

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

# MountainBike Oggi

Anno 1 - Numero 3/Ottobre 2012

## ETNA MARATHON CHE SPETTACOLO!



**SPECIALE EXPOBICI  
IL 2013 È GIÀ QUI**

# 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](http://www.funiviaetna.com) - [info@funiviaetna.com](mailto: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. 3

DIRETTORE RESPONSABILE  
Alessandro Petralia

FOTOGRAFIE  
Clelia Barbagallo

COLLABORATORI  
Paolo Alberati  
Andrea Trivellato  
Nicolò Musso  
Enrico Cavalli  
Giancarlo Bolognese  
Alberto Limatore

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](http://www.mountainbikeoggi.it)

Arriva l'autunno e con esso il capolinea della stagione agonistica 2011-2012: è stata una stagione intensa, che ha visto la medaglia olimpica di Marco Aurelio Fontana, ma anche la luminosa esplosione di un nuovo astro delle lunghe distanze; ci riferiamo a Juri Ragnoli, che sorprendendo tutti ha conquistato il tricolore Marathon a Schio e di recente ha dominato la durissima Etna Marathon e conquistato la Gimondi Bike. Onore a lui e ai suoi 24 anni.

Tutti i grossi appuntamenti sono alle spalle tranne uno, il mondiale Marathon a Ornans (Francia) il prossimo 7 ottobre. Non resta che fare un grosso in bocca al lupo ai nove azzurri che vi prenderanno parte: la spedizione italiana può far bene e ha nel proprio capitano, Mirko Celestino, un atleta validissimo (suo il Marathon tour 2012) che ha svolto l'intera preparazione stagionale in vista di questo appuntamento. Dopo due podi, Mirko ha dichiarato di puntare all'oro e noi non possiamo che augurarogli di realizzare il proprio obiettivo.

La stagione agonistica è ormai agli sgoccioli anche per le migliaia di amatori della Mtb: per loro sta arrivando il tempo del meritato riposo. A loro il nostro Paolo Alberati spiega come affrontare al meglio tale periodo, che non deve essere un letargo assoluto! Chi non vuol proprio smettere di pedalare può dedicarsi alla tecnica, magari approntando un breve ma efficace circuito vicino casa così come spiegato nell'immane rubrica a cura di Andrea Trivellato. Se poi qualcuno sta pensando a qualche acquisto in vista della nuova stagione, per lui c'è lo speciale Expobici con tutte le novità di mercato.



# SOMMARIO

## 06 SPECIALE EXPOBICI

*TUTTE LE NOVITÀ DALLA FIERA DI PADOVA*

## 24 SPECIALE ETNA MARATHON

*RAGNOLI E CELESTINO FANNO IL VUOTO:  
SHOW SUL VULCANO*

## 28 ALIMENTAZIONE

*UN RIMEDIO VULCANICO PER PROLUNGARE  
L'ENDURANCE*

## 32 TRAINING

*GARE FINITE: IL GUERRIERO RIPOSA...  
NON VA IN LETARGO*

## 34 TECNICA

*GUIDA IN MTB: SI PUÒ MIGLIORARE SENZA  
LANCIARSI DALLE PIÙ ALTE VETTE ALPINE*

## 44 BIKE TRIAL

*CASCO LEGGERO, PROTEZIONI COMODE E VAI  
COL RIDING*

## 46 RADUNI

*ETNA: IN MTB SUL TETTO DELL'ISOLA*

## 49 GPS

*PUNTI TRACCIA, WPT E ROTTA  
LE FUNZIONI ALLEATE DEL BIKER*

## 52 RADUNI

*A PESARO IL RIDING SI FA SOTTO  
LA LUNA PIENA*

## 54 PEDALANDO VERSO SANTIAGO

*100 KM DA PAMPLONA A LOGRONO*



# EXPO

**Wilier** TRIESTINA  
PERFECT NEL TEMPO - UNRELUCTING INNOVATION

OLYMPIA OLYMPIA OLYMPIA OLYMPIA  
**LARM** www.larm.it  
**LARM** www.larm.it  
**LARM** www.larm.it  
**LARM** www.larm.it  
Avid

LEE COUGAN

apPro

LEE COUGAN

**BASSO**

**Carraro**



# POBICI 2012

## SPECIALE MTB



# CONFERME, NOVITÀ E QUEL 27,5 O 29"? RIAVVOLGIAMO I PADOVA HA OFFERTO TANTI SPUNTI: ECCO COSA C

E' da poco andata in archivio, anche per quest'anno, la stagione fieristica "settembrina" iniziata con l'Eurobike in Germania, proseguita con l'Eica di Verona e chiusa con l'Expobici di Padova: molto c'è da commentare, compresa qualche nota stonata.

Il duplice appuntamento fieristico italiano - sarebbe meglio dire veneto - ha suscitato infatti non pochi malumori tra gli addetti ai lavori: e come dar loro torto? Due esposizioni dello stesso settore, nella stessa regione e per di più a meno di una settimana di distanza l'una dall'altra: cui prodest?

Lungi dal fomentare polemiche, in questa sede è meglio limitarsi a constatare che è sempre meglio unire le forze anziché dividerle in nome di piccole rivalità o peggio di miopi interessi economici: il doppio appuntamento ravvicinato ha infatti costretto molte aziende a scegliere per l'uno o per l'altro appuntamento. I costi di allestimento di un'area espositiva sono infatti elevati e molti marchi non possono permettersi due appuntamenti del genere: allo stesso modo gli appassionati (ma anche tanti titolari di negozi di biciclette) che provengono da regioni lontane sono stati costretti a scegliere per l'uno o l'altro appuntamento trovando qualche inevitabile vuoto fra i marchi in esposizione.

Noi di MountainBike Oggi siamo stati all'Expobici di Padova: abbiamo vagato e curiosato tra i padiglioni espositivi, abbiamo osservato le novità e

ammirato le conferme, ma soprattutto abbiamo chiesto tante informazioni tecniche sui prodotti che le varie aziende hanno presentato al pubblico.

Abbiamo immortalato tutto ciò che più ha colpito il nostro immaginario e suscitato la nostra curiosità e ve lo raccontiamo nelle pagine che seguono: lo facciamo a modo nostro, senza pretendere di essere esaustivi, ma sperando di alimentare la curiosità e la passione dei bikers. L'impressione generale che abbiamo avuto è che il ciclismo, nonostante la crisi, sia un settore abbastanza florido: Padova Fiere Spa parla di oltre 47.000 visitatori in tre giorni, un numero superiore di 5.000 unità rispetto all'edizione 2011.

Al di là del conteggio dei numeri è un dato di fatto che i padiglioni sono stati stracolmi di visitatori durante tutti i giorni di apertura: anche il lunedì, quando si pensava ad un calo delle presenze, si è assistito ad un impressionante via vai di appassionati, negozianti, atleti, giornalisti e addetti ai lavori.

In tutto questo il settore mountain bike è stato davvero protagonista: tutte le aziende, anche quelle che vantano una lunghissima tradizione nella bici da corsa, stanno investendo sempre di più sul settore off road. E' un dato di fatto che gran parte degli stand fossero proprio dedicati alla mountain bike: è così sia perché è effettivamente in crescita il numero dei praticanti dell'off road, ma anche perché il settore mountain bike è in sé più florido di no-

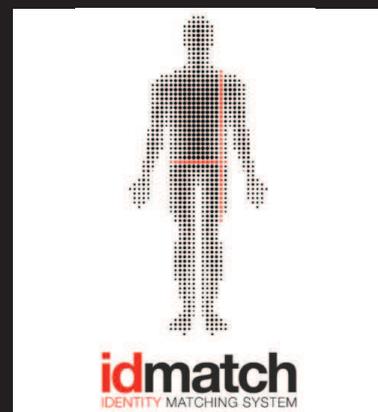
vità e sperimentazioni rispetto al settore strada.

Basti pensare a quanta sperimentazione ci sia nelle sole sospensioni, con enormi differenze ad esempio tra bici destinate al cross country e quelle destinate alle discipline gravity: proprio a proposito di sospensioni una novità assoluta ammirata a Padova è stata l'introduzione dell'elettronica in alcune bici biammortizzate.

Novità anche in termini di rapporti e moltipliche: qua e là abbiamo potuto ammirare mountain bikes a spiccata vocazione race montate con un monocorona anteriore (da 30 denti) e undici moltipliche (fino a 42 denti) nel pacco pignoni. Via dunque deragliatore e comando del cambio anteriore alla massima ricerca della leggerezza.

E poi quanta scelta (confusione?) tra le misuri delle ruote e quindi delle biciclette! La 26" nel giro di un paio di anni sembra sia diventata un dinosauro da museo (sarà poi proprio così?): il dilemma di stagione è ormai quello tra 29" e 27,5". Per gli scettici trattasi di strategie di marketing, per altri ogni misura corrisponde ad un credo (quasi una religione) e anche tra i produttori le distanze sono enormi: c'è chi, come Axevo, sta puntando decisamente tutto (o quasi) sulla misura intermedia e chi, come FRM, fa della 29" una vera e propria scienza. Solo il tempo sarà in grado di dirci la verità...ammesso che ci si debba per forza aspettare un'unica verità assoluta!

# DUBBIO... IL NASTRO CI HA INCURIOSITO



*È IdMatch (Identity Matching System) la novità presentata da SELLE ITALIA, il primo rivoluzionario sistema che permette di individuare la propria sella ideale. Sviluppato dopo anni di ricerche il sistema si basa sulla rilevazione di precise misure antropometriche: distanza intertrocanterica, circonferenza delle cosce e rotazione del bacino.*



*BIANCHI Methanol 29" SL: telaio in carbonio, gruppo Sram XO/X9, forcella Magura. Non una novità, ma comunque un prodotto race di grande qualità rigorosamente made in Italy.*



*Bici senza compromessi e idee chiare in casa LOMBARDO: "Offriamo prodotti per gli sportivi più esigenti con la precisa volontà di montare gruppi completi della stessa serie". In alto la Italia 29": bellissimo il design. A sinistra la nuova Imperia 27,5". A destra Sestriere 600 con potentissimo motore elettrico Bosch: una e-bike per le più impegnative escursioni off road.*

*MICHE: l'azienda di San Vendemiano (TV) punta tutto su qualità e affidabilità del prodotto. In foto il modello 966 disponibile nelle misure 29" e 27,5": una ruota dalla grande solidità, che ha ottenuto tutte le certificazioni internazionali sugli standard di sicurezza.*



Grande carattere per questa LEE COUGAN Crossfire: mtb a vocazione agonistica con un telaio 29" in carbonio a geometria compatta. Per il biker che anche in gara non vuole rinunciare alla doppia ammortizzazione.



In casa FRM, 29 pollici è sinonimo di filosofia e di scienza: nello stand dell'azienda di Riolo Terme (RA) la vera super star è indubbiamente la Anakin SLK (in alto) tanto da mettere in ombra la novità Galaxy da 27,5". Il telaio rigorosamente mad in Italy è leggerissimo e non è soggetto a verniciatura: tutte le finiture, colori e bassorilievi (a destra), sono frutto del processo di lavorazione. A sinistra particolare della ruota a raggi sfalsati: un ritrovato che permette una diversificata tensionatura dei raggi per la massima aderenza su ogni terreno.



*Compressione liscia? No grazie: la parola d'ordine è "compressione parziale". X-BIONIC ha presentato a Padova la tecnologia Effektor fresca fresca di sviluppo: "La compressione parziale - spiegano - a differenza di quella liscia esercita una pressione mirata ad opera di appositi canali, tra i quali non vi è compressione: così il sangue è in grado di svolgere al meglio la propria azione refrigerante".*



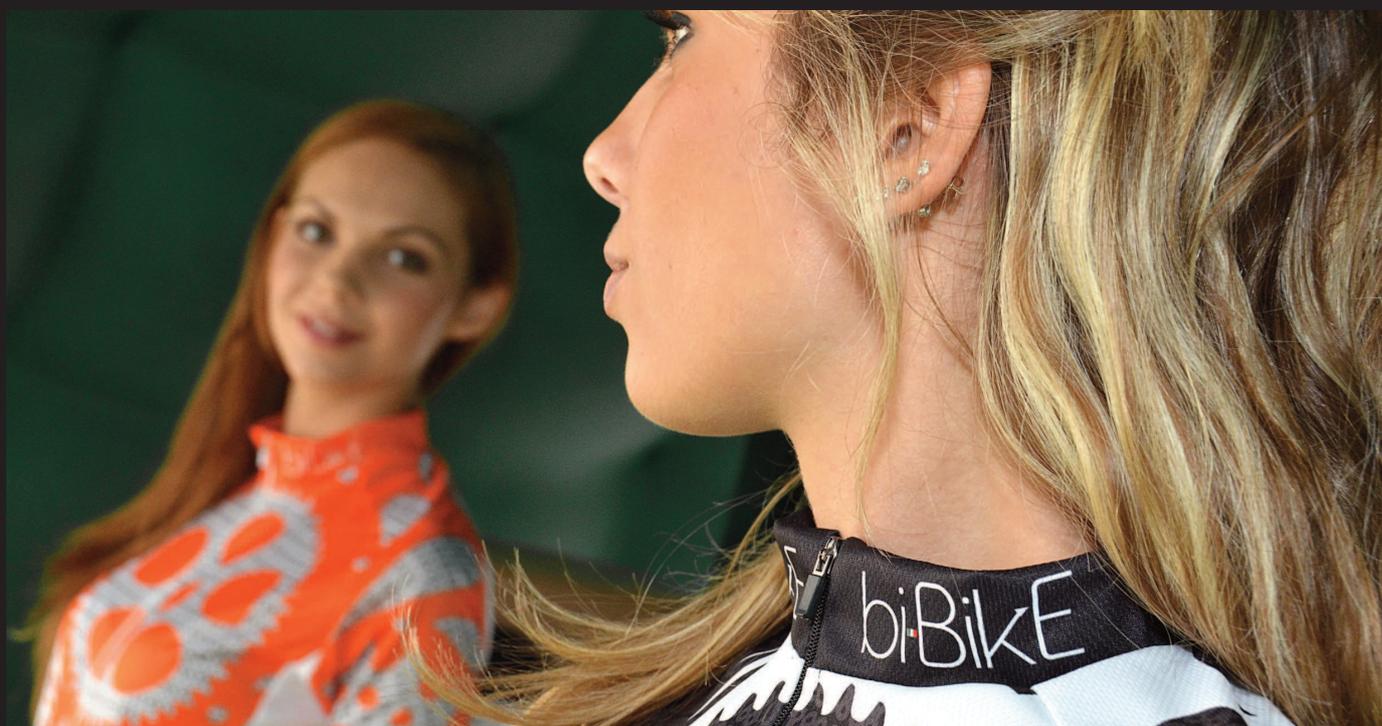
*Inside Link 27,5": presentata a Padova la novità assoluta del marchio Corratec.*



