Catania

(Autorizzazione n. 16 del 28/05/2012)

MOUNTAINBIKE OGGI

ANNO I - N. 2

DIRETTORE RESPONSABILE

Alessandro Petralia

FOTOGRAFIE

Clelia Barbagallo

COLLABORATORI

Paolo Alberati

Andrea Trivellato

Nicolò Musso

Enrico Cavalli

Giancarlo Bolognese

Vanessa Tirloni

Alessandro Tedesco

REGISTRAZIONE

Tribunale di Catania

n. 16 del 28/05/2012

SERVICE PROVIDER

Aruba Spa

CONTATTI

REDAZIONE

redazione@mountainbikeoggi.it

AMMINISTRAZIONE

info@mountainbikeoggi.it

PUBBLICITÀ

commerciale@mountainbikeoggi.it

La presente pubblicazione è un mensile sfogliabile on line che si affianca allo spazio news in costante aggiornamento sul sito www.mountainbikeoggi.it

EDITORIALE

Non c'è due senza tre ed ecco puntuale il terzo numero mensile di *MountainBike Oggi*: un'edizione speciale dedicata in gran parte alle Olimpiadi.

Non poteva non essere così: l'impresa di Marco Aurelio Fontana ha infatti acceso gli animi di tutti i bikers italiani, che attendevano questa medaglia dall'epoca di Paola Pezzo.

La gara di Londra 2012, così mediatica e spettacolare, può rappresentare un punto di svolta per la mountain bike italiana, che ora è cosciente di avere un vero e proprio top rider a livello mondiale e un giovane, Gerhard Kerschbaumer, che alla sua prima olimpiade ha fatto un figurone.

L'enorme spazio dedicato alle olimpiadi in questo numero ha fatto *saltare* alcune rubriche. Rassicuriamo i lettori, che le potranno ritrovare già a partire dal prossimo numero.

Segnaliamo infine lo speciale dedicato al Superenduro, che il 28 e 29 luglio scorsi ha regalato emozioni e grande spettacolo a Sauze d'Oulx (TO): noi di *MountainBike Oggi* eravamo presenti all'evento e abbiamo avuto modo di ammirare da vicino i migliori atleti del mondo di questa specialità adrenalinica e spettacolare. Non possiamo dunque rivolgere un sentito ringraziamento sia allo staff del Superenduro che agli amici dell'Alpi Bike Resort!



SOMMARIO

06 SPECIALE OLIMPIADI
SBRONZO DI FELICITÀ

20 TECNICA
DISCESA: IL NEMICO È LA PAURA

26 BIKE TRIAL
BICI DA 20, 24 O 26 POLLICI

30 GPS
ORIENTARSI IN ESCURSIONE E SUL MERCATO

34 SUPERENDURO
FOCUS SAUZE D'OULX

42 PEDALANDO VERSO SANTIAGO
DA SAINT JEAN A PAMPLONA

48 TRANANDES CHALLENGE
SFIDA AI LIMITI DELLA RESISTENZA

54 DIARIO DI VIAGGIO
TORRE SALSA: ALLA RICERCA DEL TEMPO DA PERDERE





MTBSkills

255

SBRONZO DI FELICITÀ





Sbronzo di felicità lui, Marco Aurelio Fontana, e sbronzo anche il popolo italiano della mountain bike: l'impresa di Londra 2012 è stata infatti una grande prova di forza e classe del biker lombardo, ma anche un momento storico importante per tutto il movimento Mtb tri-

colore.

Prima medaglia di sempre in campo maschile in questa disciplina, preceduta "solo" dagli splendidi ori di Paola Pezzo ad Atlanta 1996 (anno di esordio della Mtb alle Olimpiadi) e a Sydney 2000 ben dodici anni fa: serviva insomma questa splen-

dida medaglia per ricordare al mondo intero (e anche a noi stessi) che la Mtb italiana c'è e può dire la sua a livello internazionale.

Ad Hadleigh Farm abbiamo inoltre assistito alla prima gara di mountain bike davvero "me-

diatico”: mai prima d’ora una competizione di Mtb era stata

coperta con tanto dispiegamento di mezzi e tecnologia. Un aspetto sottolineato anche dal tecnico della nazionale Hubert Pallhuber durante la cerimonia di premiazione dei medagliati a Casa Italia la sera del 1 2 ago-

sto: “Dal punto di vista televisivo – ha commentato riferendosi alla gara svoltasi al mattino – finalmente si è potuto assistere ad un evento davvero spettacolare: per la prima volta le riprese hanno davvero reso ciò che realmente è una gara di mountain bike”.

Il set era davvero imponente: un elicottero, una telecamera aerea mobile, un dirigibile con più telecamere orientabili, due spettacolari telecamere “a scorrimento” affiancate al percorso di gara che accompagnavano gli atleti lungo la pietraia in discesa e la successiva risalita, e vari cameraman sul tracciato.

Del set faceva parte anche il percorso, tracciato letteralmente dal nulla ed appositamente studiato per spettacolarizzare al massimo l’evento olimpico con ostacoli artificiali più “mediatici” che davvero tecnici e lunghe serpentine a favore di pubblico e fotografi: molti appassionati puristi della Mtb non hanno nascosto la propria diffidenza rispetto a tale ar-

tificialità, mentre nell’ambiente dei team e dei corridori tali scelte sono state ampiamente apprezzate.

Dal nostro punto di vista di addetti ai lavori crediamo che se la Mtb vuol ritagliarsi uno spazio sempre crescente tra gli sport che popolano l’immaginario collettivo – e l’Olimpiade londinese ha segnato un grande passo in avanti in questo senso – dovrà

Quella di Fontana è la prima medaglia olimpica di sempre in campo maschile per la Mtb: prima “solo” gli ori della Pezzo

per forza venire a patti con alcuni canoni tipicamente televisivi: a nostro avviso c’è da augurarselo.

La competizione comunque è stata davvero avvincente e Fontana ha fatto un numero da vero campione ottenendo il massimo nella massima competizione: ci riescono in pochi. Certo l’episodio della sella lascia l’amaro in bocca e l’eterno in-



QUELLA DI HAIDLEIGH FARM È STATA LA PRIMA GARA DI MTB DAVVERO MEDIATICA: L’IMPIEGO DI MEZZI È STATO MASSICCIO E IL PRODOTTO TELEVISIVO DAVVERO DI ALTO LIVELLO

terrogativo su quale avrebbe potuto essere il metallo della medaglia se non si fosse verificato: gli imprevisti tuttavia fanno parte del gioco e vanno accettati.

L'Olimpiade non è "una" competizione; è "la" competizione. Le gare di Coppa del Mondo fanno parte di un campionato, dove si sale e si scende dai gradini del podio, le prestazioni si alternano: ogni gara è una sentenza, ma può essere appellata la domenica successiva. L'Olimpiade invece non lascia scampo, è un verdetto che non ammette repliche: o vai a medaglia o non ci vai. Non c'è consolazione per chi rimane fuori dal podio, la prossima occasione sarà tra quattro anni, che nello sport di oggi equivale ad un'era geologica: un atleta non ha modo di sapere se sarà ancora sulla cresta dell'onda e quali saranno gli avversari, se potrà essere competitivo, se avrà modo di arrivare in forma.

Fontana è stato formidabile perché ha ottenuto il massimo: in campo internazionale fino ad ora ha ottenuto tanti ottimi piazzamenti ed alcuni splendidi podi

come nelle recenti competizioni di Windham e Val d'Isère, ma in carriera non ha ancora vinto una gara di Coppa del Mondo e nel ranking Uci è al sesto posto. Fontana insomma non era di certo il favorito: aveva dato ottimi segnali di forma nelle ultime prestazioni, ma non si presentava allo start come il Bolt della mountain bike capace di vincere l'oro correndo all'80-90% del proprio potenziale.

Marco Aurelio ha tirato fuori il 100% (e forse qualcosa in più) delle proprie capacità nella gara che contava battendo nettamente sul campo gli altri aspiranti alla medaglia Hermida Ramos e Stander (entrambi avanti a lui nel ranking mondiale) e giocandosela alla pari con i favoriti della vigilia Schurter e Kuhlavy: si è presentato all'evento in condizioni psicofisiche otti-

Il movimento italiano della Mtb aveva bisogno di un'affermazione internazionale che mancava ormai da troppi anni

mali, segno di grande professionalità negli allenamenti e di quella solidità mentale, che an-

ziché rimanere vittima di tensione ed adrenalina, riesce a canalizzarle positivamente tramutandole in ulteriore spinta propulsiva.

La nazionale azzurra ora ha la piena consapevolezza di poter puntare su un vero top biker:

Solo i campioni riescono a dare il massimo nelle gare importanti; Marco è arrivato a Londra al top della condizione psicofisica

Fontana deve ancora compiere 28 anni e si avvia verso la piena maturità psicofisica. Con il bronzo in tasca Marco Aurelio avrà ora acquisito quella consapevolezza dei propri mezzi che speriamo possa consentirgli di puntare al gradino più alto del podio in Coppa del Mondo e, chissà, a Rio 2016.

Da tenere d'occhio l'altro azzurro Kershbaumer, certo non una sorpresa per gli addetti ai lavori, tredicesimo sul traguardo a meno di 3 minuti dalla prima posizione e a 45 secondi dal primo Under 23, Alexander Gehbauer

Alessandro Petralia



La soddisfazione del presidente della Fci Renato Di Rocco



La maglia ufficiale dei supporters del biker lombardo

PALLHUBER: "TATTICAMENTE MARCO È STATO PERFETTO"

L'OLIMPIADE VISTA DAL CT DELLA NAZIONALE AZZURRA



Altoatesino, classe 1965, campione del mondo nel 1997 ed attuale tecnico della nazionale azzurra di mountain bike: l'altro volto dell'Olimpiade londinese è certamente quella di Hubert Pallhuber. Dietro la medaglia di Marco c'è anche il suo lavoro, la sua esperienza e

tutta la sua grinta. Quando la sera del 12 agosto viene chiamato sul palco di Casa Italia per introdurre l'impresa che Fontana ha compiuto al mattino, il suo entusiasmo ed il suo orgoglio di tecnico è palpabile: "Marco finalmente ha fatto quel che andava fatto: è stato per-

fetto".

Noi di MountainBike Oggi abbiamo poi raggiunto il tecnico della nazionale MTB e abbiamo

Altoatesino classe 1965, dietro la medaglia c'è anche il lavoro e l'esperienza dell'ex campione del mondo

chiesto di spiegarci il senso delle sue parole: "Fontana – ci ha confidato Pallhuber – è stato finalmente perfetto dal punto di vista tattico: il cuore e le gambe ce le ha sempre messe, ma troppo spesso in passato ha tentato il tutto per tutto in anticipo pagando poi lo sforzo nel finale e finendo spesso fuori dal podio. Questa volta è stato in-

vece sempre con i primi e poi ha sferrato l'attacco al momento giusto, quando poteva essere veramente decisivo: ha giocato le sue carte al meglio, poi la sorte ha voluto che perdesse la sella".

Certo l'episodio della sella smarrita è davvero inusuale su palcoscenici del genere, ma l'entourage di Fontana e della na-

zionale non lo ha vissuto come un dramma: a Casa Italia dominavano i sorrisi e l'euforia. Aleggiava la consapevolezza della grande prova offerta da Fontana, davvero sorridente e felice come dovrebbero esserlo oggi tutti gli italiani appassionati di mountain bike. (ap)

IN PASSATO

Il cuore e le gambe Marco ce le ha sempre messe, ma troppo spesso in passato ha anticipato l'attacco pagando nel finale.

LA SVOLTA OLIMPICA

Questa volta invece è stato con i primi e ha tentato la mossa quando poteva essere decisiva: peccato per l'episodio della sella.



La gioia di Fontana e Pallhuber durante la premiazione dei medagliati a Casa Italia l'ultima sera delle Olimpiadi londinesi

“LIVELLO DI ATTIVAZIONE”: LA CHIAVE PER I GRANDI SUCCESSI

LO STATO MENTALE OTTIMALE CHE IN POCHI RAGGIUNGONO

Ti dicono che l'Olimpiade è la gara più importante della vita di un atleta, ma tu la senti “una” gara, non “la” gara perché del resto se gareggi da una vita, hai imparato che ogni gara richiede la massima concentrazione, il gusto della fatica, una partecipazione emozionale di altissimo livello, anche se corri l'ultima delle competizioni regionali ove anzi, proprio in quelle hai tutto da perdere: se vinci, ti dicono che era scontato; se ti battono (perché certamente può succedere!) ti dicono che ti sei fatto battere da un avversario di basso livello. Ma alle Olimpiadi invece no, vada come vada, qualsiasi cosa succede è certamente importante e significativa, anche un piazzamento al tredicesimo posto come quello di Gerry, anche una medaglia di bronzo come quella di Fonzie. Anzi quella conta anche un po' di più...