*Materiali avanzati, tecnologie evolute, ma anche tanto stile in casa RUDY PROJECT: The Will To Win è una serie limitata di caschi dal design elegante e... tanti inserti di swaroski!!!*



*Estrema ricerca di leggerezza e performance agonistiche di altissimo livello per questa FUJI 29 1.1: una sola corona da trenta denti per eliminare il peso del deragliatore e delle leve del cambio anteriore sul manubrio. Sul posteriore pignoni fino a 42 denti per pedalare anche sui dislivelli più ardui. Un prodotto dalla chiara vocazione race.*



*Eleganza, simpatia ed alto contenuto tecnico: BI-BIKE è il marchio di abbigliamento per ciclismo che sta conquistando crescenti fette di mercato. Amano definirsi i "professionisti del tempo libero": divertimento e soddisfazione del cliente sono i loro principi fondamentali. A Padova hanno presentato le nuove collezioni estive ed invernali come sempre colorate, frizzanti e piene di energia.*





*Prendere il meglio della tecnologia sviluppata per le selle da strada ed applicarla al settore off road: la filosofia SAN MARCO è semplice ed efficace. Il modello Aspide Carbon FX Proték (in alto) esprime il massimo delle prestazioni con i propri 131 grammi di peso. A sinistra una Concor Racing Proték con dedica speciale al Sella Ronda Hero.*



*Tante le occasioni di svago tra gli stand: in alto stupenda bici da crono utilizzata da Miguel Indurain in esposizione nello spazio dedicato alla storia della bici curato da Pinarello. A destra show di Bike Trial del gettonatissimo Vittorio Brumotti.*





*Grande fermento anche allo stand CANNONDALE, dove hanno suscitato grande attenzione le novità relative alla Lefty. Ha sorpreso il nuovo sistema con cuscinetto ad aghi ibrido sigillato (a destra) che mantiene la straordinaria morbidezza della Lefty sotto carico, la rende persino più precisa nella manovrabilità e la sigilla completamente contro gli elementi esterni. Nella giornata di lunedì avvistato anche Marco Aurelio Fontana, qui immortalato accanto al completino ancora sporco del fango di Londra 2012.*



*Tecnico ed elegante, l'abbigliamento GIORDANA come sempre ha impressionato. In foto e nel dettaglio la line FR C estiva con speciali inserti in carbonio per migliorare le prestazioni atletiche: le fibre di carbonio infatti assorbono e disperdono le cariche elettriche, evitando che rimangano vicino al corpo. Oltre a proteggere il ciclista da queste interferenze, il carbonio abbassa la concentrazione di acido lattico durante l'attività e migliora la circolazione sanguigna, fornendo ossigeno in maniera più efficiente alle cellule.*



*Interessante l'esposizione RACE MOUNTAIN: l'azienda punta sul made in Italy e a Padova ha presentato la nuova R 27,5 con set di ruote dedicato. Ottima l'impressione.*

*Presente in fiera anche SCHWALBE con il meglio dell'infinita gamma di copertoni da off road*



*Non certo priva di spunti di interesse l'esposizione NORTHWAVE: in basso il top di gamma delle calzature. massima rigidità e suola rinforzata in carbonio per la Extreme Tech Mtb (in basso): cuciture ridotte al minimo, tomaia confortevole e super leggera per un uso decisamente race.*



*Ampio e affollato, lo stand MERIDA non ha deluso le aspettative: a destra il nuovissimo telaio da strada Scultura SL, davvero interessante.*



*Sorpresa molto più che positiva per l'esposizione curata da PARKPRE: l'azienda di Vicopisano (PI) ha presentato alcune soluzioni davvero intriganti*

*In alto la 27,5 SC: singolare la scelta dello scandium come materiale per la realizzazione di questa bici, forse un unicum nel panorama delle 27,5".*

*La rinomata rigidità dello scandium - assicurano da Parkpre - ben si accoppia con telai progettati per le ruote dal raggio più ampio.*

*Interessante anche la soluzione (a sinistra) adottata per accorciare il carro posteriore e rendere così la bici ancora più reattiva.*



*Mancava l'elmetto con sistema bluetooth incorporato che permette di parlare con sei persone simultaneamente, ascoltare tracce MP3, effettuare chiamate telefoniche e seguire le indicazioni del Gps senza staccare le mani dal manubrio.*

*A colmare tale lacuna ci ha pensato LAS HELMETS con il nuovo Galaxy bluetooth, curato anche nel design. Una novità forse più adatta alla bici da strada: ma quale biker che si rispetti non si allena di tanto in tanto in bdc?*



*In evoluzione continua la tecnologia per l'indoor training: lo stand ELITE è stato preso d'assalto da ciclisti desiderosi di misurarsi virtualmente con i grandi campioni nelle salite più dure del mondo*



*Grande appeal per le MTB made in Italy a marchio Bottecchia: nel reparto corse alla già conosciuta Zoncolan 29", rinnovata nel design, si è aggiunta la Zoncolan 27,5".*

# CHAMPION EX



*Direttamente dal mondo delle motociclette, dove vanta un'esperienza ventennale, S-LIGHT piomba sul mercato MTB con le idee chiare. Alla classica domanda "Qual è il vostro modello di alta gamma" la risposta dei tecnici della ditta faentina è secca: "Tutto quello che vedete è alta gamma". Bici rigorosamente in carbonio leggero e con soluzioni tecniche ricercate, come la forcella German Answer Kilo 1.2 (nel dettaglio a destra).*



*Capi testati, affidabili e adatti a tutti gli utilizzi: la gamma ENDURA mostrata a Padova è davvero ampia. Tutto sembra scelto con estrema accuratezza: ogni tipo di tessuto è destinato al riding in precise condizioni atmosferiche.*

*Nella foto la bella giacca antivento Mtr Emergency Shell, impermeabile sotto la pioggia e tascabile se all'orizzonte spunta il sole.*

*Affidabile e competitivo sul mercato, il marchio FRW ha nella Syrah 29" la punta di diamante delle Mtb da competizione.*





*Folta la rappresentanza di mountain bikes presentata da un altro marchio italiano in grande ascesa, SCAPIN. In alto la 29" Oraclio che segna l'esordio di Scapin nel mondo del Carbonio MTB: accattivante il design. A sinistra dettaglio della nuova Morgan 27,5" biammortizzata: una bici versatile adatta a chi cerca il divertimento su ogni tipo do percorso.*



*Testimonial autorevole (Yader Zoli) e vocazione spiccatamente racing per questa TORPADO Nearco 27,5" in carbonio, montata con gruppo Sram monocorona per ricercare il massimo della leggerezza in gara.*



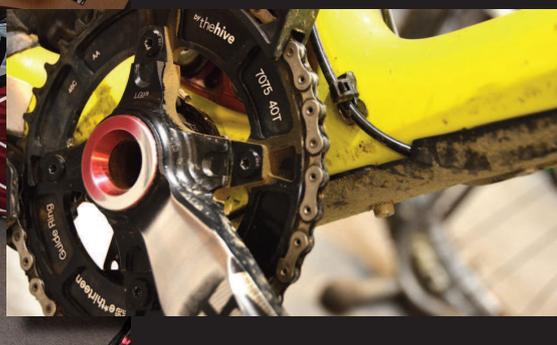
*GAERNE: massima leggerezza e design "aggressivo" per queste Carbon G. Kobra, top di gamma delle calzature da mountain bike dell'azienda trevigiana.*



*MAVIC è un vero e proprio punto di riferimento per i bikers votati all'agonismo: la casa francese si è fatta attendere, ma alla fine ha "sforato" le attesissime SLr da 29"*



La misura intermedia è una scelta decisa per AXEVO, che a Padova ha esposto solo bici da 27,5". A sinistra la X Team Carbon utilizzata in gara da Mirko Celestino: in alto il top di gamma in termini di ruote, le Black Mamba.



LIFE CYCLE è "uno e trino": uno perchè è un gruppo coeso, trino perchè è un team di atleti professionisti delle discipline Enduro e DH Marathon, un club amatoriale aperto a tutti i bikers appassionati e un'azienda specializzata nell'organizzazione di eventi. Nella foto a sinistra Manuel Ducci in sella alla Ibis con cui ha trionfato nella Supermountain di Pila: "Una vittoria per me importantissima in una gara velocissima e adrenalinica". In basso il dettaglio della corona a 40 denti con cui ha affrontato la storica gara.



Colorato e visitatissimo lo stand 4GUIMP, che lancia un messaggio chiaro all'intero mondo Mtb: "Il gravity è una cosa seria e noi lo interpretiamo al massimo".



*Presentato in esclusiva da GHOST il nuovo sistema di sincronizzazione degli ammortizzatori a cura di Rock Shock. Il sistema si applica alle bici biammortizzate e funziona grazie ad un sensore applicato alla sospensione anteriore in continua comunicazione con la sospensione posteriore, che quindi si sbloccherà o irrigidirà in conseguenza dei segnali ricevuti durante il riding.*



*Presente a Padova anche NEXT: l'azienda modenese ha riproposto anche per quest'anno il marchio statunitense G-FORM, il quale ha rivisitato il concept delle protezioni da ciclismo.*

*I capi G-FORM sono realizzati in Poron Xrd, materiale brevettato, morbido e leggero, capace di assorbire gli impatti e al contempo di adattarsi perfettamente al corpo lasciando completa libertà dei movimenti e comfort al ciclista.*



*Leggera e dal design unico: è la nuova XR 729: con questa full carbon da 29" LAPIERRE varca i confini del gravity proponendo una mtb da cross country adatta al biker che non rinuncia mai a qualità, affidabilità ed estetica.*





*Testimonial davvero eccezionale per GEAX: il campione italiano marathon 2011 Mirko Celestino, di rientro dall'Etna Marathon, ha reso lode al comportamento e alla tenuta del Saguaro 27,5" sul difficile ed insidioso terreno vulcanico.*



*Non solo biciclette: all'Expobici anche l'integrazione alimentare professionale ben rappresentata da ETHICSPORT, che a Padova ha presentato il FL 100 Sport, che sfrutta il potere rigenerante della Zeolite.*



*Allegro e colorato lo stand SIBIT MED IN BIKE che propone itinerari cicloturistici in tutto il mediterraneo nell'ambito del Programma Operativo Italia-Malta 2007-2013*



# SPECIALE ETNA MARATHON

## RAGNOLI E CELESTINO FANNO IL VUOTO: SHOW SUL VULCANO VINCE JURI, MA CHE FATICA SULLA TERRA LAVICA



Sfida fra Campioni italiani: Juri Ragnoli (tricolore 2012) precede Mirko Celestino (tricolore 2011) nelle prime durissime rampe dell'Etna Marathon.

E' stato un weekend di grandissima mountain bike quello che a Milo (CT), il 22 e 23 settembre scorso, ha visto oltre 500 bikers provenienti da tutta Italia e dal mondo darsi battaglia ai piedi del vulcano attivo più grande d'Europa: alla fine a vincere la sesta edizione dell'Etna Marathon è stato il campione italiano in carica Juri Ragnoli, 24 anni, portacolori del Team Scott.

La corsa è stata durissima: oltre 76 chilometri e quasi

3.000 metri di dislivello che hanno lasciato il segno nelle gambe di tutti i corridori, dai molti campioni presenti per l'occasione alla folla di amatori che con gioia e spirito eroico hanno preso parte all'evento.

"Una corsa per difficoltà di molto simile al Sella Ronda Hero e con in più il single track finale in discesa più lungo e più bello d'Italia": così Paolo Alberati, nella doppia veste di corridore e di consulente degli organizzatori del Mongibello Mtb Team, ha

descritto l'Etna Marathon, che quest'anno ha chiuso il Marathon Tour e nel 2013 assegnerà il tricolore di specialità.

Dunque gara durissima e per di più corsa sotto il caldo sole siciliano, che per l'occasione non ha fatto sconti: i corridori hanno gareggiato con una temperatura ambientale di 30 gradi centigradi e quasi tutti, anche i campionissimi, sono arrivati al traguardo in preda ai crampi.

Ragnoli, con lo strepitoso tempo di 3 ore 41 minuti e 22



PierLuigi Bettelli si disimpegna nelle durissime rampe di Piano Provenzana.

secondi, ha chiuso ad una media oraria di 20,59 chilometri orari, a testimonianza della durezza del percorso: sul traguardo di Milo ha preceduto l'altro nazionale e campione italiano 2011 Mirko Celestino (Avion Avexo) al termine di un lungo testa a testa cominciato sulle prime rampe di Ripa della Naca e proseguito sul fondo la-

vico di Piano Provenzana.

Celestino è arrivato dopo 1'30" colpito dai crampi, ma grazie al secondo posto si è aggiudicato la classifica finale del Marathon Tour, scavalcando - grazie al punteggio doppio assegnato dall'Etna Marathon (ultima tappa del circuito federale) - l'assente Medvedev e difendendo da Ragnoli per soli due

punti.

Al terzo posto è poi giunto Pierluigi Bettelli (Team Scott). Il primo dei siciliani è Mirko Farnisi, ragusano del Team Lombardo Bike, quarto davanti a Paolo Alberati (A&G Sporting).

**L'Etna esercita grande fascino: il Team Scott e Celestino non si sono fatti sfuggire l'occasione di una visita ai crateri attivi**



Parterre de Rois: in partenza nelle prime file tra gli altri Ragnoli, Menapace, Gaddoni, Celestino, Bettelli, Farnisi.



Alla conferenza di presentazione anche Lorenza Menapace e Paolo Alberati

Primo dei catanesi Vito Lombardo, settimo.

Tra le donne la prima a giungere all'arrivo è stata la vicecampionessa italiana Elena Gaddoni (Frm Factory Team) davanti alla trentina Lorenza Menapace (Asd Carpentari). La Gaddoni si è aggiudicata anche il Marathon Tour, sempre davanti alla Menapace e a Sandra Klomp.