La testa dell'atleta maturo, dalla personalità formata ed equilibrata è settata alla competizione, non alle implicazioni che vi stanno intorno: per Marco e per Gerry era evidente che a Londra c'era un percorso di circa quattro chilometri con sassi e curve paraboliche da ripetere più volte, nella maniera più veloce possibile, mentre il pubblico, le televisioni, la diretta, i giornalisti, sono tutte componenti che abbiamo visto noi, che hanno fatto da contorno. Marco e Gerry li avevano una sola visuale: campo ristretto e concentrato in uno

spazio largo circa 90 centimetri e lungo finché la vista arriva in avanti.

Credetemi non vi sto parlando per iperboli proponendovi una provocazione, vi sto semplicemente descrivendo quello che l'atleta maturo e determinato sa trarre da una competizione importante: il succo, l'obiettivo finale, la concretezza del risultato. Tutto il resto, il contorno non conta.

Se però tutto questo è stato vero per i nostri due ragazzi che a Londra hanno decisamente reso all'altezza del loro talento e hanno saputo farci essere orgogliosi di essere loro tifosi, l'Olimpiade per atleti meno dotati di personalità decisa diventa una tragedia: il dramma delle aspettative, del contorno che frastorna, che distrae e che ti schiaccia.

Chiedete per esempio ad Eva Lechner perché alle Olimpiadi ha resto molto al di sotto delle proprie capacità. Chiedetele perché la notte precedente ha dormito su un letto di chiodi e non su coltri accoglienti e riposanti. Chiedetele perché ogni volta che si trova di fronte ad un appuntamento che conta, puntualmente da leonessa torna pulcino.

Si chiama “livello di attivazione” quella componente psicologica che riguarda le competizioni sportive e dentro quella espressione tecnica racchiude parole molto più significative come adrenalina, grinta, emozione, attesa, ansia, fiducia, aspetta-

SELLA ARTIGIANALE...SI, NO, FORSE!

Si sa che Twitter e Facebook sono diventati parte importante della nostra realtà comunicativa. Pochi minuti dopo l'arrivo della gara maschile un post dal titolo “Si può buttare un ORO OLIMPICO per una sella artigianale <fatta per lui>? Era stata provata abbastanza, dava garanzie? Val la pena per 30 grammi in meno rischiare così tanto? E chi glie l'ha costruita ci ha pensato a cosa stava facendo? Io non sono d'accordo con i ritrovati personalizzati al posto dei componenti di serie...” ha ricevuto 160 condivisioni, 111 “mi piace” e 84 commenti: un boom di opinioni, tutte diverse, tutte significative.

Il punto decisivo però è uno: Marco ha sperimentato quel nuovo reggisella costruito apposta per quella sella montando questi due componenti (NON di serie per la sua Cannondale Flash) sulla sua bici durante il ritiro di Livigno e provandoli quindi non più di un mese.

Vale la pena sperimentare nuove soluzioni con un così breve margine di prova in vista di una competizione come le Olimpiadi?

Di sicuro per la gara importante si fa sempre lo sforzo in più, si cercano le soluzioni più adatte, si lavora giorno e notte. Ma a volte si dimentica che la solidità è molto più importante del peso. Marco ha corso su una bici che pesa meno di otto chilogrammi, Kulhavy su una bici di serie più vicina ai dieci chilogrammi: Jaro ha vinto, Marco ha rischiato di perdere anche il bronzo. (ap)

tiva...

Il campione da olimpiade - naturalmente selezionato in anni di gare, scontri con avversari prima in regione, poi in giro per la sua nazione, poi in giro per il mondo - quando il cerchio si fa più stretto e non sono più ammessi punti deboli, ha un livello di attivazione naturalmente settato al punto giusto.

Non ci si può presentare alle gare troppo scarichi, perché poi il fisico non è pronto e predisposto alla battaglia. Ma non ci si può presentare neanche troppo attivi, carichi, "presi", che al contrario in quel caso la competizione ti schiaccia, ti sovrasta, non riesci a godertela, non la superi.

Marco Aurelio Fontana anche in sede di intervista ha parlato di come aveva saputo preparare la corsa sotto ogni aspetto, anche soprattutto quello psicologico: la fidanzata di Marco è anche psicologa ed è, ovviamente, la sua personal mental-trainer.

Gerry invece è uno "psicologo di sé stesso": è nato campione, finto timido (perché dentro è una vera roccia, ma non vuol darlo a vedere) il nostro ragaz-

zotto altoatesino sa da dove viene ma soprattutto dove può arrivare. Non ha aspettative troppo alte, non si costruisce castelli nella testa, ma con concretezza sa semplicemente contare sulle sue gambe che lo spingono naturalmente lì davanti e lì sa che può arrivare; quindi senza porsi limiti si aspetta da se stesso di essere di nuovo "lì" davanti dove sa benissimo che è il suo posto naturale.

Eva invece non è la Spitz, olimpionica a Pechino, seconda a Londra: quando conta un po' troppo la gara, Eva se ne fa schiacciare. Campionessa vera, dal carattere amabile e grande lavoratrice appassionata del suo mestiere, la bolzanina però an-

La ragazza di Marco è anche la sua mental-trainer, Gerry è psicologo di sé stesso: mentre Eva soffre di più la pressione

cora pecca nella gestione della pressione. Non le si può certo attaccare la croce al collo; Eva ce l'ha messa tutta, ha sofferto come pochi nel portare a termine una gara che l'ha oppressa più che divertita, ma proprio per questo mica le si

può fare una colpa! Sicuramente sarebbe necessario prendere in considerazione l'allenamento mentale da affiancare a quello fisico che già sa fare egregiamente, ma da sportivi veri dobbiamo saper apprezzare lo sforzo onesto che Eva ha saputo fare, mettendocela tutta, per terminare una gara per a lei "nemica".

Infine le Olimpiadi, le sue presioni, le attese dell'atleta stesso che superano la realtà, il giro di soldi che comporta una medaglia d'oro e tutto il resto che poco ha a che fare con lo sport possono davvero schiacciare l'atleta e portarlo ad errori imperdonabili.

Per fortuna Alex Swarzer non corre in bici, ma casino ne ha fatto eccome: però questo è un altro discorso che non ci compete affrontare.

Ecco perché da Marco, Gerry ed Eva c'è solo da imparare e poco da criticare: loro sono i nostri veri campioni olimpici e li ringraziamo di cuore per avercela messa tutta a prescindere dal risultato.

Grazie ragazzi e ci vediamo a Rio.

Paolo Alberati

OSSIGENO PER IL MOVIMENTO

LA MTB ITALIANA DEVE SFRUTTARE IL VENTO IN POPPA

Per fortuna che Marco non ha vinto... perché ora la sua sete di medaglia non si è saziata!

Bellissima e coinvolgente la lotta per il bronzo, specialmente per come si è materializzato emozionante l'ultimo chilometro, alta rimarrà ora per quattro anni l'attenzione di Marco a di tutti noi verso di lui, in vista della prossima olimpiade che a questo punto diventa un po' il car-

dine del nuovo quadriennio.

Un po' come ai tempi di Paola Pezzo (e forse ancora grazie a lei) la mtb è di nuovo uscita dagli angusti spazi del trafiletto della Gazzetta dello Sport e da quelli notturni dei rotocalchi della Rai Sport: la prestazione di Marco e Gerry, così importante anche perché venuta nel giorno di chiusura dei Giochi, ci ha per un

attimo fatto rialzare la testa e vedere un orizzonte meno nero di quanto eravamo abituati a scorgere.

Ora sta a noi mezzi di informazione, alle squadre, agli sponsor tecnici saper cavalcare l'onda giusta, anche perché con gli atleti che l'Italia ha in campo in questo momento i motivi per essere ottimisti ce ne sono eccome.

Marco oggi ha 27 anni, a Rio ne avrà 31, l'età perfetta del campione maturo e vincente. Gerry oggi ha solo 21 anni e nessuno dei 12 concorrenti davanti a lui nell'ordine d'arrivo è più giovane, tolto il coetaneo (ma di qualche mese più "vecchio") austriaco Gehbauer: il futuro è suo e nostro: nel senso che la mountain bike italiana ha trovato in Gerard Krschbumer un campione sicuro che per i prossimi quindici anni potrà farci divertire.

A patto che Gerry sappia circondarsi delle persone giuste: il ragazzo non ama la pressione, anzi cerca di starne più lontano possibile, ma soprattutto ama la mountain bike sotto ogni aspetto.

Vi facciamo un'indiscrezione: pensate che lo scorso anno, prima che Gerry firmasse con Bianchi, la squadra Pro Tour su strada BMC ha offerto a Gerard un contratto per due anni, si parla di cifre sui quattrocentomila euro a stagione, e Gerard ha detto di no. Preferisce guadagnare quattro volte di meno, ma correre in Mtb.

Ora, detto che sulle cifre potremmo essere imprecisi e che comunque certe trattative spesso si preferisce farle rimanere riservate, il fatto che Gerard sia stato contattato dalla corazzata di capitano Cadel Evans è assolutamente vero e sembra che sia stato lo stesso

Cadel, all'indomani della sua vittoria al Tour, ad indicare in Kerschbaumer un possibile suo successore di sicuro avvenire.

Questo ed altri fatti ci portano a pensare che la mountainbike in Italia agli alti livelli si prepara a vivere una stagione positiva, soprattutto in ambito maschile, di meno in quello femminile.

Ad ogni modo soprattutto negli Under 23 dietro a Gerry c'è tutt'altro che il vuoto. Si pensi ai fratelli Braidot, a Nicolas Pettinà e ad un giovane (Lorenzo Samparisi) affacciatosi appena quest'anno nel mondo degli Under 23 ma già convocato per i prossimi mondiali e capace a 19 anni al suo primo campionato italiano XCO a piazzarsi subito settimo. Senza dimenticare poi il campione italiano Juniores, Beltain Schimid, che più che una speranza è già una sicurezza.

Sembra davvero che il lavoro intrapreso da anni dal nostro tecnico Huby Pallhuber che come una litania per stagioni lo abbiamo sempre sentito ripetere "investo sui giovani", sembra appunto che questo lavoro stia dando i frutti sperati e anzi c'è da sperare che il nuovo quadriennio olimpico possa pensare di ripercorrere le stesse orme, perché è più che chiaro che se spesso la Federazione giustifica critiche anche aspre, poi quando c'è qualcosa che fun-

ziona (e bene) è giusto metterlo in evidenza e battere le mani.

Sì, la strada da percorrere è proprio quella dell'investimento sui giovani e della selezione dei migliori in campo internazionale in prove di Coppa e nelle gare svizzere, francesi, austriache e belghe.

In più, ma questo è un "merito" proprio della bici da montagna, la nostra attività che si svolge prevalentemente nei boschi e comunque fuori dal traffico, avvicina naturalmente il bambino alla bicicletta e invoglia il genitore a lasciarlo pedalare in pace, lontano dai pericoli.

E questo aspetto è quello che deve saper cavalcare la Federazione, che però va detto, al contrario è sempre stata per tradizione più votata alla strada che al fuoristrada: portare la Mtb nelle scuole dev'essere la mission della nostra federazione per il prossimi quattro anni.

Abbiamo i testimonial, abbiamo una medaglia di bronzo da far luccicare, abbiamo la Pezzo che di ori olimpici ne ha vinti due e un Huby Pallhuber che è stato capace di aggiudicarsi un mondiale: andiamo nelle scuole e parliamo di quanto è bello e salutare pedalare nei boschi.

Creiamo un volano di occasioni così per l'industria che produce, per gli istruttori diplomati, per le società sportive: la nostra Mtb merita rispetto e cultura. (ap)

A&G
SPORTING

STUDIO DI
CONSULENZA
SPORTIVA

"Scegli il top, fatti allenare
da un professionista
dello sport"

Paolo Alberati

Home

Paolo Alberati

Preparazioni atletiche

Sport & Scienza

Posizionamento in bike

Procura sportiva

Notizie

Contatti



olympic pictures



IN ALTO Marco Aurelio Fontana in mezzo agli altri medagliati dell'ultima giornata dell'Olimpiade londinese durante la cerimonia di premiazione a Casa Italia.

IN ALTO E A SINISTRA Abraham Kiprotich, che ha trionfato nella maratona londinese stracciando la concorrenza keniana.

olympic pictures



IN ALTO antiche macchine fotografiche presso le bancarelle di Portobello Road nel quartiere di Notthing Hill.

A DESTRA tifosa britannica.

IN BASSO l'ingresso di Casa Italia nel centralissimo quartiere di Westminster



olympic pictures



IN ALTO Giovanni Allevi durante un'esibizione a Casa Italia.

A DESTRA il pugile Roberto Cammarelle defraudato dell'Oro olimpico.



IN BASSO tifosi rimasti fuori dal circuito di Mtb costretti ad assistere da lontano.



olympic pictures



IN ALTO la cupola di St Paul Cathedral in una suggestiva veduta serale dal Millennium Bridge: un luogo davvero speciale della capitale britannica.

A SINISTRA la conoista plurimedagliata Josefa Idem sorridente a Casa Italia dopo aver sfiorato il bronzo alla sua ottava olimpiade all'età di 47 anni.

IN BASSO struttura in legno con tutte le bandiere dei Paesi impegnati all'Olimpiade posta nei pressi dell'Abbazia di Westminster.