A Milo (CT) si è celebrata una grandissima giornata di sport, con cinquecento partecipanti, cifra record per la manifestazione organizzata dalla Mongibello Mtb Team con il patrocinio del Comune di Milo. A suscitare grande fascino, oltre al percorso magnificamente tracciato e gestito dal Mongibello Mtb Team, la location: pe-

fino in fondo l'irresistibile richiamo del vulcano tutti i ragazzi del Team Scott, insieme a Mirko Celestino, hanno vissuto una vigilia di gara davvero speciale. Sotto la sapiente guida di Paolo Alberati hanno infatti raggiunto in sella alle loro bici la vetta estrema dell'Etna posta a quota 3.340 metri sul livello del mare e da qui, dal bordo del cratere



Vigilia della gara: la speaker ufficiale, Fabia Sartori, intervista Mirko Celestino e Juri Ragnoli

dalare sui pendii del vulcano attivo più alto d'Europa non è infatti esperienza di tutti i giorni.

E proprio per vivere

centrale, hanno potuto sentire da molto vicino il caldo respiro del vulcano. "Pedalare sul suolo vulcanico - ha af-



"UNA CORSA PER DIFFICOLTÀ MOLTO SIMILE AL SELLA RONDA HERO E CON IN PIÙ IL SINGLE TRACK FINALE IN DISCESA PIÙ LUNGO E PIÙ BELLO D'ITALIA" (P. ALBERATI).  
IL SUOLO VULCANICO RENDE LA GARA DURA MA DAL FASCINO UNICO

# LA SFIDA DI CELESTINO: "PUNTO ALL'ORO MONDIALE"

È l'obiettivo di un anno e forse dell'intera carriera da biker, la seconda dopo decenni di professionismo su strada: il mondiale di Ornans (Francia) in programma il prossimo 7 ottobre è davvero un appuntamento speciale per Mirko Celestino. Lo incontriamo a Padova, all'indomani dell'Etna Marathon.

Intorno a questo obiettivo hai programmato l'intera preparazione stagionale...un rischio notevole!

"Dicono che il rischio paghi e per me, dopo un argento e un bronzo, è arrivato il momento di puntare dritto all'oro".

Hai programmato il picco di forma per questa fase della stagione: che sensazione hai avuto sull'Etna?

"Ottime sensazioni: rispetto ad inizio stagione

sto risalendo tutte le posizioni in classifica e ieri, se non fosse stato per un crampo, mi sarei giocato la vittoria finale".

Il Mondiale è ormai in vista: gli avversari più pericolosi?

"I maggiori pericoli arriveranno da svizzeri ed austriaci, in particolare da Lakata e Sauer".



fermato Mirko Celestino, commentando la gara insieme allo staff della Geax tra gli stand dell'Expobici di Padova – è stato davvero faticoso: la sabbia

**Mirko Celestino, col suo secondo posto, ha ottenuto la vittoria complessiva del Marathon Tour 2012**

rende infatti le salite ancor più dure ed in discesa la bici tende a scappare ovunque. Inoltre le rocce affioranti rappresentano un costante pericolo di foratura".

Ha riscosso grande successo anche l'hot spot wi-fi per seguire gli Elite sul Race Track, il nuovo sistema satellitare in grado di rilevare in tempo reale i dati e l'effettiva posizione dei partecipanti. All'Etna Marathon il Race Track ha fatto il suo debutto assoluto nello sport italiano in una competizione ufficiale.

Alessandro Petralia



Ottimo risultato per il biker di casa Mirko Farnisi (Team Lombardo Bike), quarto e per lungo tempo in lotta per il podio.

CLASSIFICA PERCORSO MARATHON			
POS.	NOME	TEAM	TIME
1	RAGNOLI JURI	SCOTT RACING TEAM	03:41:22.35
2	CELESTINO MIRKO	AVION AXEVO MTB PRO TEAM	03:42:53.00
3	BETTELLI PIERLUIGI	SCOTT RACING TEAM	03:59:03.75
4	FARNISI MIRKO	TEAM LOMBARDO BIKE	04:08:05.45
5	ALBERATI PAOLO	A&G SPORTING TEST TEAM	04:13:34.90
6	CHEULA GIAN PAOLO	KTM STIHL TORREVILLA MTB ASD	04:33:12.20
7	SEGATA CLAUDIO	BREN TEAM TRENTO	04:35:58.00
8	LOMBARDO VITO	OPEN MTB	04:36:43.10
9	QUATTROCCHI FABIO	A.S.D. GRIFONE	04:41:49.80
10	LA MANTIA LIBERTINO	RACING TEAM AGRIGENTO	04:44:43.65



## UN RIMEDIO VULCANICO PER PROLUNGARE L'ENDURANCE È LA ZEOLITE: IL SEGRETO È LA SUA AZIONE ANTIOSSIDANTE

In Sicilia c'è un proverbio che italianizzato suona come "chi mangia fa molliche" ed è una verità pressoché totale.

Se trasliamo questo concetto nello sport è facile capire che chi si allena, gareggia o semplicemente si mantiene in una buona forma fisica, produce "molliche", cioè scorie.

Un corpo, come ogni altro "motore", quando è messo sotto sforzo funziona in maniera abbastanza semplice:

- Consuma carburante
- Consuma ossigeno
- Produce energia
- Produce scarti

Ma quali sono le "molliche" che il nostro corpo produce quando ci si allena o si gareggia?

Normalmente si pensa come prima cosa al famigerato acido lattico e non si sbaglia di certo, visto che il prodotto finale che ci porterà all'arresto, ai dolori alla fatica e al crollo delle prestazioni è proprio lui. Ma la sua forma-

**FL 100 SPORT**  
A BASE DI ZEOLITE ATTIVATA

+ RESISTENZA  
+ TEMPO IN SOGLIA  
+ FACILE IL RECUPERO

**GUARDA IL VIDEO**

zione, e il suo più o meno rapido smaltimento, derivano anche da altre molecole chimiche denominate ROS, dall'inglese Reactive Oxygen Species (Specie Reattive dell'Ossigeno), o più comunemente "Radicali liberi".

Un eccesso di ROS causa stress ossidativo e questo porta all'attivazione dei molti enzimi con funzione antiossidante presenti nelle cellule (es. superos-

sido dismutasi, catalasi, il sistema del glutatione, tioredossina) al fine di evitare il

**I radicali liberi sono, al pari dell'acido lattico, la causa del decadimento della nostra prestazione atletica**

danneggiamento del DNA, delle proteine e dei lipidi.

Considerando quindi che du-

# I RADICALI LIBERI

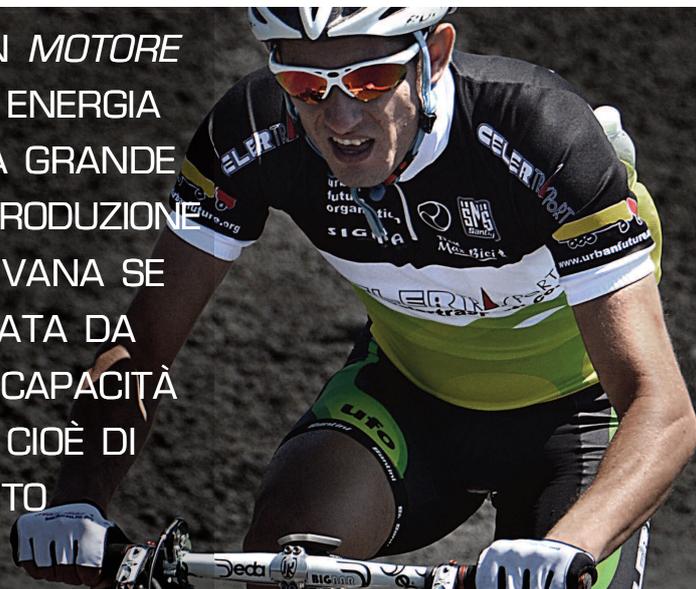
*I radicali liberi dell'ossigeno sono superossido ( $O_2\bullet^-$ ), radicale ossidrilico ( $OH\bullet$ ) e perossido d'idrogeno ( $H_2O_2$ ). Sono molecole che presentano un elettrone spaiato nell'orbitale più esterno, che conferisce loro una marcata instabilità e, conseguentemente, un'elevata reattività con le altre molecole finalizzata al raggiungimento di un livello maggiore di stabilità mediante l'acquisizione di un elettrone; a loro volta, le molecole che reagiscono con i radicali liberi diventano instabili e ricercano un elettrone, innescando un meccanismo a "catena": se volessimo fare un esempio basta pensare ad una "palla pazza" in un negozio di cristalli.*

*Queste reazioni vengono tamponate da una serie di enzimi chiamati "antiossidanti": la formazione di radicali liberi è da considerarsi un processo fisiologico e un organismo sano è adeguatamente attrezzato per contrastarli mediante un sistema anti-radicali endogeno.*

*Normalmente le nostre cellule producono energia e a maggior ragione durante lo sforzo fisico le cellule utilizzano diversi sistemi di produzione di energia: in uno di questi sistemi vi è implicato un meccanismo biochimico denominato "catena di trasporto degli elettroni", reazione che avviene nei mitocondri.*

*I mitocondri sono considerati la maggiore fonte di produzione cellulare di ROS; si stima infatti che il 2% di ossigeno consumato reagisce con elettroni che sfuggono dalla catena respiratoria formando radicali liberi.*

IL CORPO È UN MOTORE CHE PRODUCE ENERGIA E SCARTI: UNA GRANDE CAPACITÀ DI PRODUZIONE ENERGETICA È VANA SE NON SUPPORTATA DA ALTRETTANTA CAPACITÀ DI RECUPERO, CIOÈ DI RIASSORBIMENTO DEGLI SCARTI



durante l'esercizio fisico i meccanismi di produzione energetica vengono spinti al limite è facile intuire che un'attività fisica intensa porta ad una maggior produzione di radicali liberi, sia per l'incremento delle reazioni che utilizzano ossigeno sia per l'accumulo dell'acido lattico.

In condizioni normali il potenziale tossico dei radicali liberi è neutralizzato da un complesso sistema di fattori antiossidanti che rappresenta il meccanismo fisiologico di difesa: il rapporto tra fattori ossidanti e difese antiossidanti rappresenta il cosiddetto "bilancio ossidativo". Lo stress ossidativo è pertanto l'espressione biologica di uno sbilanciamento fra la produzione di ROS dovuta a fattori PRO-ossidanti e la capacità del nostro organismo di tamponarli con difese ANTI-ossidanti, sia endogene (quindi enzimi come la SOD, il coenzima Q10, la catalasi, la perossidasi, etc...) che esogene, come le sostanze antiossidanti che normalmente ingeriamo tramite gli alimenti.

Tutti questi meccanismi sono atti a evitare i danni da ROS, che possono anche arrivare alla morte cellulare.

## Meccanismo antiossidante

In caso di intensa attività fisica è assolutamente necessario ral-

lentare il più possibile questo sbilanciamento anche tramite la diminuzione e il migliore smaltimento dell'acido lattico, che è il principale indicatore dello stress muscolare.

La linea di difesa migliore nei confronti dello stress ossidativo

**Attraverso l'alimentazione  
bisogna introdurre sostanze  
antiossidanti che contrastino  
l'azione dei radicali liberi**

è quindi costituita da composti antiossidanti capaci di inattivare i radicali già formati, rallentarne le reazioni a catena, o addirittura bloccarle.

Tra gli alimenti che favoriscono tali reazioni antiossidanti non possiamo non indicare:

- kiwi;
- uvetta nera;
- cipolla;
- cavoli di Bruxelles;
- patata;
- peperone;
- fragole.

Più in generale frutta e verdura hanno ottime proprietà antiossidanti.

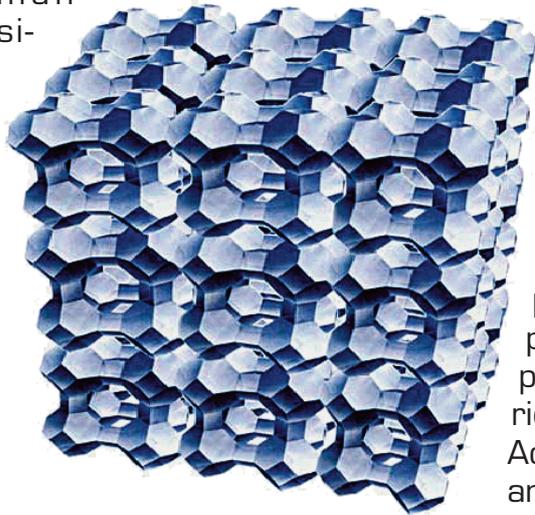
## La novità

Il mondo degli atleti è tuttavia entrato in grande fermento dopo la presentazione di un

nuovo prodotto a base di Zeolite attivata.

Ma cosa è, e come funziona?

Le Zeoliti costituiscono una famiglia di alluminosilicati minerali strutturalmente diversi dai normali si-



La struttura della molecola di zeolite agisce come un filtro che neutralizza le sostanze ossidanti

licati o alluminati. La Zeolite è di origine naturale formata dalla conversione di materiali vulcanici vetrosi in struttura cristallina nelle acque dei laghi o dei mari: essa non è la miscela di due sali (silicato ed alluminato) ma ha una struttura cristallina costituita da due tetraedri di  $\text{SiO}_4$  ed  $\text{AlO}_4$  legati mediante ponti ossigeno che genera ampi spazi liberi e canali nei quali possono essere accolti cationi e molecole relativamente grandi.

Le cariche negative delle unità alluminato e silicato sono neutralizzate dalla presenza di ca-

tioni quali calcio, magnesio, sodio, potassio ed in alcuni casi ferro. Questi ioni possono essere facilmente sostituiti da altre sostanze quali metalli pesanti o ione ammonio: tale possibilità viene definita capacità di scambio cationico e rappresenta una delle caratteristiche preminenti della zeolite.

Immaginate, per esempio, una rete metallica piena di sostanze "buone" e con la capacità di una calamita: fategli passare attraverso dell'acqua povera di sostanze buone e ricca di biglie metalliche (ROS, Acido Lattico, Ioni Metallo, Ioni ammonio...). E' evidente che al passaggio attraverso la rete le biglie resteranno imprigionate mentre le sostanze buone verranno rilasciate.

In alcuni studi è stato evidenziato che il potere antiossidante della zeolite sia da attribuire alla capacità di ridurre la perossidazione lipidica e i radicali liberi e al contempo di aumentare il TAS (Total Antioxidant Status) sierico.

Come in tutte le cose che ci circondano non esiste una verità assoluta, né una soluzione totale a problemi creati da un'infinità di fattori; così anche durante l'esercizio fisico non è possibile suddividere i vari

meccanismi biologici di produzione energetica e quindi formazione di scarti.

I nuovi prodotti di cui stiamo parlando non agiscono quindi come un interruttore "On/Off" ma bensì contrastano la produzione degli scarti, legano le sostanze tossiche e creano un ambiente migliore per chi (le nostre cellule) deve lavorare arduamente durante uno sforzo fisico: in particolare contribui-

**In condizioni normali i radicali sono neutralizzati facilmente: è lo sforzo fisico a moltiplicare lo stress ossidativo**

scono in tempo reale alla rimozione e alla non produzione di materiali che per loro natura rallentano e diminuiscono l'efficienza nella produzione di energia e nello smaltimento delle scorie (recupero). Due passaggi che per un atleta possono fare la differenza fra prestazione e débâcle.

Fermo restando il talento genetico e l'importanza dell'allenamento e di una vita sana, far lavorare una Formula1 in un garage al chiuso con poca aria, caldo e benzina sporca, non è la stessa cosa di metterla in un circuito con i migliori standard prestazionali.

LA DIFESA MIGLIORE  
CONTRO LO STRESS  
OSSIDATIVO È NEI CIBI  
RICCHI DI ELEMENTI CHE  
BLOCCANO LE REAZIONI  
A CATENA: FRAGOLE,  
KIWI, UVETTA NERA,  
CIPOLLA, CAVOLI,  
PATATE E PEPERONI.



# FL100 SPORT

UTILE PER PREVENIRE L'ACIDOSI LATTICA

## LIBERA I MUSCOLI DALL'ACIDO LATTICO

- MIGLIORA LA CAPACITÀ DI RIMANERE IN SOGLIA
- VELOCIZZA IL RECUPERO
- MIGLIORA L'EFFICIENZA DELL'ORGANISMO



## GARE FINITE: IL GUERRIERO RIPOSA...NON VA IN LETARGO!

*RIGENERARSI È UN OBBLIGO; IL SEGRETO È LA GRADUALITÀ*



E ora che faccio? Domanda tipica del lunedì all'indomani dell'ultima gara quando il biker, sempre super impegnato e motivato durante l'anno, poi d'improvviso si accorge che tra lui, la gara appena fatta e la prossima da fare c'è di mezzo un inverno intero!

Da questo "ora che faccio?" dipenderà però tutta la stagione 2013, il suo esito e le possibilità di riuscire a migliorare. "Le corse si vincono d'inverno": i vecchi saggi del ciclismo dicevano così e tale adagio, ancora oggi, corrisponde assolutamente a verità: la direzione imboccata dal mese di ottobre in poi inciderà in maniera determinante sulle prestazioni del fisico nei mesi a seguire.

E non ci crederete ma a termine di questa intensa stagione

2012, la prima cosa da fare in vista della prossima, il miglior allenamento insomma è il riposo!

Primi 15 giorni: il motore a riposo poco alla volta

Un paragone poco allegro ma molto efficace: avete presente il protocollo di spegnimento adottato per l'Ilva di Taranto o per l'Alcoa di Portovesme in Sardegna?

Ecco, i motori vanno spenti un po' per volta, non come in quel caso per non riaccenderli mai più (speriamo invece il contrario!) ma semplicemente perché dalla piena attività al pieno riposo il fisico dell'atleta deve trovare una giusta via di mezzo, per evitare di dare uno stress metabolico troppo alto al fisico.

Le calorie bruciate in piena attività, l'adrenalina e le endorfine

prodotte rappresentano un flusso benefico che dà salute e vigore al nostro fisico e che quindi non deve essere interrotto improvvisamente. Sbagliano quei ciclisti professionisti che il giorno prima corrono il Giro di Lombardia e il giorno dopo sono già in spiaggia nei mari esotici a rilassarsi: tra l'ultima gara fatta e il riposo del guerriero ci dev'essere un giusto periodo di decompressione.

E il periodo adatto può durare

**Il motore di un atleta va spento poco per volta al fine di salvaguardare il fisico da stress metabolici troppo alti**

da 7 a 14 giorni, in cui si riducono gradualmente la frequenza e la durata delle uscite: la prima settimana si sale in bici quattro



**IL RIPOSO NON VA INTESO IN SENSO ASSOLUTO: OK LA BICI AL CHIODO, MA È BENE DI TANTO IN TANTO SUDARE E PRODURRE ENDORFINE CON ATTIVITÀ ALTERNATIVE**

volte per un massimo di 2ore, nella seconda settimana si termina con un'uscita da un ora e poi si appende la bici al chiodo.

Questa tecnica permette al nostro fisico di regolare il metabolismo, ridurre le calorie bruciate in settimana e quindi soprattutto l'appetito, ridurre il desiderio di fare fatica e quindi

gradualmente "mettere a riposo" almeno in parte le endorfine prodotte.

Due settimane (almeno) di riposo assoluto... dalla bici!

A questo punto il biker può passare alla "fase2", quella del riposo assoluto; che però, ba-

tate bene, non si tratta di mettersi nel divano e non fare più nulla in senso assoluto. Sarà bensì necessario creare una sorta di "nostalgia della bici", dovremo insomma arrivare alle condizioni di dover sentire il desiderio di risalirci per affrontare con grinta la stagione 2013. Lo so bene, anche perché chi vi scrive si trova in questa stessa situazione già da anni: staccare con le pedalate in bici ad ottobre nel sud Italia è una vera "tortura" perché è bellissimo pedalare spensierati nella temperatura tiepida del lungo mare.

E' sicuramente più piacevole che farlo ad agosto con il sole, ma è anche vero che se si pensa di fare bici da agonisti, il riposo diventa una parte integrante e sacra dell'allenamento e da questo riposo ben fatto a cavallo tra ottobre e novembre 2012, poi dipenderà tutto il nostro 2013.

## IL CHECK-UP

La testa, ancor prima delle gambe, ha "bisogno di sentire il bisogno" (di pedalare), quella necessità che va fatta crescere con un po' di astinenza da bici.

Ma già da ora, anche se le gambe sembrano dirti "game over", con la testa puoi volare: con lei ti puoi proiettare, puoi viaggiare nello spazio e nel tempo, ma anche tornare indietro, chiedere al tuo fisico di cosa ha bisogno, ascoltarlo, coccolarlo, metterlo in condizione di star bene.

Allora spazio, prima di tutto, agli esami del sangue: andate dal vostro medico di famiglia, raccontategli che siete come una jeep che durante la stagione ha percorso 10.000

chilometri di strade sterrate, senza mai passare dal meccanico, ma che ora volete rifare il tagliando prima di rimettervi in marcia, da dicembre in poi.

Lui vi consiglierà così una serie di esami ematici che comprendano un emocromo (globuli bianchi e rossi, emoglobina ed ematocrito), il profilo ormonale completo (Testosterone, cortisolo e Tsh - funzionamento tiroideo - i più importanti), la valutazione dei minerali (sodio, potassio, magnesio, calcio...).

Noi ci permettiamo di suggerirvi anche di più: di diventare donatori Avis.



Innanzitutto non sarebbe affatto male considerare l'importanza di un gesto quale quello della donazione di sangue: tanti malati hanno bisogno del nostro fluido vitale.

Poi, egoisticamente parlando, i referti di questi esami appena suggeriti... li avreste gratis! E soprattutto il vostro fisico da un impoverimento improvviso dei valori ematici (conseguenti alla donazione di un dieci per cento del vostro sangue totale: 450 cc. circa) in questo momento ne trarrebbe grosso beneficio.

Sarebbe infatti costretto a rigenerarsi producendo grandi quantità di nuove cellule ematiche "giovani", un po' come fare un cambio d'olio completo alla famosa Jeep di prima.

Sul concetto di riposo dobbiamo necessariamente tornare: se è vero infatti che sarà necessario allontanarsi per un

po' dalla bici, è anche vero che non gioverà però smettere del tutto di produrre endorfine con un po' di sudore.

Un'ottima attività alternativa sarà per esempio la camminata in montagna (per chi può suggerisco la scalata a piedi a

## ALIMENTARSI

Inizia la pausa invernale, il biker coscienzioso continua a tenere ben presente l'importanza di mantenere l'equilibrio tra entrate caloriche (alimentazione) e uscite (allenamenti): a ridotta attività fisica deve necessariamente corrispondere minore introito calorico. Considerando il valore medio della spesa calorica per il metabolismo basale di uno sportivo maschio (dalle 1650 alle 1900 Kcal. al giorno circa) e sommando a questo computo le calorie spese per 3 ore di bicicletta su percorso ondulato (750 Kcal/ora X 3 = 2250 Kcal. circa) si arriva ad un consumo calorico giornaliero di circa 4000 Kcal.

D'autunno-inverno, nel momento in cui inizia la pausa agonistica, questa cifra si dimezza drasticamente, nonostante le temperature rigide contribuiscano ad innalzare di un po' il metabolismo basale. Il processo di termoregolazione implica infatti un consumo calorico maggiore da parte dell'organismo per mantenere la temperatura corporea costante a 37 gradi: questo non significa ovviamente che per bruciare più calorie ancora bisogna andare in bici poco vestiti per soffrire il freddo!

Anzi, è proprio questo il momento di cominciare a bilanciare e sostituire le proporzioni dei microelementi introdotti con la dieta.

Se carboidrati complessi (pasta, riso, patate, etc.), zuccheri (dolci, biscotti, bar-

rette...) e grassi (olio, burro, margarina) costituiscono la benzina principale per spingere il motore in piena fase agonistica in estate, durante questo primo periodo invernale sarà bene far prevalere sulla nostra tavola piatti a base di verdure (meglio se cucinate calde, come il minestrone), legumi (apportatori di proteine vegetali) e frutta dall'altissimo potere alcalinizzante, ossia di contrasto all'acidità dei tessuti e di tampone contro i radicali liberi prodotti dallo sforzo e dallo stress fisico.

Gli agrumi in particolare sono ricchissimi di vitamina C, molto utile a prevenire le malattie da raffreddamento. Ecco, durante tutto il mese di ottobre sarà quindi consigliabile utilizzare alimenti "verdi" per favorire la depurazione del nostro fisico dopo una stagione intera di fatiche. E' poi assolutamente necessario ridurre il consumo di dolci e comunque di bevande contenenti zuccheri semplici (saccarosio e glucosio) e sostituire il consumo del comune zucchero da cucina con il fruttosio.

Stesso discorso per quanto riguarda integratori e supplementazioni varie: questo è il periodo dello "scarico" in ogni senso, il nostro fisico ha bisogno di recuperare sotto ogni aspetto. Di aminoacidi in questo momento non ce n'è più bisogno e di vitamine ne ingeriamo già in abbondanza nei pasti ricchi di frutta e verdura.

Ciò che invece consigliamo



In tale fase sono consigliate proteine di origine vegetale

proprio in questo periodo è il regolare consumo di tisane calde depurative e soprattutto di abbondanti tazze di thé verde caldo, amaro o dolcificato con fruttosio. Il thé verde infatti se bevuto caldo in precedenza o al termine dell'attività fisica, oltre che aiutare il nostro corpo a mantenere la temperatura corporea, contribuisce a contrastare i radicali liberi, purifica, e aiuta il nostro metabolismo ad innalzare naturalmente il suo consumo calorico quotidiano.

### Riassumendo:

- Mantenere sotto costante controllo l'equilibrio tra entrata e spesa calorica;
- Pesarsi almeno una volta alla settimana: evitare un soprappeso superiore ai 3-4 chilogrammi;
- Variare il più possibile l'alimentazione, preferendo l'abbondanza di alimenti "verdi" (verdura, legumi, frutta);
- Meno carboidrati complessi e grassi sulla tavola;
- Via zuccheri e dolciumi;
- Basta integratori e supplementazioni.

3340mt del Cratere Centrale dell'Etna: un'esperienza unica), ove sarà necessario fare attenzione in discesa, perché se è vero che in salita la falcata camminata assomiglia molto alla pedalata, poi le continue frenate in discesa potrebbero dare fastidio alle articolazioni del ciclista non abituate a quel movimento. Va benissimo poi il footing, iniziando con uscite (meglio al mattino all'alba a stomaco vuoto... per bruciare grassi!) blande di 20' totali, per poi salire con gradualità anche a 30', poi da lì in poi converrà dosare

**A riposo avremo più tempo per noi: approfittiamone per curare infortuni e malanni che ci trasciniamo da una stagione**

lo sforzo per esempio correndo per 20' di seguito, fermarsi per 5' di stretching e ripartire con altri 20' per tornare a casa.

Mai gioverà però superare i 50' di corsa.

Ottima alternativa allenante è anche il nuoto, sempre praticato con criteri di gradualità, cercando di fare attività fisica più che per diventare campioni del mondo di camminata in montagna, maratone o delfini, soprattutto per accompagnare il nostro fisico al rientro alla bici dopo un tempo, per ciascuno soggettivo, di necessaria "disintossicazione ciclistica".

Niente di male ci sarebbe nel

fare con gli amici anche qualche partita di calcio o altri tornei a piacere oppure una bella sciata: ovviamente se la camminata, il footing e il nuoto sono quelli più indicati, agli altri sport sarebbe cosa intelligente dedicarvisi con estrema cautela.

### Qualche check-up medico

Fermi giù dalla bici, ma con la testa e il cuore sempre sulla stagione a venire: ecco perché non sarebbe male dedicare un po' del tempo libero a nostra disposizione per sistemare i piccoli malanni fisici che ci portiamo dietro da una stagione intera. Molto indicata una visita dal dentista, per sistemare quelle carie che se poi dovessero darci fastidio a maggio prossimo, quando saremo in piena attività, rischierebbero di compromettere la stagione.

Necessaria anche una visita dall'osteopata per sistemare le ossa battute durante qualche scivolata: mai ricominciare poi a pedalare con una postura errata, perché ci porteremmo dietro la stortura per tutta la stagione a venire.

Ottima idea, per chi può, dedicarsi ad un ciclo di cure termali particolarmente adatte a liberare le vie respiratorie o a purificare il fegato: qualche giorno di relax

(anche solo un fine settimana) in un Centro termale sarebbe rappresenterebbe un toccasana da questo punto di vista.

Da ultimo, dopo almeno 10 giorni di riposo, potrebbe essere utile fare uno screening ematico, eseguendo esami completi utili a verificare le nostre condizioni di salute in periodo di riposo, senza stress agonistici e con il motore in folle.