Con lo spirito di raccontare la montagna in tutte le sue espressioni e diffondere l'interesse per la narrazione attraverso i nuovi media, la rivista **Le Dolomiti Bellunesi** istituisce il premio **Blogger-Contest.2012**, racconta la tua montagna.

BLOGGER CONTEST 2012

racconta la tua montagna

Main sponsor



Sponsor



Partner tecnico



foto M. Dell'Agnola

REGOLAMENTO PREMI

I partecipanti (blogger) dovranno inviare entro il **1 settembre 2012** un elaborato (post) corredato di **testo**, **foto** e/o **video**, su un **tema libero inerente la montagna** (racconto alpinistico, escursionistico, sci alpinistico, speleo; esplorazione; saggio su ambiente, storia, cultura; intervista; ecc.), nella forma più efficace per essere consultato in un weblog (blog).

Un'apposita giuria provvederà a selezionare i tre post migliori e a pubblicare tutti i post ammessi sul blog www.altitudini.wordpress.com.

Tuttavia nello spirito dei social network, i veri giudici saranno i lettori che potranno **commentare** e **votare** i post in concorso. Il post che entro il **31 ottobre 2012** avrà ricevuto

più commenti, gli verrà assegnato il titolo **Best Blogger LDB 2012**.

I post vincitori verranno pubblicati sulla rivista Le Dolomiti Bellunesi e premiati con materiali tecnici offerti da aziende sponsor. In particolare i vincitori dei due primi premi, riceveranno ciascuno una **telecamera indossabile**

HD HERO di GoPro e un **orologio Suunto Ambient Black**: due strumenti eccezionali per vivere, documentare e raccontare le proprie avventure in montagna.

Le informazioni sul concorso sono consultabili sui siti www.ledolomitebellunesi.it e www.altitudini.wordpress.com.

1. classificato (premio della giuria) e 1° classificato (premio della rete web)



Videocamera HD Helmet HERO di GoPro

E' la videocamera indossabile dalle prestazioni più elevate esistente al mondo, per riprendere video HD a 1080p e scattare fotografie. Qualità professionale, angolo di campo fino a 170°, impermeabile fino a 60 mt di profondità. E' provvista di accessori per il montaggio su casco e su attrezzature e veicoli. Ideale per tutte le attività outdoor e per ogni sport d'azione.



Suunto Ambient Black

E' il nuovissimo orologio outdoor di Suunto, quello che ogni alpinista, scialpinista, escursionista, trail runner ha sempre sognato: un orologio completo di sistema di navigazione GPS, altimetro, bussola 3D e monitoraggio avanzato del battito cardiaco. Il tutto in uno strumento estremamente robusto, leggero, adatto alla montagna e all'uso quotidiano.

2° e 3° classificato (premio della giuria)



Kit outdoor composto da:

- Bastoncini Carbon Force di Gabel
- Zaino Country 28L di Dolomite
- Piumino Philipp Flamm Jacket di Karpos

depot & comello



PENDENZE, RADICI, OSTACOLI IL NEMICO È LA PAURA NON LA

CON POCHI ACCORGIMENTI LE DISCESE SARANNO

Per tutti gli amanti della mountain bike, il momento della discesa dovrebbe coincidere con il momento di massimo divertimento dell'escursione: la valvola di sfogo che ripaga di tutti gli sforzi sostenuti. Tutte le fatiche, il sudore e i momenti di crisi vissuti per superare la salita, in un attimo vengono spazzati via per lasciare spazio all'euforia e divertimento. ..Ma non è sempre così!

Divertimento o paura ?

La discesa non da tutti viene vissuta con questo stato d'animo. Per molti essa rappresenta al contrario il momento più critico, dove tutte le paure e insicurezze prendono il sopravvento bloccando i movimenti e

impedendo di godere appieno dell'ebbrezza di scendere divertendosi. La mountain bike diventa un cavallo imbizzarrito che sobbalza di qua e di là, la forte pendenza ci terrorizza ed i sassi e le radici disseminate sul percorso, sembrano trappole messe lì apposta per farci cadere.

Nei corsi di formazione per Accompagnatore di mountain bike, subito dopo aver trattato le tecniche di base, le nostre spiegazioni e esercizi affrontano subito l'argomento discesa. Essa comporta dei rischi che vanno analizzati prima di affrontarla poiché è molto rischioso commettere anche il minimo errore e inoltre, imparando a guidare con il massimo controllo del mezzo si riduce anche il dissesto dei

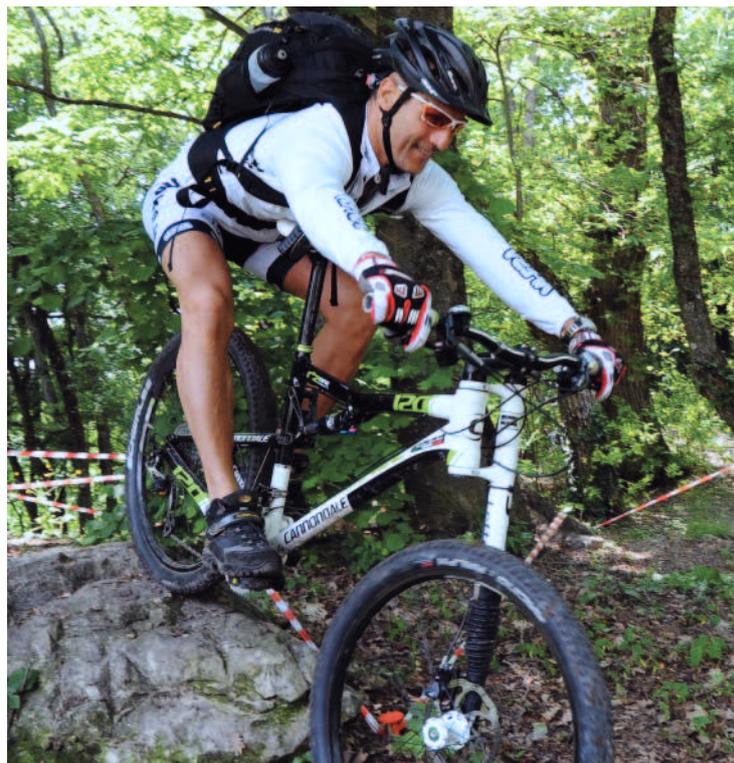
sentieri e si rispettano gli animali e gli altri frequentatori della montagna.

Come vincere la paura ?

Tutti i biker che temono le discese devono sapere che paure e timori si possono dissolvere con qualche accorgimento e

Per molti bikers la discesa diventa un momento critico in cui paure e insicurezze prevalgono bloccando gli arti

con tanto esercizio. All'origine della paura c'è una scarsa conoscenza della tecnica di guida, che porta ad assumere atteggiamenti e posizioni sbagliate che non consentono di coman-



E CURVE A GRAVITÀ

PURA GODURIA

dare e controllare la mountain bike.

Lo sguardo

La componente più importante in assoluto quando si guida è il nostro sguardo. Non ci si fa caso poiché è ovvio pensare che non si possa guidare ad occhi chiusi, ma tenere gli occhi aperti evidentemente non è sufficiente. Il nostro sguardo condiziona il nostro cervello, che a sua volta comanda tutti i nostri gesti e quindi il nostro corpo. Per fare un esempio: se guardiamo a sinistra, anche la nostra testa ruoterà a sinistra e le spalle subiranno una leggera rotazione verso quello stesso lato orientando tutto il nostro corpo in quella direzione. Guardare nel



LO SGUARDO È
FONDAMENTALE PERCHÉ
DIRIGE IL NOSTRO CORPO:
DEVE FISSARSI
SULLA TRAIETTORIA
E NON SULL'OSTACOLO.
QUI IL BIKER È IN
POSIZIONE CORRETTA PER
AFFRONTARE LA CURVE
STRETTE: BICI ALL'INTERNO
E PESO VERSO L'ESTERNO



NON È POSSIBILE
AFFRONTARE PENDII RIPIDI
RIMANENDO SEDUTI E
STATICI: PORTIAMO IL
PESO SUL RETROTRENO
FINO A SENTIRE LA SELLA
SOTTO LA PANCIA.
BRACCIA DISTESE, MAI
TESE: C'È DIFFERENZA!

posto giusto è fondamentale. Lo sguardo deve sempre essere diretto almeno un paio di metri avanti a noi e più si aumenta la velocità e più diventa importante guardare lontano, per dare modo al nostro cervello di raccogliere il maggior numero di informazioni e avere il tempo di elaborarle per inviare i comandi al nostro corpo che reagirà prontamente. Se affrontando un sentiero trovo un albero sulla mia strada, con lo sguardo dovrò cercare la traiettoria migliore per evitarlo, senza fissarlo; altrimenti la direzione di marcia punterà proprio verso di esso. Se dobbiamo affrontare una curva il nostro sguardo dovrà cercare l'uscita di curva per impostare la traiettoria migliore e prepararsi al prossimo cambio di direzione. Guardare troppo vicino alla ruota anteriore fa perdere informazioni preziose sulla strada che si deve ancora affrontare, costringendo poi ad improvvisare decisioni all'ultimo secondo, spesso sbagliate. Questo margine d'errore cresce in modo esponen-

ziale con l'aumento della velocità. Se ci pensate bene anche quando guidiamo l'automobile ci comportiamo allo stesso modo: guardiamo all'orizzonte per raccogliere informazioni e mantenere una traiettoria. Lungo un

Occhio ai falsi miti: il freno più importante rimane quello anteriore. In discese ripide può incidere fino all'80%

sentiero molto spesso siamo portati a fossilizzare erroneamente il nostro sguardo su terreno e ostacoli da superare poiché ci incutono timore. Se ci abitueremo a guardare avanti, cercando solo le traiettorie per evitare gli ostacoli, la nostra guida migliorerà rapidamente e in modo sorprendente!

La posizione

L'atteggiamento del nostro corpo in discesa deve cambiare continuamente: non è possibile affrontare una discesa ripida in fuoristrada rimanendo seduti

e/o statici sulla bike. Cappottare e perdere il controllo è la cosa più naturale che possa capitarci: la forte pendenza aumenta l'incidenza del peso del corpo verso valle a causa della forza di gravità; per compensare questo squilibrio dobbiamo portare il peso del corpo verso il retrotreno; in questo modo saremo bilanciati.

Se non stiamo pedalando o curvando, dobbiamo tenere i pedali paralleli al terreno, poiché solo in questo modo saremo perfettamente equilibrati: ci solleviamo sui pedali allungandoci sull'avampiede per portare il bacino in fuori-sella. Più aumenta la pendenza e più dovremo estremizzare questa posizione. Nelle discese molto ripide potremmo arrivare a sentire la sella sulla pancia e sfiorare col sedere il pneumatico posteriore. E' ovvio che più saremo in fuori-sella e più le nostre braccia risulteranno distese, ma attenzione a non irrigidirle: distese e tese sono due cose ben diverse. Allo stesso modo anche le gambe saranno leg-

germente flesse, morbide e mobili (attive!).

I migliori ammortizzatori che esistono sono le nostre braccia e le gambe, poi vengono le sospensioni che avete montato sulla bike. Mantenere il più possibile il vostro corpo rilassato e tutte le sollecitazioni date dalle asperità del terreno verranno assorbite senza essere subite garantendovi sempre il mas-

umenta anche l'importanza dei freni e del loro corretto utilizzo. Inutile sottolineare che l'impianto frenante deve essere efficiente e necessita di frequenti verifiche e manutenzione: ne va della nostra salute. Impugnando il manubrio imperativamente con il pollice ad avvolgere le manopole, azionare sempre il freno anteriore e quello posteriore contemporaneamente, salvo in

alla bike di avanzare a velocità costante senza perdite di aderenza. Se utilizzate i freni a disco idraulici potete permettervi di azionare le leve con un solo dito, lasciando le altre dita a controllare il manubrio. Mai frenare utilizzando più di due dita, poiché il controllo del manubrio diventa poco sicuro!

Il rispetto e la sicurezza

Indossare sempre il casco e provvedere alle sue regolazioni per fare in modo che in caso di caduta non si sfili. Guidare una mountain bike soprattutto in discesa senza pensare, può portare a rischi di incidenti e a danneggiare i terreni percorsi, nonché a spaventare escursionisti ed animali. Commisurare la velocità al tipo di terreno, alla propria esperienza e capacità, tenendo in considerazione che in caso di bagnato ogni percorso può nascondere maggiori insidie e è più facile lasciare tracce indelebili del proprio passaggio. Sui sentieri stretti date la precedenza agli escursionisti a piedi: è un'azione intelligente che a noi costa poco e aiuta a mantenere distesi gli animi, aiu-



Vincere errori e paure in modo autonomo non è facile: spesso è meglio affidarsi ai consigli di un maestro di Mtb

simo controllo dello sterzo. Allargate i gomiti portandoli verso l'alto, mantenendo le braccia flesse e sciolte. Così facendo le nostre spalle avanzeranno quel tanto che basta per dare il giusto carico anche alla ruota anteriore, evitando di perdere il controllo dell'avantreno; inoltre questo atteggiamento vi consentirà di abbassare il vostro baricentro: minore è la distanza da terra e maggiore sarà il controllo e la stabilità.