### La ripresa

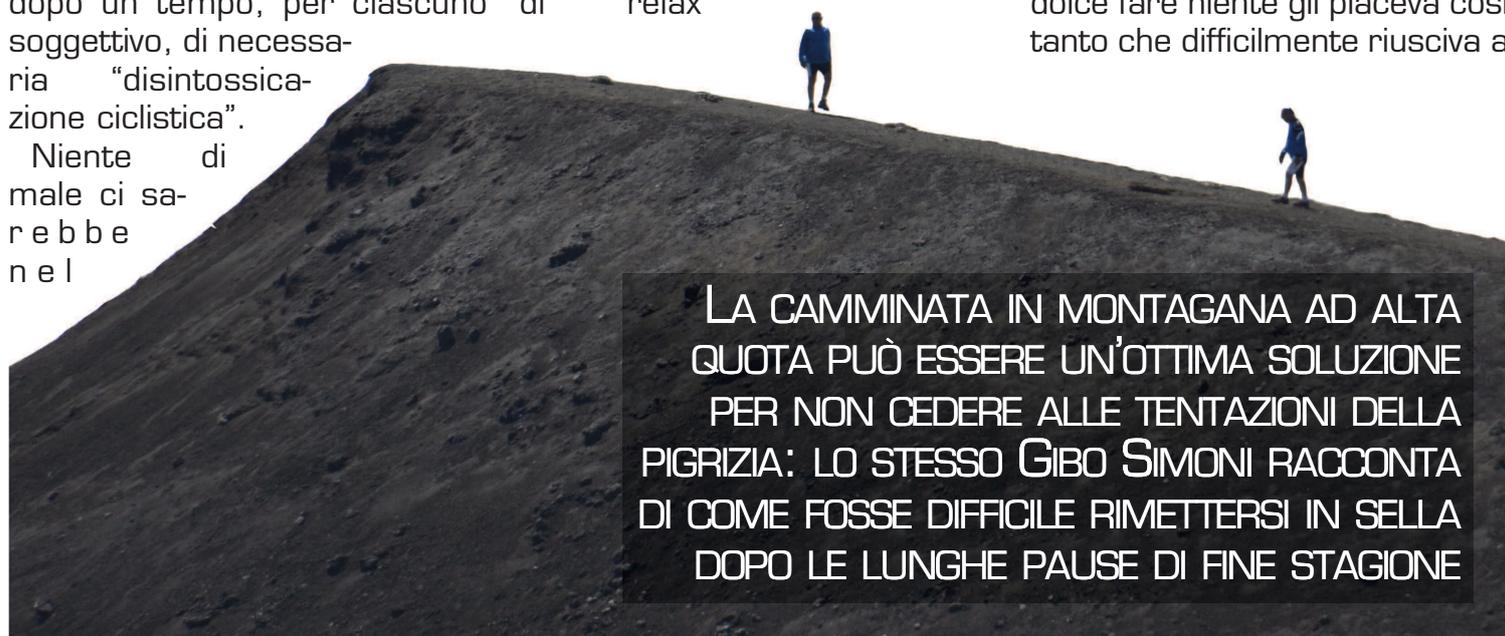
Quando riprendere a pedalare?

Già detto che sarà soggettivo il desiderio della ripresa: a volte succede anche che proprio quel ciclista più incallito in periodo di gare, quando poi lo metti a riposo si trova così bene da far fatica a ripartire!

Pensate che il tentino Gilberto

**Footing, nuoto, ma anche calcio e sci sono sport a cui possiamo dedicarci per non staccare del tutto e divertirci**

Simoni, vincitore di due Giri d'Italia su strada e poi campione italiano di Mountainbike, era solito concludere la stagione ad ottobre con pedalate blande: tuttavia sino a gennaio non risaliva in bici, perché - raccontava - il dolce fare niente gli piaceva così tanto che difficilmente riusciva a



**LA CAMMINATA IN MONTAGANA AD ALTA QUOTA PUÒ ESSERE UN'OTTIMA SOLUZIONE PER NON CEDERE ALLE TENTAZIONI DELLA PIGRIZIA: LO STESSO GIBO SIMONI RACCONTA DI COME FOSSE DIFFICILE RIMETTERSI IN SELLA DOPO LE LUNGHE PAUSE DI FINE STAGIONE**

distaccarsene.

Ad ogni modo anche quando riprenderemo la bici sarà ne-

**Alla ripresa ci vorranno 4 o 5 uscite affinché il battito cardiaco si stabilizzi sugli abituali range di allenamento**

cessario usare il criterio della gradualità, con una prima uscita di un'oretta in pianura: poi gra-

dualmente si potrà aumentare la durata dell'uscita così come il dislivello altimetrico.

Dopo almeno 4-5 uscite il battito cardiaco, che nelle prime schizzerà alle stelle per via del riposo prolungato, gradualmente tenderà a ristabilirsi entro gli abituali range di allenamento: ecco a quel punto potremo pensare di sottoporci al nuovo test di soglia, strumento

molto utile per capire il livello del nostro motore e programmare uno schema di allenamento che, bilanciando tra lavori fatti in bici (al chiuso o all'aperto, d'inverno non sempre è facile pedalare all'aria aperta...), alimentazione e integrazione giusta, ci consentirà di programmare la condizione atletica e i suoi picchi di forma durante la stagione 2013.

**A&G**  
SPORTING

STUDIO DI  
CONSULENZA  
SPORTIVA

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

Home

Paolo Alberati

Preparazioni atletiche

Sport & Scienza

Posizionamento in bike

Procura sportiva

Notizie

Contatti



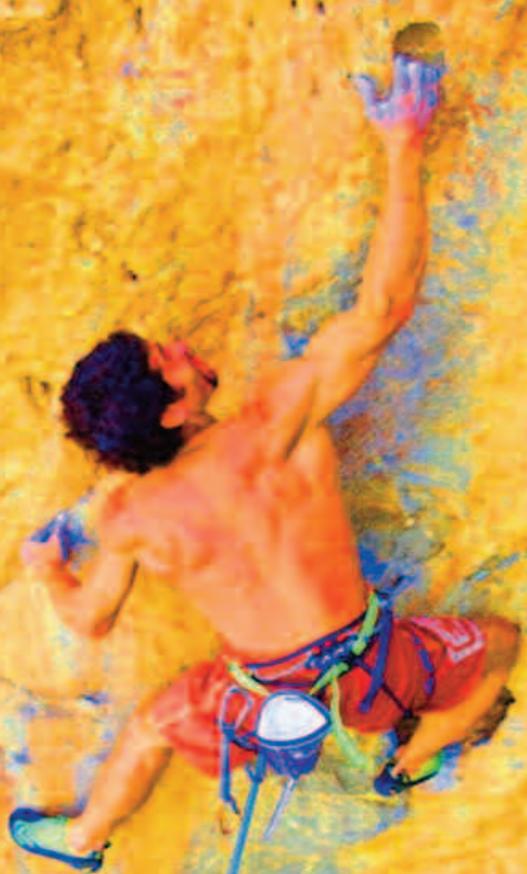
SEI UN APPASSIONATO DI MOUNTAIN BIKE,  
PARTECIPAI ALLE GARE, SEGUI GLI EVENTI,  
SCATTI TANTE FOTOGRAFIE  
E SOPRATTUTTO AMI PEDALARE  
NELLA TUA REGIONE, IN ITALIA E NEL MONDO?

SE VUOI RACCONTARE LE TUE AVVENTURE  
SCRIVI A [REDAZIONE@MOUNTAINBIKEOGGI.IT](mailto:REDAZIONE@MOUNTAINBIKEOGGI.IT)  
E DIVENTA UN NOSTRO COLLABORATORE!

# EXTREME OUTDOOR GAMES

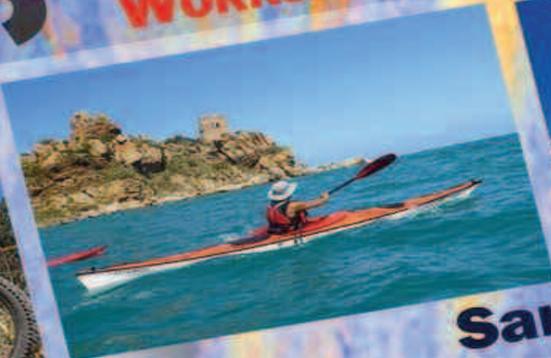
CLIMBING - TRAIL RUNNING - MOUNTAIN BIKE - KAYAK

Comune di  
**SAN VITO LO CAPO**  
Associazione Sportiva  
**ROCCE DI SICILIA**



# SANVITO CLIMBING FESTIVAL

**SPORT COMPETITION**  
**MOUNTAIN FILM FESTIVAL**  
**WORKSHOP OUTDOOR SPORT TOURISM**



**San Vito Lo Capo**  
**10 - 14 ottobre 2012**



## GUIDA IN MTB: SI PUÒ MIGLIORARE LANCIARSI DALLE PIÙ ALTE VET

*UN PERCORSO BEN PREDISPOSTO VICINO CASA PUÒ DARVI*

Le giornate si fanno più corte, la natura si tinge di caldi colori e l'afa che quest'estate ci ha quasi soffocato ormai è solo un ricordo. Con l'arrivo dell'autunno anche la stagione delle escursioni, dei tour, delle Granfondo e dei lunghi allenamenti va lentamente spegnendosi.

Se siete degli assidui pedalatori e avete speso molte energie, questo periodo arriva providenziale ed è indispensabile ai muscoli per riprendersi dallo stress alla quale sono stati

sottoposti, ma soprattutto alla mente, che è il vero motore di ogni nostra azione. Senza la forza che ci arriva dalle motivazioni, infatti, non si arriverebbe da nessuna parte. Moltissimi biker dedicano la gran parte delle loro attenzioni a curare solo l'aspetto atletico nelle uscite di allenamento, cercando di aumentare sempre più la velocità per ridurre i tempi di percorrenza. L'aspetto atletico ha senz'altro la sua grande importanza in uno sport di endurance

come la mountain bike, ma curare solo questo aspetto limita alcune capacità tecniche nell'af-

**La stagione calda è finita e con essa lunghe trasferte e gare: è l'ora di recuperare e di dedicarsi alla tecnica**

frontare percorsi più impegnativi e alla lunga rischia di portare all'assuefazione, facendo scendere le motivazioni e di conseguenza le prestazioni e la voglia



## ARE SENZA TE ALPINE

### E GRANDI RISULTATI

di andare in mountain bike. Dovrebbe essere un piacere andare in bici e quindi bisogna fare tutto il possibile perché rimanga tale. Dedicare alcune delle uscite settimanali al miglioramento delle capacità tecniche, può essere un ottimo elisir per farsi distrarre piacevolmente dallo stress della prestazione e migliorare anche il rapporto con la mountain bike, riscoprendo nuovi stimoli. L'autunno e l'arrivo dei mesi freddi capitano a proposito per cimentarsi.

### Le caratteristiche di un percorso

Occorre solo individuare una porzione di territorio che vi permetta di destreggiarvi tra alcuni ostacoli, passaggi stretti e obbligati, brevi tratti in pendenza e avrete già tutti gli ingredienti per esercitarvi.

E' la ripetizione di un gesto che consente al nostro cervello di memorizzare i meccanismi dei movimenti del corpo per automatizzarli ed è proprio per questo che è importante che il circuito sia breve e che vi impegni al massimo per un paio di minuti. Il percorso che avremo scelto dovrà consentirci di percorrere un tratto in linea retta largo poco più del pneumatico, eseguire uno slalom, superare e poter aggirare degli ostacoli sia in piano che in salita, poter compiere curve a 90° e 180° e

affrontare brevi tratti di salita e discesa ripida.

### Una linea retta e stretta

Il tratto stretto in linea retta può essere realizzato utilizzando delle assi, dei rami oppure una fettuccia appositamente fissata a terra: l'esercizio vi costrin-

**Tracciamo una linea stretta**

**con delle assi e pedaliamo:**

**saremo così costretti a**

**tenere lo sguardo in avanti**

gerà a guardare avanti cercando un punto di riferimento per riuscire ad eseguirlo con successo senza sbandare fuoriuscendo dal tracciato.

### Lo Slalom

Per lo slalom potete invece sfruttare i fusti degli alberi oppure posizionare dei birilli, col



La ripetizione dei gesti consente al nostro cervello di memorizzare i movimenti ed automatizzarli: non stanciamoci a provare più e più volte un percorso. Può essere d'aiuto registrarsi ed "osservarsi dall'esterno".



vantaggio di poterli avvicinare o allontanare, anche sfalsandoli per rendere l'esercizio più o meno impegnativo. Lo slalom tra i birilli è uno degli esercizi più importanti nell'ottica del miglioramento della capacità di controllo della mountain bike, al quale va attribuito il giusto merito e importanza: si tratta di apprendere attraverso la tecnica del pedale-freno, ossia pedalare e contemporaneamente mantenere frenata la bike, la capacità di guidare con la massima precisione a bassa velocità.

Per riuscire ad affrontare con successo una serie di birilli posti a poco più di un metro di distanza l'uno dall'altro, dovrete dosare la pressione sui freni scegliendo un rapporto adeguato e iniziare a muovervi sulla bike, altrimenti perderete l'equilibrio e non riuscirete a compiere le curve più strette. Non avanzate a colpi di pedale ma cercate di pedalare sempre, trovando il giusto compromesso tra l'intensità

**Per superare gli ostacoli è fondamentale la scelta dei tempi: ricordiamoci di non restare passivi sul retrotreno**

della frenata e il rapporto utilizzato; quindi non frenate pizzicando le leve freno ma mantenete sempre frenata la bike in modo da contenere la velocità. Pensate alla moltitudine di abilità che allenerete contemporaneamente in un contesto dove i pericoli, nel caso si commettano errori, sono praticamente pari a zero! Imparerete l'importanza di guardare avanti, diventerete più reattivi e capaci di utilizzare al meglio gli spostamenti del corpo slegandovi dalla centralità della bike sempre alla ricerca della massima aderenza dei pneumatici al suolo in tutte le situazioni; acquisirete maggiore sensibilità nell'utilizzo dei freni con notevoli vantaggi anche

lungo le discese, utilizzando sempre il rapporto più idoneo in ogni contesto. I primi tentativi potrebbero mettere in evidenza le vostre carenze tecniche: proprio per questo prima di passare ad altri esercizi si consiglia di ripeterlo più volte in modo da avere il tempo necessario per memorizzare i meccanismi dei movimenti e divenire più sciolti.