Attenzione: la mountain bike della misura sbagliata o delle regolazioni errate del vostro mezzo potrebbero ostacolarvi nell'applicazione delle tecniche corrette.

Come frenare

Con l'aumento della pendenza

casi particolari, come sul passaggio di un tratto viscido, dove conviene rilasciare per una frazione di secondo il freno anteriore per evitare la perdita di controllo dell'avantreno.

Il freno più importante in discesa è sicuramente quello anteriore, su discese molto ripide la sua importanza può arrivare a sfiorare l'80%. E' quindi il freno anteriore che ci permette di fermarci, mentre quello posteriore assume l'importanza di regolare la frenata.

Per il massimo controllo è necessario modulare la frenata. Modulare la frenata significa avvicinare i pattini al cerchio o le pastiglie-freno al disco fino ad avvertire l'azione frenante, per poi aumentare o diminuire la pressione sulle leve con dei movimenti millimetrici consentendo

Alcuni esercizi sembrano banali

ma sono utilissimi: avete mai

provato a fermarvi e ripartire

su pendii ripidi e scoscesi?

tando la convivenza e condivisione dell'ambiente naturale, evitando altri divieti alle bici.

Vuoi conoscere tutti i segreti per guidare la tua mountain bike? Tutte queste indicazioni potrebbero sembrare di facile applicazione, ma in realtà non è sempre semplice vincere le proprie paure e correggere i propri errori in modo autonomo.

In questo articolo abbiamo appena accennato al modo cor-

retto di affrontare la discesa, ma ci sono tanti altri aspetti che non abbiamo menzionato per questioni di spazio, come ad esempio come fermarsi e ripartire da tutte le situazioni, come comportarsi nelle curve tecniche, superare ostacoli, gli accorgimenti sul bagnato, ecc... In tutti questi casi possono venire in vostro aiuto i nostri tecnici

qualificati: i Maestri di mountain bike. Queste figure le potete trovare anche nei Centri Nazionali.

I Centri sono delle strutture certificate; al loro interno potete trovare almeno un Maestro e uno o più Accompagnatori. C'è proprio tutto ciò di cui un appassionato di mountain bike può aver bisogno. I Centri nazionali ed i Maestri di mountain bike

sono a vostra disposizione e in grado di spiegarvi ed insegnarvi nel dettaglio queste ed altre tecniche, dimostrandovi ogni singolo movimento ed aiutandovi con metodo, gradualità e professionalità a migliorare sotto ogni aspetto.

Foto di Roberto Riboldi

Esperienza e metodo di insegnamento
Corsi di guida per principianti e bambini



Clicca www.amibike.it e trova il maestro più vicino nella lista diplomati



Turismo in mountain bike?
Fanne una professione
www.amibike.it

EXTREME OUTDOOR GAMES

CLIMBING - TRAIL RUNNING - MOUNTAIN BIKE - KAYAK

Comune di
SAN VITO LO CAPO
Associazione Sportiva
ROCCE DI SICILIA

SAN VITO CLIMBING FESTIVAL

SPORT COMPETITION
MOUNTAIN FILM FESTIVAL
WORKSHOP OUTDOOR SPORT TOURISM



San Vito Lo Capo
10 - 14 ottobre 2012

RUOTE DA 20, 24 E 26 POLLICI IL TRIAL NON HA PIÙ CONFINI

BIKES DA GARE ED ENTRY LEVEL: LA SCELTA È AMPIA

Terreni naturali, sassi, torrenti, cave, rocce, ostacoli artificiali, pozzetti di cemento, pallets, macchine rottamate: le gare di bike trial si possono svolgere davvero ovunque



Nel precedente numero ci siamo approcciati al bike trial ripercorrendone la storia dai primi esordi, negli anni '70, fino al giorno d'oggi: adesso è il momento di addentrarci ulteriormente parlando delle gare e soprattutto delle tipologie di biciclette che occorrono per af-

frontare al meglio questa disciplina difficile e spettacolare.

Competizioni

Le gare di biketrial si possono effettuare su terreni naturali, ossia su sassi, torrenti, in cave di terra o roccia, in mezzo ai bo-

schì o su ostacoli artificiali: pozzetti di cemento, bobine, pallets, macchine rottamate, ecc.

È uno sport molto difficile ma può essere praticato da chiunque. Lo scopo è quello di cercare di superare degli ostacoli cercando di appoggiare il minor numero di volte il piede a terra,

e possibilmente senza cadere.

In ogni zona vengono attribuiti dei punteggi che si possono così riassumere: nessun piede a terra, 0 penalità; un

I circuiti di gara sono suddivisi in più "zone" all'interno delle quali si trovano gli ostacoli

solo appoggio del piede a terra, 1 penalità; due appoggi, 2 penalità; tre o quattro appoggi, 3 penalità: cinque o più appoggi, caduta o appoggio della mano, 5 penalità. Infine 5 penalità anche se non si riesce o si rinuncia a superare l'ostacolo.

Le gare di biketrial si svolgono su un circuito (da percorrere tre o quattro volte) suddiviso in più "zone", all'interno delle quali sono presenti gli ostacoli da superare e dove l'atleta è soggetto

all'attribuzione delle penalità. Vince la gara chi termina la competizione con il minor numero di penalità. In Italia si svolgono mediamente ogni anno una ventina di competizioni, normalmente nel centro-nord Italia e vi sono varie categorie a seconda del livello del biker. Esistono poi le gare di Campionato europeo, di Coppa Europa, di Coppa del Mondo e del Campionato del Mondo.

Biciclette

Le biciclette da trial, come si può notare dalle immagini, sono abbastanza particolari e si distinguono principalmente in due categorie: quelle con le ruote piccole, ossia da 20 pollici e quelle con le ruote della dimensione di una normale mountain bike, cioè da 26 pollici.

Oggi sta nascendo un altro

tipo di bike con ruote da 24, ideali per lo street, in quanto molto maneggevoli e veloci.

Nella prima categoria troviamo vari modelli, che variano a seconda del prezzo, del tipo di freni utilizzati e dei materiali usati per rendere le bici più leggere possibili.

Le migliori biciclette infatti pesano intorno agli 8 kg: hanno

Vince la competizione l'atleta che conclude il percorso col minor numero di penalità

freni idraulici (ad olio), pneumatici posteriori più grandi (per avere maggior aderenza), non hanno la sella perché sarebbe d'ingombro e quindi inutile visto che si guida sempre in piedi e hanno il telaio e la forcella in alluminio.



Le bici migliori pesano circa 8 chili: freni idraulici, gomme posteriori più grandi e al posto del cambio un proteggi corona

Non hanno il cambio e sotto la corona anteriore vi è una piastra d'alluminio per proteggere la bici dai colpi che subisce quando ci si appoggia, per esempio per salire un gradino.

I freni Magura sono eccezionali per il trial; quelli a disco hanno invece una frenata più dolce

Nel trial si usano prevalentemente queste biciclette piccole, perché sono più maneggevoli, leggere e grazie a questo si riescono a superare degli ostacoli più alti e difficili.

Gli stessi ostacoli devono però essere affrontati anche con le bici da 26 pollici. Queste ultime

assomigliano a mountain bike con un telaio molto piccolo. Hanno il cambio solo nella parte posteriore (6-7 corone), delle coperture abbastanza grandi: 26 x 2.1 anteriormente e 26 x 2.25 sulla ruota posteriore. Qualche bici ha la sella e qualche altra no. Anche in questo caso sono fondamentali i freni: devono bloccare le ruote il più possibile. Certe bici usano i freni a disco idraulici e altre i freni Magura idraulici. I primi in generale vanno meglio perché hanno una frenata più dolce e modulare; tuttavia i Magura ad olio sono eccezionali per il trial, perché bloccano perfettamente le ruote. La loro resa cala invece di molto quando si è sul bagnato.

A differenza delle bici da 26, queste sono più facili da usare

Le bici da 26 pollici sono più facili da usare e quindi molto più adatte ai principianti

per chi inizia: infatti sono più stabili ed è più facile rimanere in equilibrio.

Oltre questo va detto che con una bici con le ruote da 26 si possono fare sia piccole escursioni, sia del trial, divenendo così delle bici un po' polivalenti. Durante una gara invece, risultano più difficile perché più pesanti (9 kg di media) e più grandi e quindi meno maneggevoli.



ALBERTO LIMATORE

- > 14 volte Campione italiano bike trial
- > Vincitore della Coppa del Mondo
- > Detentore di 3 Guinness world records

▼ ORGANIZZA ▼

Spettacoli
Eventi

Manifestazioni

Corsi di Mtb

Corsi di bike trial

www.albertolimatore.it

>EXTREMEBIKENICOLOSI.IT



SCALA L'ETNA, CONQUISTA QUOTA 3.000 METRI.

PEDALA ALLA BASE DEI CRATERI SOMMITALI!

EVENTO UNICO: DOMENICA 26 AGOSTO





ORIENTIAMOCI IN ESCURSIONE E TRA I MODELLI SUL MERCATO

CHIARIAMO LE NOSTRE ESIGENZE E POI ACQUISTIAMO

Lo scorso mese abbiamo iniziato a parlare del sistema GPS, del terminale e delle sue possibili applicazioni.

Come abbiamo detto il terminale GPS consente di ricavare la propria posizione, in termini di coordinate geografiche o numeriche UTM, su tutto il globo terrestre mediante l'elaborazione del segnale proveniente da una rete di 24 satelliti attivi in orbita attorno alla Terra, disposti in maniera non geostazionaria.

Da ogni punto del pianeta si ri-

ceveva il segnale di almeno quattro satelliti: è bene ricordare che il terminale gps è solo un ricevitore, non trasmette nessuna informazione ai satelliti i quali ricevono informazioni solo da loro stessi e dalle stazioni a terra.

Gps: quale scegliere?

Spesso mi chiedono: "Giancarlo ma qual è il miglior GPS, quale mi consigli di acquistare, ma te che modello hai?". Mi ac-

corgo di non rispondere quasi mai in maniera diretta o di consigliare un terminale piuttosto che un altro; io personalmente ne utilizzo uno sulla bici da corsa che mi aiuta a monitorare il mio allenamento ed un'altro che monto sia sulla mountainbike che sulla bicicletta da ciclocursionismo e che mi accompagnano nelle mie uscite o durante il bikescouting quando vado alla ricerca di nuovi percorsi, entrambi scelti per l'uso che ne devo fare ed in base ad



*SPESSO MI CHIEDONO:
"QALÈ IL MIGLIORE GPS?"
NON RISPONDO MAI IN
MANIERA DIRETTA E NON
CONSIGLIO MAI UN
TERMINALE PIUTTOSTO
CHE UN ALTRO*

esigenze personali.

A mio parere oggi i GPS sono tutti molto validi, naturalmente esistono ricevitori molto più performanti e altri un po' meno, decine di modelli diversi, spesso con differenze lievi. A livello mondiale i produttori più noti sono sicuramente Magellan, Lawrence e Garmin, i cui prodotti sono molto diffusi e abbracciano ogni tipologia d'impiego.

È bene sapere

L'acquisto di un GPS dovrebbe tener conto di alcune considerazioni: deve provenire da produttore serio, dotato in Italia di rete di vendita e d'assistenza adeguata; deve poter tracciare l'itinerario in corso e salvare altri dati in maniera accurata e veloce; deve avere un'ampia memoria interna (un GPS deve poter salvare i dati anche in schede di memoria "espandibili"

o simili - di solito di tipo MicroSD - che possano facilmente memorizzare molti tracciati con notevoli punti, ma soprattutto la cartografia che spesso occupa molto spazio); deve essere cartografico e disporre di una ricca scelta di mappe; deve disporre di porta USB e cavo di connessione al PC e consentire quindi di caricare (nel navigatore) tracce, wpt, rotte provenienti anche da altre fonti o sorgenti; deve poter interfacciarsi con il PC e disporre di un appropriato software di collegamento per consentirci di fare tutta una serie di operazioni.

Un buon Gps deve inoltre guidare il ciclista lungo una traccia precaricata avvisandolo anche acusticamente se e quando si sta allontanando dal tracciato, o quando si avvicina ad una svolta o ad un wpt, perchè sarebbe molto pericoloso pedalare sempre con lo sguardo sul display;

deve possedere un' alta capacità di impermeabilità all'acqua (spruzzi, pioggia) ed alla polvere oltre ad una buona protezione agli urti; deve poter essere utilizzato con pile standard sostituibili (alcaline/litio) o ricaricabili; deve infine possedere una ricca serie di accessori opzionali per l'utilizzo con qualsiasi mezzo.

Per ogni terminale bisogna valutare funzioni e requisiti: meglio optare per marchi seri e con buona rete di assistenza

Per noi ciclisti considerando per un attimo la sola Garmin, ad esempio, troviamo almeno una ventina di modelli ciclo/escursionismo, tra Edge, il nuovo eTrex, Dakota, Oregon, GPS62 e The Big Montana, che hanno i requisiti sopra elencati.