### Gli ostacoli

Allenarsi nel superamento degli ostacoli è un altro esercizio importante che attraverso la ripetizione del gesto vi consentirà di memorizzare la sequenza dei movimenti corretti e la giusta scelta dei tempi evitando di cozzargli contro. Inizialmente è importante evitare gli ostacoli troppo alti; come tutte le cose

nuove per apprenderle più facilmente è consigliabile ridurre al minimo le difficoltà oggettive

**All'inizio riduciamo al minimo le difficoltà altrimenti il timore di farsi male limiterà la nostra capacità di apprendimento**

degli ostacoli, altrimenti il timore di farsi male prevarrà limitando le vostre capacità di apprendimento. Una volta apprese le giuste movenze, non sarà l'altezza dell'ostacolo a fare la differenza (intendendo ostacoli che non superino il mezzo metro di altezza). Abbassate le spalle verso il manubrio i n

ciente energia sulle gambe per spostare il vostro busto in avanti e portare le spalle oltre la verticale del manubrio in modo da scaricare il peso dalla ruota posteriore e portarla sopra o oltre l'ostacolo e riprendere a pedalare senza perdite di aderenza. Se non riuscirete a sollevare sufficientemente la ruota posteriore perlomeno urterete l'ostacolo con il retroreno scarico di peso, riducendo il colpo e scongiurando probabili pizzicature della camera d'aria. Dopo aver raggiunto un minimo di abilità, sarete pronti per iniziare ad affrontare i tratti tortuosi e stretti del resto del vostro circuito con maggiore padronanza e fluidità e a lavorare sui tratti di vera pendenza.

Per esercitarsi sono sufficienti pochi metri sia in salita che in discesa purchè siano disposti su una buona pendenza per permetterci di mettere a frutto tutte le tecniche che abbiamo già trattato in modo approfondito negli articoli precedenti.

Lo scopo di tutti questi esercizi non è la velocità ma il controllo nell'esecuzione e quindi anche i tratti in salita non andranno affrontati di slancio prendendo la rincorsa, ma cercando di pedalare con calma, applicando tutti gli accorgimenti della tecnica di salita ripida per gestire le energie in prospettiva di salite più lunghe. Se il tratto in discesa contiene delle curve, tanto meglio: oltre alla tecnica del fuori-sella acquisirete anche l'indipendenza e la scioltezza nell'utilizzo delle gambe migliorando l'aderenza e il controllo.

Più il vostro circuito sarà breve e ricco di insidie e più di-

LO SLALOM STRETTO TRA I BIRILLI È UNO DEGLI ESERCIZI PIÙ IMPORTANTI: ALLENA TANTISSIME ABILITÀ SENZA ESPORCI A GRAVI RISCHI!



prossimità dell'asperità da superare e poi sollevatele portandole all'indietro energicamente, ottenendo l'effetto di un bilanciere. Questo movimento consentirà alla ruota anteriore di sollevarsi sfruttando anche il ritorno della forcella e senza l'utilizzo della spinta del piede sul pedale. Quando la ruota anteriore toccherà terra dovrete essere reattivi nel sollevarvi sui pedali, spingendovi con suffi-



PIÙ IL PERCORSO SARÀ  
BREVE E INSIDIOSO PIÙ  
DIVENTEREMO ABILI E  
REATTIVI. INSERIAMO  
TRATTI IN DISCESA:  
ALLENEREMO LA  
TECNICA FUORI SELLA  
E L'INDIPENDENZA  
DI GAMBE

venterete abili e reattivi, poichè sarete costretti a giocare d'anticipo ed essere rapidi nelle azioni da compiere, preparandovi all'ostacolo successivo mentre ancora state affrontando quello precedente. Proprio per questo è importante insistere sugli esercizi iniziali prima di percorrerlo nel suo insieme, bisogna concedersi il tempo necessario per apprendere correttamente. Impegnerete non solo le gambe, ma anche la parte superiore del corpo e la mente che dovrà elaborare molto rapidamente tutte le informazioni che gli arriveranno attraverso lo sguardo, che rimane la chiave di successo per superare ogni passaggio. Deve diventare un gioco e giocare è divertente.... e anche costruttivo!

### Costruire il proprio percorso

Se proprio non riuscite ad individuare un'area naturale che

al suo interno contenga queste caratteristiche, costruitela da voi con l'impiego di elementi artificiali come birilli, fettuccia, tronchi, bancali e tutto ciò che la vostra fantasia vi suggerisce. Migliorando la confidenza con la mountain bike, miglioreremo anche le nostre prestazioni divenendo più sciolti e sicuri, riuscendo a guidare e pedalare laddove prima poggiavamo i piedi a terra; inoltre eviteremo sprechi di energie inutili, ridurremo il rischio di cadute e guasti tecnici, riducendo al minimo anche il dissesto dei sentieri.

La mountain bike nasce per percorrere fondi naturali, grazie all'artiglieria dei pneumatici studiati per aggredire il terreno e telai dotati di sospensioni generose per assorbire buche e asperità. Quante volte vi è capitato di superare un passaggio difficoltoso più per divina provvidenza piuttosto che per le vostre capacità, rischiando anche di farvi male? Quante volte l'ap-

pressione che vi ha assalito prima di affrontare alcuni passaggi tecnici vi ha spaventato e bloccato facendovi sbagliare, cadere o percorrere tratti a piedi? La mountain bike è da considerarsi come un attrezzo sportivo e imparando l'applica-

**Spesso correggere da soli alcuni difetti è impossibile: per questo è possibile affidarsi alle cure di un maestro di Mtb**

zione della tecnica, è possibile affrontare percorsi che mai avremmo immaginato si potessero percorrere. Nelle uscite future di fronte ad un ostacolo il vostro cervello ripesccherà dalla memoria queste esperienze e i meccanismi che avrete memorizzato grazie ai vostri allenamenti, riducendo di molto il margine d'errore. E' ovvio che se lasceremo trascorrere troppo tempo tra un'uscita tecnica e l'altra, anche gli automatismi si sbiadiranno e quindi è

importante di tanto in tanto rinfrescare la memoria.

Aggiungiamo che comunque non è mai facile correggere i propri errori e carenze in modo autonomo e la tecnica di guida è composta di tanti piccoli accorgimenti e dettagli che possono fare la differenza, per cui potrebbe anche essere che nono-

stante ci mettiate tutto l'impegno i risultati tardino ad arrivare. Per questo il consiglio è quello di rivolgersi ad un Maestro di Mountain Bike che grazie alla propria preparazione e competenza è in grado di curare tutti questi aspetti, correggendo imperfezioni e suggerendovi e dimostrandovi

sempre i movimenti giusti.

Le escursioni poi avranno tutt'altro sapore....provare per credere!

Buon lavoro ed inviateci le vostre impressioni sui risultati che avrete ottenuto sulla pagina facebook di MountainBike Oggi.

*Foto di Roberto Riboldi*

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



**Clicca [www.amibike.it](http://www.amibike.it) e trova il maestro più vicino nella lista diplomati**



## CASCO LEGGERO, PROTEZIONI COMODE E VAI COL RIDING! LA TECNICA È COMPLESSA: MEGLIO IMPARARE DA BAMBINI



È in continua evoluzione e sempre più popolare tra i giovani: parliamo del Bike Trial. Come ogni mese ce ne occupiamo qui su MountainBike Oggi: dopo aver parlato della storia di questa disciplina, delle gare e delle tipologie di bici che

servono a praticarla, è arrivato il momento di parlare dell'abbigliamento e delle scuole presenti in Italia.

### Abbigliamento

Per questo tipo di sport è

bene essere forniti di un abbigliamento adeguato composto da casco, pantaloni lunghi (possono andare bene anche corti), maglietta, guanti, scarpe e parastinchi

È bene avere un casco, che vi protegga in caso di caduta.



Usatelo sempre. Preferite un casco leggero, che pesi meno sulla testa ed omologato.

Usate anche delle protezioni adatte, io uso le protezioni G-Form, in quanto sono leggerissime e comode da indossare, proteggono ma non danno fasti-

male, cioè t-shirt in cotone, pantaloni corti o jeans.

#### Scuole

Le scuole di biketrial sono praticamente inesistenti: in Italia sono tuttora pochissimi i casi di

dio.

Per quanto riguarda i guanti, io preferisco sempre usare quelli con le dita coperte c o m p l e t a - mente, tipo quelli da motocross. Io uso un abbigliamento

normale, cioè t-shirt in cotone, pantaloni corti o jeans.

persone che insegnano questo sport. Nei miei corsi chi partecipa rimane sempre molto entusiasta.

Normalmente si formano dei gruppi composti da quattro-sei persone: si inizia con il far loro un test pratico per individuare il livello di preparazione per poi iniziare il corso pratico sulla bicicletta. L'ambiente può essere naturale o artificiale: si parte dalle tecniche di equilibrio, poi ad affrontare salite e discese, a superare alcuni ostacoli, ecc

Si può iniziare a praticare questo sport già dai 5/6 anni, con delle biciclette da trial con ruote da 16 pollici. Chiaramente bisogna avere già una certa dimestichezza con il mezzo.



## 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](http://www.albertolimatore.it)



# ETNA: IN MTB SUL

*L'OFF ROAD HA UN NUOVO IMPERDIBILE APPUNTAMENTO: LA S*

Una delle grandi classiche della mountain bike: la Scalata ai crateri sommitali dell'Etna organizzata dall'Asd Extreme Bike Nicolosi è sicuramente candidata a diventarlo. Un appuntamento impegnativo dal punto di vista atletico, ma dal grande fa-

scino per gli scenari unici che solo un vulcano come l'Etna sa regalare: la terza edizione della scalata si è svolta lo scorso 26 agosto e ha visto oltre 70 bikers cimentarsi sulle dure rampe del vulcano attivo più alto d'Europa in una giornata di

grande mountain bike e puro divertimento. Nessuna classifica, solo tanta voglia di pedalare in

Oltre 70 bikers si sono  
cimentati sulle rampe del  
versante Sud: 10 km alla  
pendenza media del 10%



# TETTO DELL'ISOLA

*SCALATA AI CRATERI DEL VULCANO ATTIVO PIÙ ALTO D'EUROPA*

scenari unici e incantevoli; il percorso breve ma intenso ha portato i bikers dai 1.920 metri del Rifugio Sapienza, a Nicolosi Nord, ai 2.950 metri della località Torre del Filosofo, alla base dei crateri sommitali dell'Etna. Dieci chilometri intensi, tutti in

salita su fondo naturale vulcanico, ad una pendenza media superiore al 10%: un sole intenso e caldo ha accompagnato la scalata dei ciclisti, che hanno pedalato in condizioni climatiche ottimali, fatte salve alcune raffiche di vento a quota 3.000

metri sul livello del mare.

Il serpentone degli scalatori si è inevitabilmente allungato sin dalle prime rampe, offrendo agli obiettivi dei fotografi immagini suggestive di bikers grandi nello sforzo della scalata ma infinita-



**DAI 1920 DEL RIFUGIO SAPIENZA SI SALE A QUOTA 3.000, ALLA BASE DEI CRATERI ATTIVI: DA QUI IL RESPIRO DEL VULCANO SI PUÒ LETTERALMENTE SENTIRE!**

mente piccoli rispetto alla mole del vulcano. I paesaggi, quasi lunari, sono dominati dal nero intenso della roccia lavica: qua e là solo qualche macchia di astragalo, pianta arbustiva detta anche "Spino santo", a conferire qualche tocco di colore.

Sulle ripide rampe del Vulcano i bikers sono saliti del proprio passo con il gruppo che si è ricompattato in cima. Il meritato riposo, dopo circa un'ora e

mezza di ascesa, arriva a quota 3.000 metri: i crateri attivi dell'Etna sono lì a poche centinaia di metri, dominano il paesaggio con la loro mole enorme e il loro sulfureo respiro è percepibile da tutti. A est è ben visibile la riviera Jonica dal Golfo di Augusta a capo Taormina, mentre a ovest si staglia la valle del Simeto e più in là l'entroterra siciliano.

C'è il tempo di un ristoro, delle

foto di rito e delle reciproche congratulazioni per l'impresa: poi si torna a valle dove la giornata si è conclusa con un abbondante pranzo di gruppo nel ristorante Crateri silvestri. Stanchi ma soddisfatti i bikers così come gli organizzatori dell'Asd Extreme Bike Nicolosi, che danno già appuntamento alla prossima stagione per scalare ancora una volta i 3.000 metri dell'Etna.

## INFO

WEB: [WWW.EXTREMEBIKENICOLOSI.IT](http://WWW.EXTREMEBIKENICOLOSI.IT)

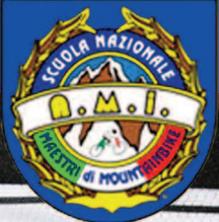
MAIL: [EXTREMEBIKENICOLOSI@GMAIL.IT](mailto:EXTREMEBIKENICOLOSI@GMAIL.IT)



**CORSO ACCOMPAGNATORI MTB  
RAGUSA - 01/04 NOVEMBRE 2012**

**WWW.AMIBIKE.IT**

**Accompagnatore**



**Scuola Nazionale  
Maestri di  
Mountain Bike**

# PUNTI TRACCIA, WPT E ROTTA FUNZIONI ALLEATE DEL BIKER

## IMPARIAMO A GESTIRE LA NOSTRA POSIZIONE IN ESCURSIONE

Nei precedenti numeri mensili di MountainBike Oggi abbiamo trattato il funzionamento del sistema di Global Positioning System (appunto GPS) e delle principali tipologie di terminali

**Il Gps registra la nostra posizione ad intervalli di tempo definiti: questi punti sono chiamati punti traccia**

esistenti sul mercato: siamo ora in grado di approfondire le funzioni che più interessano il biker amante delle escursioni. Tutti i terminali GPS da escursionismo, indipendentemente dal produttore sono in grado di fornire le coordinate della

nostra posizione e possono registrare la nostra posizione man mano che ci spostiamo. Tutto ciò ci aiuta ad introdurre i concetti di:

- punti traccia;
- traccia;
- punti di interesse o waypoint (wpt);
- rotta.

### Punti traccia

Come appena specificato, mentre ci spostiamo, i GPS possono registrare ad intervalli definiti (in base alle impostazioni) la nostra posizione ogni: queste posizioni o meglio questi punti sono chiamati

punti traccia/trackpoint. I punti traccia vengono poi uniti tra loro per costituire, con buona approssimazione, il percorso che abbiamo compiuto ed il risultato sarà quindi una serie di punti uniti tra di loro, che costituiscono la traccia. Punti traccia e tracce non sono quindi la stessa cosa: la traccia è solo un'approssimazione del percorso compiuto ed è evidente che più i trackpoint saranno registrati ad intervalli ravvicinati più la traccia si avvicinerà al tragitto che realmente abbiamo percorso



Una funzione molto utile se si vuole ripercorrere l'itinerario già effettuato o "aprire" nuovi sentieri: il GPS registra infatti





LA TRACCIA, PER QUANTO ACCURATA, SARÀ SEMPRE UN'APPROSSIMAZIONE DELL'ITINERARIO PERCORSO: DUNQUE PONIAMO SEMPRE LA MASSIMA ATTENZIONE ALLA SEGNALETICA

tutto il percorso fatto e successivamente si può scaricare/inserire il proprio percorso su una cartina in maniera precisa e dettagliata.