Facile quindi non riuscire a

prendere una decisione, anche perché tutti molto validi e capaci di grandi prestazioni: utilizzo, funzionalità, prezzo, touch screen, a tasti, con o senza antenna esterna, design, peso, display, autonomia. Mettete tutto insieme, considerate le vostre esigenze, scecherate e di sicuro troverete il GPS che fa per voi.

Considerando un uso ciclo/escursionistico, possiamo dire che tutti i GPS, qualsiasi sia il produttore, fanno le cose che a noi interessano; sono in grado di dare la propria posizione, possono registrare il nostro movimento man mano che ci spostiamo, ci permettono di memorizzare la nostra posizione e di poter utilizzare i dati me-

ghe, a forma di parallelepipedo e generalmente esterne le "quadrifilar helix". Le antenne più utilizzate da tutti i costruttori sono senz'altro il tipo "patch", perché più economiche e semplici da

Con la funzione Waas/Egnos il margine di errore del nostro Gps si riduce di molto, ma aumenta il consumo di batteria

costruire, occupano poco spazio e si integrano benissimo nella forma del GPS. Questo tipo di antenne ha generalmente una "sensibilità minore" rispetto alle altre, anche perché è facile coprirle inavvertitamente ed ostacolarne così il se-

ralmente tutti i modelli con antenna di tipo "quad" hanno il connettore che permette di ag- giungere l'antenna esterna, mentre tutti i modelli di GPS con antenna "patch" ne sono spro- visti (almeno che non sia previ- sto anche un utilizzo veicolare o nautico).

Si potrà notare come il rileva- mento della propria posizione, base di tutte le operazioni che si possono compiere con un GPS, deriva dal segnale che riceviamo dai satelliti tramite l'antenna, che quindi determina parte della precisione dello strumento: gli errori di posizione infatti pos- sono essere vari e dovuti a di- versari fattori, che dobbiamo considerare se intendiamo uti- lizzare o mettere a disposizione anche di altri i dati rilevati du- rante una nostra uscita. Media- mente la precisione orizzontale è compresa tra i 5 e i 15 metri: tuttavia aumentando il numero di satelliti ricevuti tale margine di errore si può ridurre fino a 3 metri, e se attivato il sistema extra GPS WAAS/EGNOS si può arrivare ad errori di un solo metro!

Ma di che cosa si tratta? Nulla di complicato: attivando sul no- stro GPS questa funzione (Waas/Egnos) il nostro termi- nale sarà in grado di agganciare due satelliti aggiuntivi, che non fanno parte del sistema GPS e che sono geostazionari: saremo così in grado di aumentare di molto la precisione a scapito di un consumo maggiore di batte- ria.

Errori

L'errore inevitabile è certa- mente quello dovuto agli effetti di rifrazione tragli strati alti del- l'atmosfera: i segnali che non viaggiano più nel vuoto vengono infatti deviati e quindi captati con ritardo. Ionosfera e la tro- posfera fanno ritardare il se-



Memoria, mappe, connettività, segnalatori acustici sono alcune delle funzioni che non devono mancare

morizzati.

Il segnale inviato dai satelliti è captato dal terminale a terra, tramite un'antenna che può es- sere interna o esterna. Oggi giorno, le antenne diventate molto sensibili e quindi perfor- manti, sono essenzialmente di due tipi : Antenne "patch" e an- tenne "quadrifilar helix".

La forma delle antenne carat- terizza molto anche il disegno del terminale stesso: bassa e piatta, generalmente quadrata e sempre interna allo stru- mento per il tipo "patch", lun-

gnale. Le migliori prestazioni si possono ottenere con il GPS in posizione orizzontale.

Tuttavia gli strumenti dotati di "sensibilità maggiore" sono quelli dotati di antenne "quad helix": in questo caso le migliori prestazioni si possono ottenere con il ricevitore in posizione ver- ticale.

C'è da considerare poi un terzo tipo di antenna, di tipo esterno che è generalmente amplificata, e viene ag- ganciata allo strumento tramite un connettore speciale: gene-

gnale del satellite mentre attraversa l'atmosfera, l'errore è influenzato anche dalle condizioni atmosferiche e richiede quindi alcune correzioni. I GPS solitamente utilizzano modelli matematici incorporati che calcolano una quantità media di ritardo per poter correggere in tempo reale questo tipo di errore.

Gli errori orbitali conosciuti come gli errori dell'effemeridi, sono inesattezze del satellite che segnala una posizione sbagliata e determina di conseguenza dati errati: questi vengono perlopiù compensati dagli stessi satelliti che aggiornano di continuo fra loro le informazioni (dette effemeridi) sulla loro posizione.

Ci sono poi gli errori dovuti alla "geometria dei satelliti"; con questa espressione ci si riferisce al posizionamento dei satelliti.

La geometria del satellite ideale esiste quando i satelliti risultano ben aperti e sparsi sul cielo sopra di noi; una geometria è al contrario "povera" quando i satelliti sono situati in una linea o in un raggruppamento stretto o troppo bassi sull'orizzonte. Tutti questi problemi sono comunque evidenziati dal ricevitore mediante appositi parametri e schermate che ci indicano quanto è affidabile la misurazione.

Altri errori sono quelli dovuti al segnale riflesso: spesso il segnale rimbalza tra oggetti quali costruzioni, alte pareti rocciose o specchi d'acqua, prima di arrivare al ricevitore. In questo caso il percorso fatto dal segnale non è diretto ed è maggiore di quello che dovrebbe essere (il tempo di percorrenza è più lungo), causando quindi l'errore.

In conclusione, più satelliti lo

strumento aggancia ed utilizza, migliore sarà l'esattezza della posizione. Ricordiamo comunque che il segnale non è in grado di attraversare alcuni materiali: le costruzioni, il terreno, l'interferenza elettronica, e a volte persino il fogliame denso possono ostruire la ricezione del segnale.

Consci delle potenzialità, ma anche dei limiti del nostro strumento, nei prossimi appuntamenti ne approfondiremo la conoscenza, introducendo i concetti di traccia, punti traccia, waypoint e rotte; impareremo così ad usare il GPS a scopo escursionistico, non solo durante l'escursione, ma anche prima e dopo la stessa, per pianificare il nostro itinerario e per analizzarlo sul nostro computer una volta rientrati.



*BISOGNA IMPARARE AD
USARE IL GPS NON SOLO
DURANTE L'ESCURSIONE,
MA ANCHE PRIMA E DOPO
PER PIANIFICARE IL
NOSTRO ITINERARIO ED
ANALIZZARLO SUL NOSTRO
PC UNA VOLTA RIENTRATI*

SUPERENDUR



RO ITALIA

FOCUS SAUZE D'OULX





Il campione italiano Davide Sottocornola



8 PROVE SPECIALI DI PURA ADRENALINA POI TUTTI INSIEME NEL SUPERENDURO IL 28 E 29 LUGLIO PRIMA STORICA TAPPA DELL'EMTN

È stato un weekend di mountain bike adrenalinica e di grande spettacolo quello tenuto il 28 e 29 luglio scorso nello splendido scenario di Sauze d'Oulx (TO) che ha ospitato il circuito Superenduro ed in particolare l'Enduro delle Nazioni E-MTN: noi di MountainBike Oggi ci siamo approcciati per la prima volta a tale spettacolare circuito e non finiremo mai di ringraziare lo staff del Superenduro e i responsabili dell'Alpi Bike Resort per averci ospitato.

L'EMTN è il più importante evento di Enduro nel panorama mondiale in cui i migliori specialisti al mondo si sfidano in 4 giorni di gara sia a livello individuale che per team nazionali. Per il 2012 sono state due le località ad ospitare le tappe dell'EMTN: Sauze d'Oulx e Valloire

(in Francia). Alla 5° edizione l'EMTN si è quindi basato su due eventi, Superenduro Italia + Enduro Series Francia con classifiche separate e somma dei punti per l'assegnazione del titolo EMTN 2012.

A Sauze d'Oulx si è disputata una

entrare ancora una volta il Superenduro nella storia dell'enduro mondiale.

Una gara impegnativa per gli oltre 300 partenti, che non solo si sono scontrati sulle 7 prove speciali della quarta PRO del circuito Superenduro powered by SRAM, ma hanno anche preso parte al Vibram Enduro MTB Trophy of the Nations, per la prima volta organizzata fuori dai confini francesi.

“Quella dell'Italia come

competizione di altissimo livello che ha fatto

paese ospitante è stata una scelta naturale” ha spiegato Fred Glo, l'inventore di questo format e dell'Enduro Series francese, “Dopo la Francia, l'Italia è il paese che maggiormente ha di-





Andrea Bruno



Alex Lupato precede Remy Absalon

DRENALINA MOUNTAIN 'E-MTN IN ITALIA

mostrato di credere nell'enduro e dopo 4 anni di Superenduro abbiamo capito che gli organizzatori italiani sono gli unici a cui avremmo potuto passare il testimone".

I percorsi di una delle località più apprezzate del comprensorio Alpi Bike Resort non hanno tradito le aspettative, dimostrandosi



300 bikers da tutto il mondo:

a Suze si respirava l'atmosfera

delle grandi occasioni, ma

a trionfare è stato il divertimento

dosi divertenti, ma selettivi. La macchina organizzativa ha funzionato alla perfezione: l'idea dello staff Superenduro di unire i sentieri più famosi di Sauze d'Oulx a tratti nuovi disegnati appositamente per la gara ha trovato grandi consensi da parte di

tutti i partecipanti, italiani e stranieri, felici di tornare a casa con un'esperienza indimenticabile e di aver portato a termine la gara più dura della storia del circuito. Gli atleti si sono trovati di fronte tutte le condizioni possibili: sole, pioggia, vento, caldo, polvere, fango,



freddo e hanno dovuto

sapersi adattare in tempi brevi ai cambiamenti climatici, tirando fuori ognuno il proprio carattere e le proprie abilità sia nella guida che nella messa a punto della bici. Mai come in questa gara i valori in campo sono stati determinati dall'esperienza e dalla determinazione dei concorrenti.

I rider francesi, forti di un'esperienza decennale in questa disciplina si sono dimostrati ancora una volta superiori, ma i superenduristi italiani non hanno reso certo facile la vita dei cugini d'oltralpe, lottando fino all'ultima prova speciale. Fin dalle prime battute di

gara i ragazzi di casa nostra si sono dimostrati gli unici in grado di poter impensierire i francesi, da sempre dominatori dell'Enduro delle nazioni. La scelta dei tre componenti del team Italia 1 si è rivelata vincente unendo la velocità di Andrea Bruno, la caparbietà di Davide Sottocornola

I rider francesi si sono dimostrati i più forti, ma gli italiani si sono fatti valere portando il tricolore sul podio

e l'equilibrio di Marco Rodolico, ad oggi gli atleti più rappresentativi dell'enduro italiano, vincitori delle ultime tre edizioni del circuito; i tre superenduristi ce l'hanno messa tutta e sono stati premiati con la terza posizione, portando l'Italia per la prima volta sul podio di questa presti-



Otto prove speciali cronometrate in due giorni: Il weekend è stato duro e faticoso per tutti gli atleti

giosa manifestazione.

Il trofeo in legno dell'Enduro Mtb Trophy of the Nations, realizzato per l'occasione dallo scultore locale Maurizio Perron è andato al team Francia 1 composto dal vincitore assoluto della gara Jerome Clementz, Greg Doucende e Theo Galy. Il ventisettenne alsaziano Jerome Clementz, salito agli onori della cronaca per la vittoria nella Mega Avalanche e nell'Enduro Series, ha sicuramente fatto la differenza chiudendo la gara con un distacco di un minuto e

**L'apice si è raggiunto nella
manche Supermountain con
decine di bikers tutti insieme
in un unico lungo single track**

mezzo sul secondo classificato Nicolas Lau, componente del secondo team classificato Fran-

Sottocornola concentrato subito prima del via



cia 3 con Karim Amour, volto noto del Superenduro ed il dieci volte campione del mondo di downhill Nicolas Vouilloz. Nico, dopo aver forato una gomma sulla ps numero due perdendo oltre cinque minuti, è stato protagonista di una rimonta degna di un campione, vincendo tutte le altre prove speciali facendo tornare alla memoria i tempi in

cui era soprannominato l'extra-terrestre.

Le prime posizioni della classifica assoluta del Superenduro powered by Sram sono state monopolizzate da atleti europei, con l'italiano Andrea Bruno in terza posizione, lo svizzero Florian Golay in quarta e con l'inglese Alex Stock che ha concluso quinto. Gli Stati Uniti

**Atleti costretti a spingere
in salita per raggiungere
lo start di una PS**





hanno messo in campo un unico rider, il giovane californiano Ben Cruz, che è partito da solo dal continente americano per par-

tecipare a quella che lui stesso ha definito la più bella gara della sua vita. Altra rappresentate extra europea la vincitrice della

categoria femminile la sudafricana Anka Martin, capace di staccare di ben 4 minuti la francese Pauline Duffenthaler, se-



guita dall'italiana Marianna Utini.

L'apice di questo appassionante weekend di gara si è raggiunto la Domenica pomeriggio con la manche Supermountain, che ha visto tutti i rappresentanti delle nazionali ed i primi cinquanta classificati del Superenduro partire in linea dalla cima di Rocce Nere per tagliare il traguardo direttamente nell'area paddock di fronte ad un pubblico emozionato ed a numerosi rappresentanti delle più importanti testate giornalistiche internazionali. Tra i team nazionali il più veloce è stato nuovamente Jerome Clementz, mentre tra i superenduristi ha tagliato il traguardo per primo Bruno Zanchi, subito a sua agio in questo format di gara così completo e vario.

Alessandro Petralia



Alex Lupato intervistato da Enrico Guala



Podio finale con Inghilterra, Francia e Italia



PEDALARE VERSO SANTIAGO

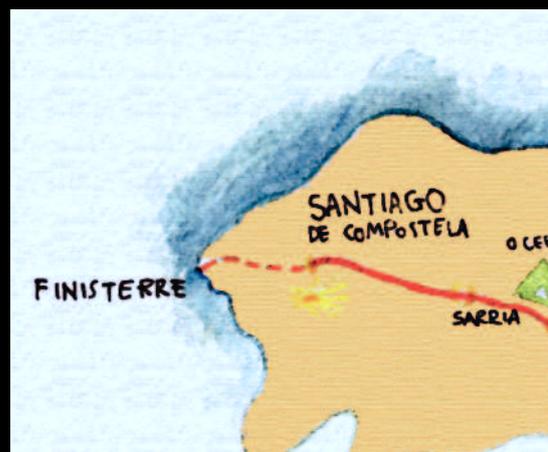
DIARIO DI VIAGGIO DI ENRICO CA...

DA SAINT JEAN A PAMPLONA

Muesli, yogurt, succo d'arancia, magdaleines, miele, fette biscottate e non ricordo cos'altro. Il supplemento di tre euro valeva bene la prima colazione all'hotel Cote Basque di Bayonne e visto che ci aspetta il primo giorno di cammino (ed alcune belle salite) ne approfittiamo per fare il pieno.

Fa ancora un certo effetto

uscire con la bici carica, ancora mi devo abituare al carico ma sembra bellissima con le due borse ed i bagagli. Alle 8:20 siamo già in treno per Saint Jean Pied de Port, dentro c'è tanta gente che come noi comincia oggi il Cammino e l'emozione e l'impazienza di arrivare al km 0 si percepiscono chiaramente. L'atmosfera sembra





*“Questo diario è per chi pensa
che due ruote siano fatte
per fare strada,
per quelli a cui piace sentirsi liberi
con solo l'essenziale dietro
e soprattutto per chi pensa
che andare sia
molto più importante che arrivare”*

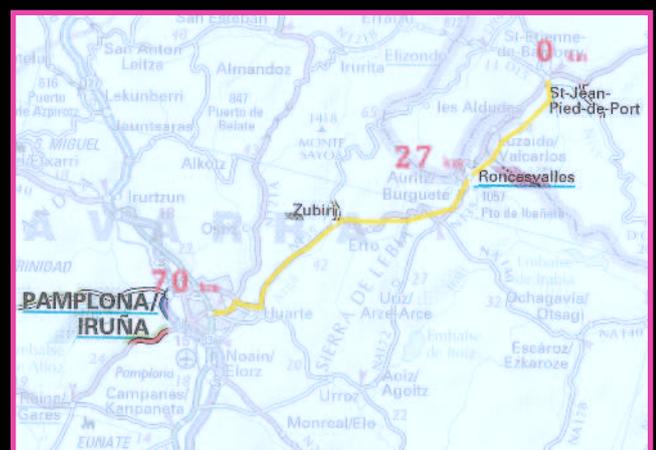
*Un diario di viaggio in dodici puntate per ri-
viere da cima a fondo il ciclo-pellegrinaggio
a Santiago di Compostela, lungo il Cammino
francese. Dalla preparazione del bagaglio
alle prime durissime rampe pirenaiche, dalle
gialle “mesetas” castigliane ai verdissimi pen-
dii della Galizia, fino all'ambita meta finale: la
cattedrale di Santiago de Compostela e, an-
cora più in là, Capo Finisterre con lo sguardo
rivolto all'Oceano atlantico e già alla ricerca
di una nuova meta.*

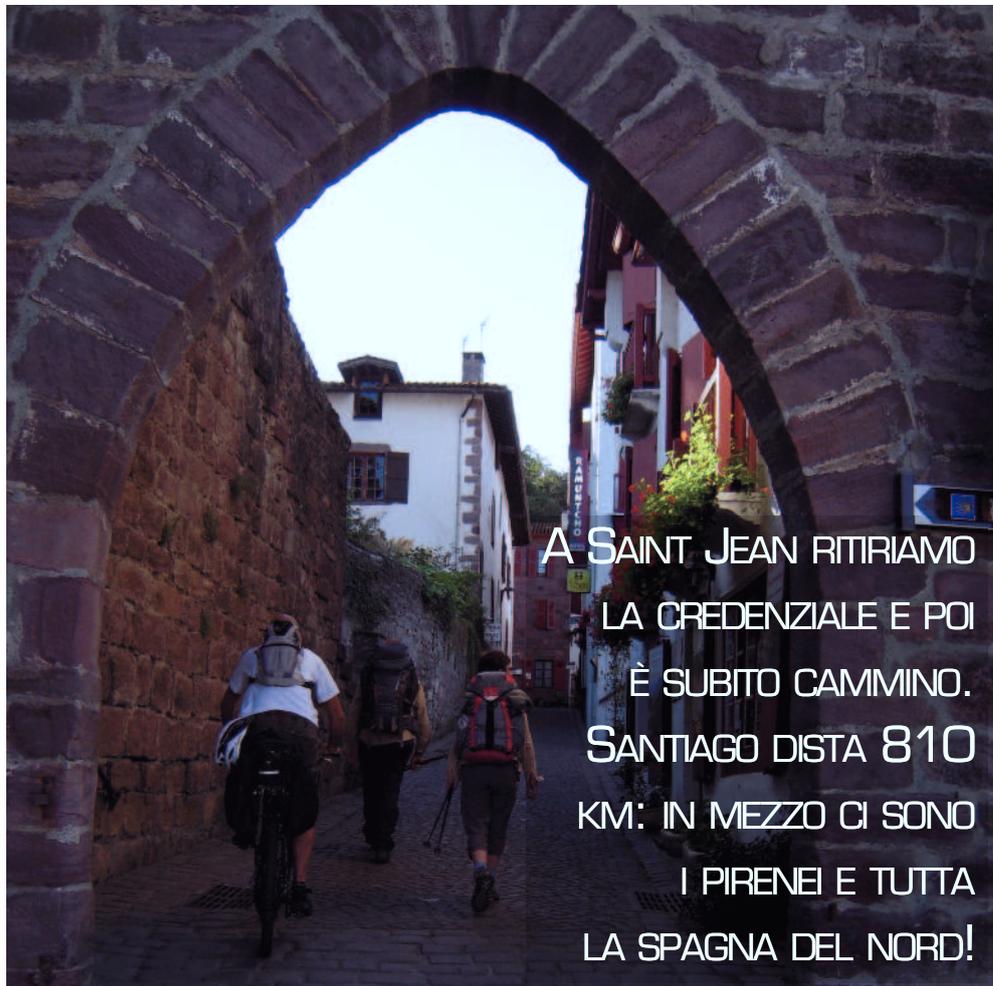
*Ripercorreremo insieme gli oltre novecento
chilometri pedalati in sella alla nostra moun-
tain bike; in dodici puntate (una per ogni
mese) vi forniremo tante info utili e qualche
consiglio pratico; vi racconteremo di luoghi,
persone e di quell'inspiegabile richiamo ad
andare avanti...sempre!*

ANDO TIAGO

VALLI - CAPITOLO III

ONA VALICANDO I PIRENEI





A SAINT JEAN RITIRIAMO
LA CREDENZIALE E POI
È SUBITO CAMMINO.
SANTIAGO DISTA 810
KM: IN MEZZO CI SONO
I PIRENEI E TUTTA
LA SPAGNA DEL NORD!

forse un po' quella che precede un esame, siamo con la testa a St. Jean e gli occhi sulla valle che scorre dal finestrino, oggi sembra proprio che pedaleremo sotto un bel sole.

Arriviamo a St. Jean e ci dirigiamo verso l'officina del peregrino per fare le credenziali e poi giusto il tempo di cambiarsi, effettuare le ultime regolazioni sulla bike e si parte sul serio.

La prima tappa

La prima tappa è tosta: da St Jean (181 m. s.l.m.) scegliamo

di salire per quella che viene chiamata "la via alta" e arriva al passo di Lepoeder, poco oltre la frontiera tra Francia e Spagna, a circa 1430 m.s.l.m.. Si tratta di una pista sterrata prima tra i boschi e poi tra i prati d'alta quota e solitamente viene sconsigliata in caso di pioggia e/o nebbia, in particolare ai ciclisti per via di delle pendenze e del fondo. L'alternativa è una comoda strada in asfalto di fondovalle ma pensiamo che per un biker mediamente allenato, e per di più con una bella giornata, il problema della scelta

non si ponga e quindi puntiamo diretti per la via alta. Valicati i Pirenei si scende giù verso Roncisvalle e poi, dopo poco meno di 80 km, si arriva a senza grossi dislivelli a Pamplona, capoluogo della comunità autonoma della Navarra.

Subito di rampichino

Appena usciti da Saint Jean la salita è subito dura, una serie di rampe impegnative si susseguono per i primi 8-10 km con pendenze che superano per lunghi tratti l'11% e mettono a dura prova i ciclisti-pellegrini, specie quelli che hanno con sé bagagli smisurati: non è un caso che molti la prima sera in ostello lascino ciò che non gli è veramente indispensabile. L'inizio non è dei più semplici: tuttavia ci mettiamo di passo e a testa bassa finché le pendenze dopo Untto diventano più pedalabili, di qui a poco comincia il tratto in sterrato fino al passo

St Jean è lo start tradizionale della via Francese: percepiamo chiaramente l'emozione nostra e degli altri pellegrini

di Lepoeder. Sul cammino incrociamo tanti pellegrini, ci accorgiamo che noi ciclisti siamo davvero un'esigua minoranza rispetto a chi va zaino in spalla e verso costoro osserviamo alcune piccole attenzioni: segnaliamo con un campanello la



Conchiglia, simbolo del Cammino, e frecce di colore giallo campeggiano ad ogni bivio: capiamo immediatamente che smarrirsi è davvero impossibile.



nostra presenza una decina di metri prima, rallentiamo (dopo tutto non è una gran fondo o una corsa a tappe), salutiamo e auguriamo sempre “Buen Camino”, l’augurio rituale che i pellegrini scambiano tra loro soprattutto durante le prime tappe quando la meta è ancora molto lontano.

Arriviamo in cima all’ora di pranzo e ci rifocilliamo con un abbondante bocadillo (panino) al jamon serrano: all’apparenza potrebbe sembrare prosciutto crudo ma - fidatevi - è decisamente più saporito e consistente rispetto a quello che siamo abituati a consumare in Italia. Diverso anche il rituale con cui viene servito, mai con affettatrice elettrica ma sempre con tagli effettuati a mano con coltelli e taglieri appositi: il risultato è un affettato spesso, consistente e davvero saporito.



Storia e leggende della *reconquista* cristiana si mescolano in luoghi silenziosi e pieni di fascino.

Sarà il primo bocadillo di una lunga serie durante le nostre pause in Cammino.

E’ trascorsa la prima mattinata di pellegrinaggio, abbiamo percorso appena 30 chilometri, ma del vicinissimo Oceano Atlantico non sembra esserci traccia. Siamo su una vetta pi-

renaica e il paesaggio che si staglia dinnanzi a noi è quello tipicamente montano: boschi a valle e vegetazione più rada in quota, asini, cavalli e vacche al pascolo e in cielo enormi avvoltoi iberici con il loro volo planato e compassato. E’ l’unico panorama prettamente montano che



NELLA PRIMA TAPPA
OPTIAMO PER LA “VIA
ALTA” CHE ATTRAVERSA
IL PASSO DI LEPOEDER
A QUOTA 1430 M.
LA FRANCIA È GIÀ ALLE
SPALLE E PEDALIAMO
IN TERRA SPAGNOLA

incontreremo lungo il Cammino francese: presto e per lunghi giorni saremo tra le ondulate colline della regione Rioja e poi tra gli infiniti altipiani castigliani color oro. Per un'altro dislivello veramente degno di nota bisognerà attendere il Cebreiro quando la Castiglia lascerà spazio alla Galizia e la meta sarà molto più vicina.

Giù a Roncisvalle!

Scendiamo su un sentiero non più largo di un metro in bosco di faggi e castagni, andiamo giù ad una discreta velocità e mi accorgo che il bagaglio è ruotato leggermente da un lato, occorre serrare un po' di più i bulloni dell'attacco al tubo sella ma nel complesso tiene, anche oltre le attese. Il direttore deve tribolare un po' di più per regolare le sacche che tendono a ve-

nire via quando si affrontano dei balzi e ci fermiamo un paio di volte prima di arrivare a Roncisvalle: è il primo intoppo del Cammino e dimostra subito la propria grande utilità un elemento che non deve mai mancare nel bagaglio del ciclo pellegrino. Nulla è infatti più versatile e universalmente utilizzabile di un bel gruppo di fascette: con queste riusciamo immediatamente a fissare saldamente al porta pacchi la bisaccia posteriore, che stava dando qualche problema di troppo nella scoscesa discesa pirenaica con sobbalzi davvero preoccupanti nei tratti più accidentati.