Registrare molti trackpoint, fa immancabilmente attivare molto più spesso il ricevitore GPS e questo porta a ridurre l'autonomia delle batterie: è dunque evidente che registrare più trackpoint significa avere una traccia più precisa, ma anche consumare più rapidamente le batterie del dispositivo. È un elemento da tenere sempre ben presente. Molti ricevitori possono registrare punti in maniera automatica, lasciando decidere al terminale quando attivarsi: in genere è un buon compromesso, anche se poi dovremo considerare un errore di circa 3/5 metri.

### Waypoint

Il GPS oltre ai punti traccia, non utilizzabili dall'utente, ma solo dal terminale per la costruzione della traccia, può registrare anche un altro tipo di punto conosciuto come waypoint (wpt). Questo tipo di punto, memorizzabile secondo

le volontà dell'utente ci permette di memorizzare le coordinate del posto nella memoria del navigatore per poterle riutilizzare in un secondo tempo. Quando si memorizza una posizione, le coordinate sono salvate con un nome, di norma un numero: il primo punto memorizzato sarà chiamato 001, il secondo 002 e così via.

I waypoint possiamo definirli anche come punti "interessanti", contenenti informazioni su latitudine, longitudine e, eventualmente, altitudine. Possiamo perciò memorizzare wpt

**Il waypoint (wpt) consente di memorizzare le coordinate del luogo in cui si trova l'utente e può essere riutilizzato**

di navigazione, contenenti informazioni utili durante il percorso per conoscere magari l'esatta posizione per imboccare un sentiero, o per avvisare dell'inizio di una difficile discesa o ancora per informare del terreno che incontreremo; oppure wpt di interesse come una cima, un bivacco, una chiesetta particolare, un monumento, un punto panoramico, ecc. Infine

altri wpt possono essere utilizzati per organizzare la logistica o dare informazioni utili per i rifornimenti, memorizzando quindi un wpt per segnalare un locale, una fontanella lungo il percorso o punti tappa per dormire, ecc.

Tali utili informazioni possono poi essere arricchite con ulteriori note o appunti. Oggi giorno alcuni modelli di GPS di tipo fotografico, permettono di scattare fotografie georeferenziate e salvarle come wpt, lasciando spazio alla navigazione fotografica.

### Rotte e routepoint

Mentre una traccia è il percorso che stiamo compiendo (o che abbiamo compiuto), una rotta è un itinerario fisso, costruito dallo strumento stesso o da noi tramite i waypoint.

Così come le tracce sono composte da trackpoint, le rotte sono composte da routepoint. Praticamente tutti i GPS da escursionismo dispongono del necessario per pianificare le rotte, e questa è una cosa che li distingue, ad esempio, dai GPS per attività di fitness o run-

ning. Naturalmente cambia anche la tipologia e la forma dello strumento: un GPS da escursionismo è pensato per stare nella tasca dello zaino, o

**Subito dopo l'acquisto è necessario settare correttamente il terminale a seconda delle nostre esigenze**

nella mano, o su un manubrio di bicicletta mentre un GPS per attività fitness si porta al polso come un orologio.

Ovviamente il GPS è uno strumento che ha molteplici impieghi e, sebbene esistano modelli dedicati specificatamente a certi sport anziché ad altri, per ogni sport avremmo bisogno di un GPS diverso: un gps indirizzato alla mountain bike, ad esempio, integrerà funzioni tipiche per quello sport (ad esempio il calcolo delle calorie consumate o la possibilità di collegarlo ad un cardiofrequenzimetro), uno da running invece privilegerà la compattezza alla cartografia perché lo sport si svolge perlopiù su percorsi sicuri, mentre quello da trekking consentirà di memorizzare la traccia per muoversi anche fuori.

Spesso ci troveremo obbligati a scegliere un solo strumento, ed è per questi motivi che ci conviene capire fin da subito qual è il modello che, pur dovendo scendere a qualche compromesso, meglio si adatta a tutti gli sport che intendiamo praticare in compagnia del GPS.

Rimanendo nell'ambito dei GPS per attività outdoor è necessario che lo strumento supporti la cartografia, fondamentale per questo tipo di attività e per permetterci di visualizzare la nostra posizione; la cartografia escursionistica per GPS diventa perciò essenziale ed è una delle più recenti novità tecnologiche in continuo aggior-

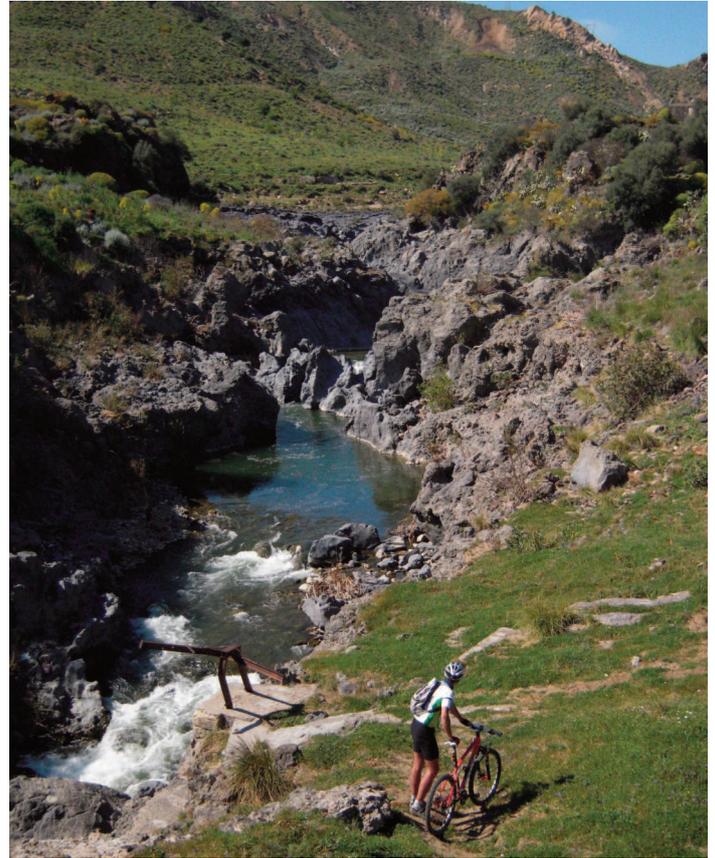
namento. Una volta acquistato, dovremo settare il nostro strumento in maniera corretta per meglio utilizzare le informazioni che è in grado di fornirci: sappiamo infatti che il GPS è in grado di darci la nostra posizione in coordinate, che possono essere espresse in gradi (utilizzate per la navigazione in mare) o in metri secondo il sistema UTM (standard mondiale) e dovremmo anche impostare il Datum.

E' inevitabile a questo punto introdurre un breve excursus sulla cartografia che meglio ci aiuti a comprendere cosa sono Datum e coordinate, e quali utilizzare.

Semplificando molto possiamo affermare che la superficie terrestre è stata "affettata" con due serie di piani: la prima, perpendicolare all'asse di rotazione definisce i paralleli (LATITUDINE); la seconda parallela all'asse definisce i meridiani (LONGITUDINE). Prendendo come riferimento l'equatore (cioè quel particolare parallelo equidistante dai due poli) e il meridiano fondamentale (quello che passa per Greenwich) si può individuare in modo univoco ogni punto sulla superficie terrestre.

La Terra però è una sfera, mentre le carte sono piatte; ciò significa che nella pratica la superficie terrestre per essere rappresentata su una carta, deve essere "proiettata" e con essa le coordinate. Sebbene il problema sia stato affrontato in molti modi da molti cartografi

nel corso dei secoli, purtroppo è proprio impossibile trovare una proiezione esente da distorsioni. Il sistema di proiezione usato comunemente nelle carte topografiche è detto UTM (Universal Transverse Mercator) e tutti gli apparecchi GPS forniscono le coordinate UTM, che si misurano in mt, oltre che in la-



Una cascata è un classico esempio di punto d'interesse

titudine e longitudine misurati in gradi.

Il Datum o sistema di riferimento, è infine il modello matematico che utilizza il GPS per definire la forma della terra che come si sa non è rotonda ma deriva da molteplici forze che la fanno assomigliare più ad una patata ovale.

Specificate le principali funzioni dei GPS presenti sul mercato, nel prossimo numero mensile saremo già in grado di chiarire alcuni aspetti legati alla cartografia al fine di comprendere ed utilizzare al meglio ed in maniera più dinamica il nostro strumento.

# A PESARO IL RIDING SI FA SOTTO LA LUNA PIENA!!!

## 85 BIKERS AL PRIMO "MANNARO BIKE TOUR"

Di raduni ed escursioni, in tutta Italia, se ne registrano fortunatamente davvero tanti, ma una segnalazione particolare non poteva non essere fatta per gli 85 iscritti al primo Mannaro Bike Tour di Pesaro, la notturna estrema per bikers mannari che pedalano tutta la notte...fino all'alba!

Per il raduno del 6 agosto scorso il format proposto era semplicissimo: dall'una di notte all'alba in Mountain Bike.

L'idea del Moretta Team, il portale di promozione della Mountain Bike nella provincia di Pesaro e Urbino, il cui motto è "la mtb per tutti!", era quella di fare "il verso" alle gare estreme e alle discese di Down Hill con una esperienza estrema nel suo genere: anzichè dormire...pedalare per tutta la notte per fore, boschi e sentieri.

In tanti hanno risposto alla provocazione, così alla partenza si sono presentati ben 85 bikers, di cui 2 donne e 2 ragazzini di 12 e 14 anni sotto la guida di quattro guide specializzate AMI.

Dopo lo start, come primo punto di raggruppamento (per non allungare troppo la scia luminosa delle torce elettriche) ai bikers ululanti è stato offerto il caffè shakerato sul monte San Bartolo (8km dopo il via), all'interno dell'omonimo

Parco Naturale che costeggia la riviera Adriatica da Pesaro a Gabicce tra boschi, sentieri e vitigni a gradoni a circa 200 metri sul livello del mare.

Un luogo molto suggestivo - soprattutto di notte! - che a Pesaro viene chiamato "la palestra per bikers con vista mare".

Il percorso usciva spesso dai sentieri per attraversare i tre borghi storici del Parco San Bartolo: Santa Marina Alta, Fiorenzuola di Focara e Casteldimozzo, da dove si può ammirare tutta la costa adriatica per 80 km fino a Cesenatico e oltre.

L'arrivo all'alba sul mare, con tanto di colazione in spiaggia e bagno nell'acqua tiepida di Agosto non



sarà dimenticato molto facilmente dal popolo dei bikers mannari.

**Il format è semplice e vincente:  
dal tramonto all'alba in mtb  
tra borghi, boschi e spiagge  
con tanto di bagno rinfrescante**

L'ultima tappa prima del ritorno era il così detto "Tetto del mondo", una zolla di terra in cima ad una collina da cui una volta si lanciavano i deltaplani e che ora è un terrazzo naturale, una falesia a 300 metri di al-



tezza direttamente a strapiombo sul mare: innumerevoli le foto di gruppo, un gruppo compatto e unito che ha portato a termine la propria fatica notturna "estrema".

Sulla via del ritorno il branco di bikers mannari ha attraversato la "via del Vino" passando sotto lo spettacolare Castello di Gradara (quello di Paolo e Francesca per chi avesse letto l'Inferno di Dante)

e poi a ritroso sullo sterrato che fiancheggia il fiume Foglia fino al centro del lungo mare di

Pesaro dove i bikers hanno gustato i bomboloni e i cornetti offerti dallo sponsor dell'evento: il Caffè Journal.

"Dato il successo - spiega Andra Paoloni del Moretta team Staff - stiamo già pensando all'edizione 2013 perchè possa avere un respiro internazionale: già a questa prima assoluta, or-

**Lo staff è già proiettato verso l'edizione 2013, che con ogni probabilità si svolgerà sabato 22 giugno...sotto la luna piena!**

ganizzata in poche settimane da un'idea del biker Luca Peverini (chef pesarese di rinomata notorietà) hanno partecipato biker provenienti non solo da tutte le Marche, ma anche dalla provincia di Rimini, da Vicenza, Frosinone e Spoleto.

L'edizione 2013 si svolgerà probabilmente a giugno: l'evento deve infatti coincidere con un sabato di luna Piena. E' quindi molto probabile che il Mannaro Biker Tour 2013 si svolgerà Sabato 22 Giugno".



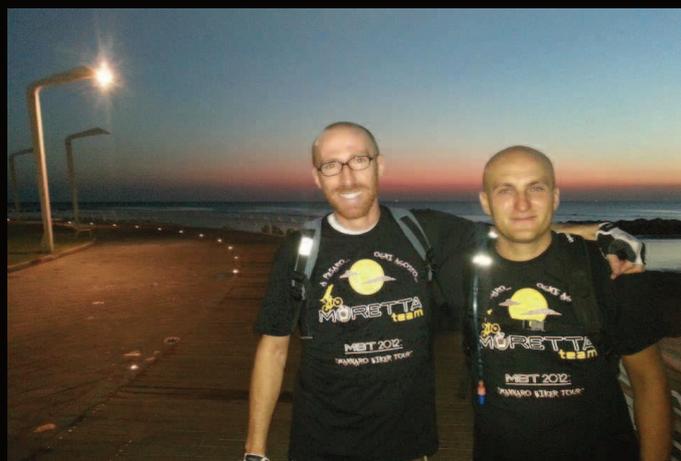
## INFO

WEB: [WWW.MORETTATEAM.IT](http://WWW.MORETTATEAM.IT)

MAIL: [INFO.MORETTATEAM.IT](mailto:INFO.MORETTATEAM.IT)

VIDEO:

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=QTHA3-VGANW](http://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=QTHA3-VGANW)



# PEDALANDO VERSO SANTIAGO

DIARIO DI VIAGGIO DI ENRICO CAVALLI - CAPITOLO IV

## CENTO KM DA PAMPLONA A

Non so se siamo stati gli ultimi ad arrivare ma sono certo che siamo stati gli ultimi a lasciare l'albergue di Pamplona la mattina successiva. Forse perché è il secondo giorno e non abbiamo ancora i tempi del Cammino o forse perché è la stanchezza dei giorni precedenti a farsi sentire, ma usciamo con molto comodo dopo le 8:30 quando ormai tutti sono già andati da tempo. Ci fermiamo a fare colazione in un alimentari poco distante, prendiamo un caffè con leche, un dolce al cioccolato (in spagnolo bollo) e degli yogurt che mangeremo su una panchina cercando di scrutare un cielo grigio per capire se porterà pioggia.