Roncisvalle venne fondata nel XI secolo e la sua storia di fatto si intreccia fortemente alla tradizione dei Cavalieri di Francia ma soprattutto al Cammino: il pueblo è veramente minuscolo e sembra gravitare interamente

attorno al monumentale albergue de peregrinos: ancora oggi molti decidono di cominciare da qui il loro cammino ed ogni sera si celebra una messa con benedizione dei pellegrini in partenza. Arriviamo a Roncisvalle alle tre del pomeriggio, mancano ancora 40 km a Pamplona e decidiamo di fare una breve sosta all'albergue per timbrare la credenziale: riprendiamo la marcia in sterrato fino a Zubiri, che

La discesa pirenaica è tosta e ci fa tribolare: impieghiamo qualche minuto e molte fascette per fissare al meglio i bagagli

raggiungiamo dopo alcune rampe che non ci aspettavamo così toste. A Zubiri sostiamo giusto il tempo di una barretta consumata su un ponte medievale a due campate detto [Fuente de la Rabia per via del](#)



ALL'ALBERGUE MUNICIPAL DI PAMPLONA PERCEPIAMO SUBITO LA FATICA DI CHI PERCORRE IL CAMMINO A PIEDI: LORO SONO GIÀ AL TERZO GIORNO DI VIAGGIO. QUANDO ARRIVIAMO NOI MOLTI DI ESSI GIÀ DORMONO E TANTI ALTRI SONO INTENTI A CURARSI VESCICHE CHE CI FANNO RABBRIVIDIRE!

l'antica consuetudine di fare girare gli animali attorno ai piloni per proteggerli o farli guarire dalla rabbia. Da qui a Pamplona ci restano una ventina di km che affrontiamo comodamente su asfalto.

A Pamplona

Giungiamo nell'abitato della capitale navarra all'incirca alle ore 18: qui l'albergue municipal è stato ricavato con un bel progetto di ristrutturazione della chiesa di Jesus y Maria. Dopo che il volontario alla reception ci assegna i letti abbiamo il nostro primo impatto visivo con le fatiche del Cammino. Passando tra i letti vediamo che alcuni pellegrini dormono già, alcuni sono al terzo giorno di cammino ed è qui la stanchezza si fa sentire maggiormente, altri si curano le vesciche ai piedi, altri russano... Facciamo una doccia e scendiamo subito in sala lavanderia

per il bucato, ci mettiamo un po' ad armeggiare con la lavatrice a gettoni ed appena il lavaggio parte ne approfittiamo per fare merenda nel cortile e studiare la tappa del giorno dopo. Appena ci sediamo viene a galla la stanchezza del primo giorno di viaggio, e del giorno precedente di trasferimento.

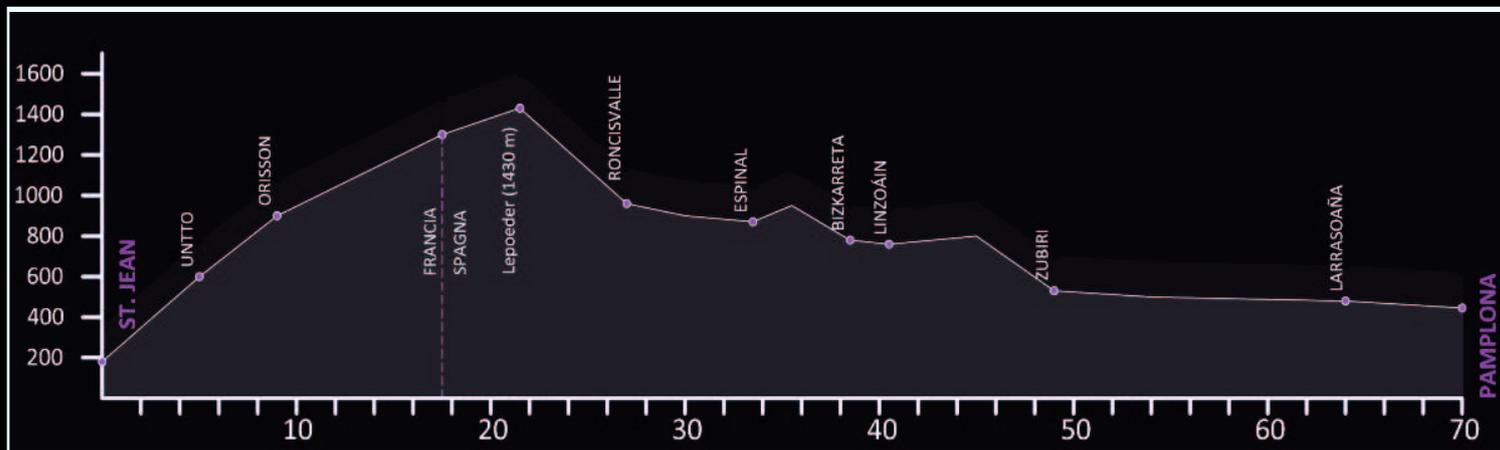
Il primo giorno di cammino è stato caratterizzato da un sole intenso e questo non aiuta: ci sentiamo veramente cotti dalla fatica e mi chiedo come sarà domani a quest'ora.

Mentre le nostre conversazioni vanno avanti intramezzate da bustine di integratori e sali minerali il nostro bucato viene centrifugato più e più volte a causa di un programma sbagliato; decidiamo di interrompere il lavaggio bruscamente perché sono già le otto e dobbiamo ancora cercare un posto per la cena.

Girando per le strade di Pam-

plona con il direttore pensiamo a Fiesta di Hemingway, alla Fiera di San Firmino che si è tenuta la seconda settimana di Luglio ed a quella volta, parecchi anni prima, in cui siamo stati davvero sul punto di partire per affrontare la folle corsa in mezzo ai tori. Troviamo un locale che ci convince perché sembra meno turistico degli altri, non credo che in fondo lo fosse ma dopotutto prendiamo un menù fisso e nel complesso non mangiamo male.

Al rientro in ostello dormono già tutti, sono le undici e noi non abbiamo ancora i ritmi del Cammino. Ci caliamo nei sacchi a pelo cullati da un concerto di gente che russa, sono stanco ma fatico a prendere sonno, sarà perché fa caldo dentro il sacco a pelo o forse perché l'emozione dopo la prima giornata non è certo meno della sera precedente.



STATISTICHE

- **CITTÀ:** SAINT JEAN - RONCISVALLE - ESPINAL - BIZKARRETA - LINZOAIN - ZUBIRI - LARRASOANA - IROTZ - PAMPLONA
- **CHILOMETRI PERCORSI:** 70
- **ORE IN SELLA:** 8 (PEDALATA EFFETTIVA 5 ORE 15')
- **VELOCITÀ MEDIA:** 12,9 KM/H
- **DIFFICOLTÀ:** 4/5
- **SISTEMAZIONE:** ALBERGUE MUNICIPAL YESUS E MARIA IN CALLE COMPANYYA, VALUTAZIONE 8/10

NEL PROSSIMO NUMERO LA SECONDA TAPPA. DA PAMPLONA A LOGRONO: OLTRE CENTO KM CON LO SPLENDIDO PASSAGGIO NELLA VALLE DI LOS ARCOS. STAY TUNED!!!



TRANS ANDES CH **SFIDA AI LIMITI DELLA RESISTENZA** **NELLA PATAGONIA CILENA**

RACCONTO DI VANESSA TIRLONI - PARTE II



CHALLENGE NA

La Trans Andes Challenge è una gara a tappe che si svolge nella Patagonia Cilena, ed in particolare nella zona tra Villarica e l'Auracaria, oltre 900km a sud di Santiago del Cile, un'area della Patagonia cilena dalla vegetazione rigogliosa e straordinaria, caratterizzata da alti vulcani e laghi cristallini. Si tratta di una gara di endurance molto impegnativa visto il chilometraggio ed il dislivello davvero di tutto rispetto in ogni singola tappa e ne totale: alla fine si superano i 500 km di percorrenza e i 12.000 metri di dislivello. Nel numero precedente abbiamo raggiunto il Cile, ci siamo innamorati di questo splendido Paese; abbiamo raggiunto lo strat point del Challenge, abbiamo conosciuto i nostri avversari e ascoltato la spiegazione della prima durissima tappa. Adesso è il momento di pedalare!

Sei durissime Tappe

Ci siamo! Tutti allineati per la partenza della prima tappa della TransAndes Challenge, che ci porterà da Panguipulli alla riserva naturale di Huilo-Huilo. Questa tappa è quella che meglio ricordo, forse perché la prima ed ero "fresca" di gambe e di testa, forse perché sia come tracciato che come paesaggi mi è piaciuta di più: eppure è stata tra le più lunghe e faticose. Nel corso degli 87km percorsi abbiamo attraversato scenari naturali incredibilmente vari e spettacolari. Steppe vastissime, poi una foresta di tipo quasi pluviale ricchissima e florida, seguita da un inferno di rocce rosse infuocate per finire quindi sulla riva di un vasto lago cristallino: infine nuovamente nella foresta lungo un divertentissimo tratto di single track che ci ha portati sulla riva di un largo e placido fiume.

La tappa è stata esaltante

anche dal punto di vista agonistico: abbiamo dato battaglia alla coppia di russi nostra diretta avversaria, guadagnandoci un terzo posto che ci ha particolarmente gasato. Certo la fatica è stata tantissima e le quasi 6 ore e mezza di gara alla sera si sono fatte sentire facendomi crollare dal sonno subito la dopo cena e le premiazioni di tappa.

La riserva naturale di Huilo-Huilo è uno spettacolo per gli occhi e per il cuore: le strutture che ospitano il Canopi Village dove si trovano area pranzo e relax, bagni, docce, cabanas (piccole casupole a forma di barca con la funzione di camere da letto) sono interamente in legno e sopraelevate come le palafitte. Ogni area è collegata alle altre da passerelle di legno, anch'esse sopraelevate, in modo tale da permettere ai visitatori ed al personale di muoversi da un punto all'altro senza disturbare ai tanti animali che si aggirano nel parco: lama bianchi, struzzi, pavoni e tantissime altre varietà dalle più rare alle più comuni.

Nei brevi intervalli di relax ne approfitto per socializzare con gli altri corridori e ascoltare le loro storie: riesco così a fare conoscenza di numerosi ragazzi, più o meno giovani, provenienti da diversi paesi del mondo, scambiandoci le reciproche impressioni su questa prima tappa, che per tutti è stata bella ma durissima!

Mi viene la pelle d'oca quando, durante la spiegazione della seconda tappa, questa viene definita forse la più dura, non tanto per chilometraggio quanto piuttosto per i lunghi tratti da fare a piedi, per le pendenze e per la tipologia del fondo che non permette di pedalare: con questo pensiero vado a dormire in tenda iniziando a rimpiangere un comodo letto.

La seconda tappa si svolge interamente all'interno della riserva ed i suoi 60 km non smentiscono per nulla la caratterizzazione data il giorno prima: a fine giornata ho infatti camminato per oltre 15 km arrivando al traguardo distrutta e con una

gran voglia di dormire e basta! In questa tappa i russi ci hanno distaccati dimostrando una maggiore preparazione proprio nell'affrontare i lunghi tratti a piedi. La grande fatica è stata tuttavia ripagata dallo spettacolo offerto dalla natura che anche in questa tappa non è stata parca di scenari unici.

La terza tappa (che da Huilo-Huilo ci ha condotti alle terme di Conaripe) e la quarta tappa (da Conaripe alle terme di Menetue) sono state caratterizzate ancora da lunghi tratti da percor-

Per tutti i sei i giorni abbiamo duellato con una coppia russa: non abbiamo prevalso, ma l'importante era finire la gara!

rere a piedi spingendo la bike, anche e soprattutto per l'eccessiva stanchezza che si andava accumulando: mi consolava il fatto di vedere che non ero l'unica in quelle condizione ma che insieme a me, e dietro di me, si mettevano in fila molti altri atleti.

La caratteristica di questi per-



LUNGO IL TRACCIATO I PAESAGGI CAMBIAVANO RAPIDAMENTE: STEPPE VASTISSIME, FORESTE RIGOGLIOSE, ROCCIA LAVICA, FIUMI DA GUADARE. SPESSO ERA NECESSARIO PROCEDERE A PIEDI A CAUSA DEL PERCORSO NATURALE NON PREDISPOSTO PER LA MOUNTAIN BIKE

corsi è che, non essendo stati predisposti per una gara di mtb ma solamente tracciati e segnalati senza porre alcuna modifica agli stessi, spesso implicavano il superamento di tratti con alberi o tralicci da scavalcare, guadi di piccoli fiumi o passaggi su passerelle di legno più o meno traballanti e sconnesse. I paesaggi si sono susseguiti nella più fantasmagorica varietà: nella terza tappa abbiamo scalato un vulcano e visto cascate vertiginose tuffarsi in stagni gelidi e prima di approdare, attraverso ripidi single track di sabbia, sulla riva di un lago di montagna.

La quarta tappa è stata per me la più difficile: 82 interminabili km in cui abbiamo attraversato una foresta di Auracarie, secolari ed imponenti conifere dal fusto altissimo e sottile.

Giunta oramai a questo punto della gara il fisico chiedeva di fermarmi, ero stremata: le parti basse piene di escoriazioni ed arrossamenti, mani piene di vesciche, gambe a pezzi e gonfie per l'eccessiva fatica senza mai riuscire a riposare veramente. Salire in sella era divenuta ormai una sfida, ma ogni volta



Uno dei punti più spettacolari e da brividi: un ponte tibetano traballante sospeso su un baratro di 400 metri.

Alla fine del quarto giorno il fisico mi chiedeva di fermarmi: ero stremata e salire in sella era divenuta ormai una sfida

la soddisfazione di aver portato a termine la tappa mi ha fatto superare qualsiasi dolore non impedendomi di godere dei tratti più divertenti ed esaltanti della tappa.

Il quinto giorno, in cui abbiamo percorso un tratto ad anello con partenza ed arrivo alle terme di Menetue, nonostante l'indolenzimento incredibile delle gambe abbiamo dato battaglia ai Russi, riuscendo questa volta ad averla vinta, sfruttando al massimo le

discese e i tratti più tecnici: credo infatti di non aver mai mollato a tal punto i freni in discesa, anche perchè che mi facevano così male le mani che tirare le leve mi era comunque difficile.

La quinta tappa ci ha anche regalato uno dei passaggi più belli e da brivido: un ponte stile tibetano, in assi e corde, di circa 30 metri di lunghezza e sospeso su un baratro di oltre 400mt, e decisamente dondolante al nostro passaggio, che ho percorso quasi correndo per non soffermarmi a pensare troppo! al massimo in modo da distanziare il più possibile i Russi, strappando nuovamente un terzo posto.

Il giorno della sesta tappa, svoltasi sotto un cielo plumbeo e carico di pioggia, dalle terme di Menetue siamo arrivati alla nostra destinazione finale, Pucon. E' stata la tappa più breve ma credo più dura per me. Tutta l'energia profusa il giorno precedente ha presen-

tato il conto, costringendomi ad una partenza decisamente al rallentatore e ad amministrare per tutta la giornata; messa da parte ogni velleità di podio ho dovuto arrendermi all'evidenza che ero troppo stanca anche per affrontare le discese. Solo verso la metà del tragitto sono riuscita a sbloccarmi un po' ritrovando qualche spunto di esaltazione. Vero protagonista della giornata è stato comunque il paesaggio: infatti ci siamo ritrovati nel mezzo di una antica e vastissima colata lavica, interrotta solamente da due impetuosi fiumi che abbiamo dovuto guardare, non senza difficoltà. Da nord a sud la colata si estende dalla base del vulcano di Villarica sino a dove riesce ad arrivare lo sguardo, sembra infinita ed è allo stesso tempo bella e terribile se si pensa alla portata della sua devastazione!

A fine tappa è rimasta solamente un pochino di amarezza per quella manciata di minutini che ci hanno separato dal terzo



Ultima tappa: sotto la pioggia, lungo un'antichissima colata lavica.

gradino del podio, ma questo, la fatica ed il male sofferto sono stati ampiamente ripagati dall'enorme soddisfazione di aver concluso tutte le tappe e aver raggiunto quello che era il nostro obiettivo, finire la gara più dura della nostra vita.

La sera al campo tende c'è

stata festa grande, abbiamo pasteggiato a carne alla brace abbondantemente inaffiata da birra e vino. Tutti i corridori hanno dato sfogo alla propria felicità, si sono scambiati grandi pacche sulle spalle cariche di soddisfazione, orgoglio e un pizzico di follia.

In sei giorni con Aldo ho per-

corso 500km, oltre 12000 metri di dislivello, per un totale di quasi 36 ore di bike, dormendo sempre in tenda sul duro e riposando pochissimo. Personalmente sono arrivata oltre i miei limiti: al rientro ci sono volute settimane per recuperare lo sforzo.

L'avventura finisce

Il giorno successivo lentamente e un po' mestamente, perché ogni avventura quando finisce lascia sempre un piccolo vuoto, il campo si è via via svuotato, le bici sono state smontate e riposte nelle loro borse, si sono scambiati saluti e indirizzi per potersi mantenere in contatto.

Le giornate finali della nostra vacanza le abbiamo spese aggirandoci per Pucon e visitando i dintorni, a piedi ed in bike, e facendo acquisti nei negozietti del paese, nonché rifocillandoci con buon cibo Cileno.

Il 4 febbraio al mattino siamo ripartiti alla volta dell'Italia: il Cile mi è mancato sin da subito, mi è entrato nel cuore per non uscirne più e spesso torno a quei giorni esaltanti e faticosi con un pizzico di nostalgia.

**SEI UN APPASSIONATO DI MOUNTAIN BIKE,
PARTECIPI ALLE GARE, SEGUI GLI EVENTI,
SCATTI TANTE FOTOGRAFIE
E SOPRATTUTTO AMI PEDALARE
NELLA TUA REGIONE, IN ITALIA E NEL MONDO.
SE VUOI RACCONTARE LE TUE AVVENTURE
SCRIVI A REDAZIONE@MOUNTAINBIKEOGGI.IT
E DIVENTA UN NOSTRO COLLABORATORE!**

TORRE SALSA DEL TEMPO

UN RACCONT



E alla fine siamo rimasti solo in due: Rocco ed io. Dovevamo andare a Corleone, dovevamo essere un bel gruppo.. e poi? E poi quello c'ha sempre la moglie che all'una... l'altro i figli che... il solito che dice di essere "reperibile" al lavoro e quindi... Sta di fatto che la sera decidiamo per la Riserva WWF di Torre Salsa, siamo in quattro: Franco ed una new entry, un suo amico fresco di mtb, Rocco, io.

La mattina alle 7 mi chiama Franco:

- "Ho un mal di schiena fortis-

simo, non vengo. E neanche il tipo".

Ma che palle! Chiamo il Rocco
- "Oò, qua pare che siamo solo noi due! che dobbiamo fare? Usciamo con il gruppo dei pedalatori? Ma quanti sono, che fanno, dove vanno? Naaaa... vabbè, dai andiamo con loro".

Triste, mesto, sconsolato, scoraggiato, amareggiato, abbattuto, demoralizzato, depresso, deluso, avvilito, affranto, mi preparo a rimuovere ogni mia riserva alle uscite "a tempo" e mi rassegno alla so-

lita pedalata in zona... Risquilla il cellulare, è il Rocco:

- "Alessà, io non la voglio perdere sta giornata, andiamoci noi due soli, oggi Torre Salsa sarà fantastica!"

- "Sono da te alle otto e mezza!"

Forse ho detto "fra mezz'ora", forse no... ma questo non ha alcuna importanza.

La giornata stava precipitando verso la solita pedalata in zona... ma il tempo si fermò

SALSA, ALLA RICERCA TEMPO DA PERDERE!

DI "NATURALE" DI ALESSANDRO RICCARDO TEDESCO - PARTE I



L'EnterpriSSST - il mezzo di locomozione sociale - ha subito un "fermo biologico" di sei mesi parcheggiato dal meccanico in attesa di un pezzo di ricambio!

Direzione Siculiana Marina. Con il Rocco si discute su quale percorso fare: lunga salita per poi percorrere l'entroterra e successivamente immetterci nella Riserva WWF di Torre Salsa attraversando Montallegro? Oppure direttamente tuffarci dentro Torre Salsa? Naturalmente la discussione è durata finché ho esposto al

Rocco la prima parte del percorso: una lunga e pericolosa salita dentro la forestale... Abbiamo convenuto che non sarebbe stato opportuno per la nostra "tabella allenamenti" appesantirci le gambe con una lunga salita ma-



Riserva naturale orientata di Torre Salsa
Il territorio della Riserva di Torre Salsa, è esteso per 761,62 ettari e ricade in provincia di Agrigento nel territorio del Comune di Siculiana. Il suo litorale si estende lungo la costa per circa 6 chilometri dove è possibile scorgere l'alternarsi di falesie più o meno ripide, dune e immense e solitarie spiagge meta, nei mesi estivi, degli amanti della balneazione.



gari fuori soglia; così il programma era presto fatto! Che forse non ci sia mai stato dubbio? Non lo escludo, e magari troveremo il tempo per indagare anche su questo apparentemente futile interrogativo.

Da Siculiana Marina risaliamo la intercomunale per Montallegro e subito ci imbattiamo in qualcosa di sconcertante: un immenso conato di copertoni di auto avvinghiato come una disgustosa, ripugnante, nauseante, nauseabonda, stomachevole, repellente, ributtante pustola sul ciglio della

strada trascinante sul boschetto sottostante. Non ci assueferemo mai agli atti di questi criminali che violentano lo splendido territorio siciliano! Il tempo di questa gente è colmo di tristezza. Andiamo avanti. Stop alla fontana, obbligatorio, e anche al successivo neonato ruscello che da una falda nel terrapieno della strada sgorga copioso e con soddisfatto sarcasmo. Sempre su asfalto saliamo sino all'ingresso più occidentale di Torre Salsa: l'Omo Morto.

Poco più avanti del belvedere

un fuoripista tra i campi e poi l'innesto su un sentiero tutto in discesa:

- "Giovà, molliamo i freni e seguimi a ruota".

- "Sì, ti seguio a ruota tedè; dietro. Appresso và... se se... vai vai...!"

Breve ma intenso, una goduria

**Lungo la strada
un pecoraio ci spiega
la scelta di dedicare
la vita al proprio gregge**

su un fondo in pietraia e poi terra battuta che ci porta nel cuore della Riserva!

In breve tempo arriviamo al Pantano: sono bastate due gocce di pioggia per ridargli il suo tipico colore rosso dei fiori selvatici che lo ricoprono. Ed è vivo: rospi, farfalle e poi tartarughe, aironi, gruccioni; fauna discreta e strisciante, fauna minuta a volte stupefacente. Ci fermiamo a parlare con il Sig. Tortorici con le sue pecore e ci spiega come "dopo anni di girovagare e cercare un senso alla realtà, ho ritenuto più ragionevole fermarmi qui e sacrificare la mia vita alle pecore piuttosto



*IN BREVE ARRIVIAMO
AL PANTANO. È VIVO:
TARTARUGHE, ROSPI,
FARFALLE, GRUCCIONI,
AIRONI. UNA FAUNA
STRISCIANTE, MINUTA
E STUPEFACENTE*



*L'INCONTRO PIÙ
SORPRENDENTE:
UN BASAMENTO
DI ROCCIA
SOSPESO SUL NULLA,
CHE MOZZA IL FIATO*

Poco male, aggiriamo il sito "protetto" - con la certezza che il profumo dei soldi avrebbe fatto cambiare idea al nostro Cancelliere di Ferro - prendendo la strada sulla destra dell'ingresso all'agriturismo che ci porta dritti nel boschetto. Ecco che facciamo l'incontro più sorprendente, straordinario, eccezionale, incredibile, strabiliante, sbalorditivo, fenomenale della giornata: un basamento di roccia sospeso sul nulla, una piattaforma, e un falco pellegrino che superbo volteggia su di esso come su un privilegiato palcoscenico naturale che guarda al mare. Io e Giovanni restiamo un bel pò a bocca aperta e prima di accorgermi che di tempo ne è passato il Rocco è sulla roccia in posa ad ammirare lo spettacolo della natura!

che alle donne, ai motori, perfino ai quadri e alle sculture. Non riusciamo a cambiare le cose secondo il nostro desiderio, ma gradualmente il nostro desiderio cambia".

Procediamo non certo privi di uno smarrimento intellettuale. Facciamo visita all'Agriturismo Torre Salsa dove la "signora au-

striaca" con la sua solita cordialità teutonica che la contraddistingue, ci fa capire che lì noi bikers non siamo proprio graditi:

- "Tutti cancelli chiusi! No potete entrare in nostri sentieri che è proprietà privata, perchè noi affittiamo appartamenti a turisti".

"Come quelli che si mettono in viaggio per vedere con i loro occhi una città desiderata e immaginano si possa godere, in una realtà, le delizie della fantasia".

M. Proust

To Be Continued



MountainBike **OGGI!**

**Per acquistare uno spazio pubblicitario
scrivi a commerciale@mountainbikeoggi.it
e richiedi tutte le soluzioni su misura
per ogni esigenza promozionale!**

Spazi sulla rivista periodica:

- Mezza pagina (210x148,5 mm)
- Pagina intera (210x297 mm)
- Doppia pagina affiancata (420x297 mm)

Banner sul sito web*:

- Large size (728x90 px)
- Big size (180x300 px)
- Standard size (180x150 px)

* I banner reindirizzano l'utente direttamente sul sito web dell'inserzionista