L'obiettivo di giornata è Logroño: in totale poco meno di 100 km di pedalata senza pendenze significative...nulla di impossibile, ma si sa ogni giornata ha la sua storia e l'importante quando si viaggia in bici è andare.

Puente la Reyna

Ci mettiamo un po' a ripre-

ndere confidenza con le frecce gialle che ci portano fuori da Pamplona, qualche chilometro in asfalto per sgranchire le gambe e poi comincia l'ascesa verso l'Alto del Perdòn. Ci sembra meno dura di quanto descritto dalla guida: forse siamo ancora freschi ed i tratti tecnici sono accessibili nonostante il bagaglio con cui cominciamo a prendere dimestichezza. Su soffia forte il vento, ci mettiamo le mantelline, le classiche foto con alle spalle il monumento del pellegrino e giù verso Puente La Reina dall'asfalto: in tutto il pellegrinaggio sarà questa l'unica volta in cui non seguiremo il sentiero dei pellegrini, perché da subito si presenta stretto, in pendenza e so-

prattutto affollato.

Arriviamo a Puente La Reyna alle undici del mattino: il tempo di comprare due panini con queso (formaggio) e jamon serrano (vedi puntata a pre-



# GO

## LOGRONO

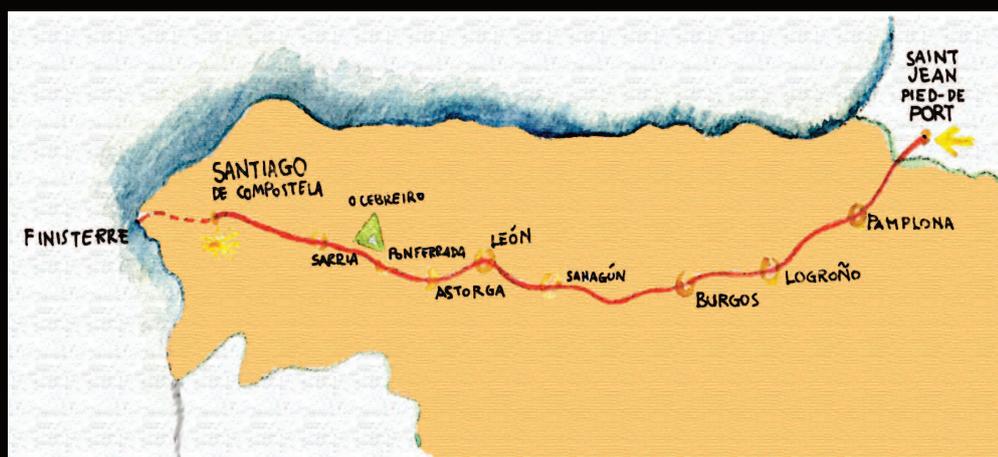
cedente) e due platanos (le sempre utilissime ba-



*“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 riviere 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 pendii della Galizia, fino all'ambita meta finale: la cattedrale di Santiago de Compostela e, ancora 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 mountain 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!*





PUENTE LA REYNA È UNO SNODO  
FONDAMENTALE DEL CAMMINO:  
PROPRIO QUI SI RICONGIUNGO  
INFATTI LA VIA FRANCESE  
E QUELLA ARAGONESE

bito attraversiamo il ponte sul fiume Erro a piedi.

E' un passaggio importante. "Aquí todos los caminos se hacen unos": il monumento poco distante ci ricorda che qui si incontrano i diversi cammini che arrivano dalla Francia ed in

**È il secondo giorno di viaggio e i ritmi non sono ancora ottimali: al mattino siamo gli ultimi a lasciare l'albergo**

particolare il Francese (partenza da St. Jean) e l'Aragonese (da Somport).

Proprio dinnanzi al monumento incontriamo due ciclo-pellegrini di Cuneo che sono partiti in mattinata da Pamplona prima di noi ed hanno deciso di fare qualche chilometro in più ma su asfalto; con loro ci incroceremo

spesso lungo tutto il Cammino.

Estella (ed un'insolita sosta al monastero di Irache)

Dopo Puente La Reina il cammino va regolare passando per Mañeru, Cirauqui, Lorca e Villatuerta. Proseguiamo spediti fino ad Estella e ci fermiamo a pranzare sul prato lungo l'Ega di fronte la chiesa del Santo Sepolcro, bella e al contempo austera.

Sulla calle mayor incrociamo l'Oficina del peregrino e ci fermiamo a chiedere un sello.

Cerco di essere cor-

tese con l'ospitalero e chiedo:

- "Puede usted sellarnos las credenciales?" (può mettere un timbro sulle nostre credenziali?)

- "Si me dices la palabra magica" (se mi dici la parola magica)- mi risponde con un'espressione seria. Ci penso un secondo poi capisco.

- "Por favor"

Quando mostriamo le nostre credenziali comincia a scuotere la testa.

- "Como os las han hecho mal!" (Come ve le hanno fatte male!)

In effetti ci accorgiamo che nella mia il primo timbro è stato messo qualche foglio dopo e rischio di finire lo spazio prima di arrivare a Santiago, mentre in quella di Ale la timbratura è stata iniziata addirittura al contrario.

Facciamo un giro dentro Estella fino alla plaza Mayor, c'è una bella giornata e prima di proseguire prendiamo un gelato: non sarà stato il miglior gelato che abbia mai mangiato ma sempre meglio delle classiche barrette energetiche!

Una sosta insolita



"Desde aqui todos los caminos a Santiago se hacen uno solo"

Pochi chilometri fuori da Estella ci fermiamo alla fonte dell'ex-monastero di Irache: qualcosa di abbastanza singolare ha attirato la nostra attenzione. Non siamo ancora nella Rioja ma già da un pezzo le vigne avevano cominciato a popolare il paesaggio che ci scorreva ai lati: la tradizione vuole che i monaci di quest'abbazia tenessero una fonte di vino di riserva per rifocillare i pellegrini e, sebbene al giorno d'oggi una moderna azienda vinicola abbia rilevato la struttura, si rispetta ancora la consuetu-

dine.

E così, piacevolmente sorpreso, decido di vuotare la borraccia e bere almeno una sorsata di vino di buon auspicio nonostante fossero ancora le due del pomeriggio e il sole fosse cocente!

Los Arcos e la valle dell'Odròn

Smaltiamo l'alcol nelle poche pedalate che ci servono a scollire

**A Estella ci fermiamo per uno spuntino a base di gelato; non è il top, ma di certo più buono della solita barretta**

nare prima di percorrere in discesa la bellissima vallata dell'Odròn ed alle tre e mezza

arriviamo a Los Arcos, un paese sperduto dove la cosa più simile ad un bar è una baracca piena di distributori automatici dove ci fermiamo a prendere qualcosa di fresco. Fa caldo e siamo nel mezzo di una vallata arida e polverosa: mentre siamo seduti all'ombra arriva una ragazza parecchio in carne e trafelata in volto che si toglie lo zaino pesante dalle spalle, lasciandolo andare sulla panca che a momenti cede. Io ed il direttore ci guardiamo perplessi pensando a chissà quale colpa questa ragazza volesse espiare per portarsi un peso pari alla nostra bici con tanto di bagaglio. Fortunatamente ci avanzano delle monete e le evitiamo di dovere andare fino in centro

per una bibita visto che era rimasta praticamente senza spiccioli, ed in fondo penso che è stata la volta in cui sono andato più vicino a salvare la vita a qualcuno!

Dopo Los Arcos la strada continua in piano prima di un deciso strappo verso la Ermita de la Virgen del Poyo: poi è un continuo saliscendi.

**Pochi spiccioli in tasca ci consentono di soccorrere una pellegrina russa appesantita e vicina alla disidratazione**

A Viana siamo tentati dall'idea di fermarci: è un bel paesino e invidiamo i pellegrini che già si riposano seduti ai bar della bella strada principale. Decidiamo tuttavia di andare avanti anche perché il direttore ha rotto un raggio (lo abbiamo accomodato provvisoriamente con delle sempre utilissime fascette) e la prima officina di riparazione è a Logrono.

Al lago de Las Canas pensiamo di essere arrivati: abbiamo passato i novanta chilometri e siamo piuttosto stanchi per i continui sali e scendi e per le ore trascorse in sella. Cerchiamo di seguire il cammino ma ci perdiamo in mezzo ai campi vicino al lago: dopo qualche attimo di smarrimento riguadagnamo la direzione giusta dopo essere andati a finire nella zona industriale di Logrono: siamo già nella Rioja, regione nota per un buonissimo vino rosso che non vedo l'ora di bere quando si sarà fatta sera.

Logrono

Il ponte sull'Ebro segna l'ingresso in città e seguiamo le frecce per l'Albergue Municipal: lo troviamo quasi subito ma sul portone c'è un cartello con su scritto "Vietato l'ingresso alle



Irache: la tradizione vuole che i monaci dell'Abbazia tenessero una fonte di vino di riserva per rifocillare i pellegrini. Un'usanza ancora viva nonostante oggi la struttura sia una moderna azienda vinicola.



bici dalle 19 alle 22". Mi sembra parecchio strano ma sono troppo stanco per pensarci, entro e non faccio nemmeno in tempo a poggiare la bici al muro che già vedo le facce degli altri pellegrini che mi fanno segno di no. Immediatamente l'ospitalero mi è di fronte e mi intima di uscire con la bici, inebetito eseguo, cerco di spiegargli che

erano da poco passate le sei del pomeriggio e non avevo inteso il cartello, che cercavamo solamente posto: provo la mediazione ma non c'è verso, ci tratta malissimo. Se non fossimo stati così stanchi lo avremmo mandato dove meritava ma ho solo voglia di trovare un altro posto e quasi cado quando rimontao in sella.

Incrociamo altri due ciclisti che hanno il nostro stesso problema. Le alternative sono due: dormire su un materassino alla buona in un convento lì vicino o andare in un albergue privado un po' fuori dal centro. Scegliamo la seconda. L'albergo fortunatamente ha ancora pochi posti liberi, si trova in una piazza che è poi la corte di un edificio a



LOS ARCOS È UN PUEBLO SPERDUTO NELLA VALLATA DELL'ORDÒN, ARIDA, POLVEROSA E BELLISSIMA. IN BICI LA SOLCHIAMO VELOCEMENTE, MA PER I PELLEGRINI A PIEDI È UNA CAMMINATA LUNGA E FATICOSA: MOLTI SI RIPARANO ALL'OMBRA DI GROSSI CUMULI DI FIENO

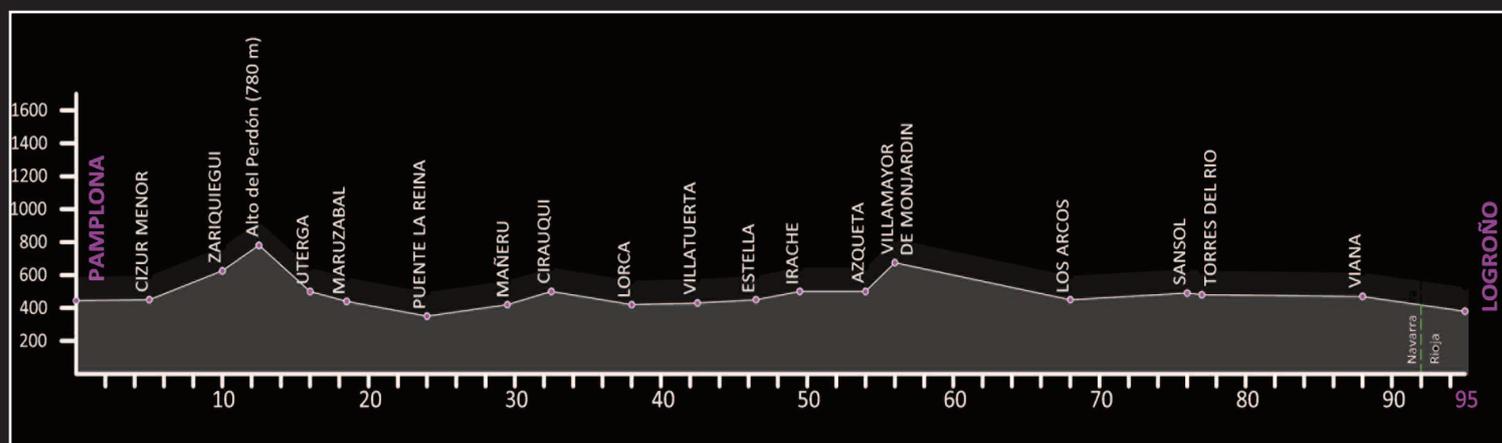


IL CAMMINO DI SANTIAGO È COSTELLATO DI MONUMENTI AL PELLEGRINO; DA SEMPLICI INCISIONI SU PIETRA A GRANDI STATUE. QUESTO, POSTO IN CIMA ALL'ALTO DEL PERDÓN, È UNO DEI PIÙ SUGGESTIVI

C in calle Manzanera. La ospitalera ci prende in simpatia e mentre Alessandro è andato a cercare un meccanico scambiamo quattro chiacchiere, ci indica anche un paio di alternative

per la cena e si offre di ritirarci le cose dall'asciugatore quando saranno pronte. Prima di uscire incrociamo i due ciclisti di Cuneo, anche loro passati per la stessa trafila.

Girovaghiamo un po' per le strade di Logrono prima di decidere dove andare per il nostro meritato bicchiere di Rioja. Nel posto che ci ha indicato Maria, la ospitalera, la cucina chiudeva alle nove e non facciamo in tempo a mangiare. Scegliamo così il posto a menù fisso che più ci ispira e fu così che il direttore scoprì, innamorandosene, il revuelto di morcilla. Il revuelto è una frittata ma a dargli sostanza è la morcilla, un sanguinaccio di maiale con dentro riso, peperoni e cipolla. Ci alziamo che mancano pochi minuti alle 11 - ora di rientro limite - e torniamo di gran fretta in albergue, giusto in tempo prima di rimanere chiusi fuori, graziati da Maria che ci ha aspettato prima di chiudere e andare a dormire.



## STATISTICHE

- CITTÀ: PAMPLONA, CIZUR MENOR, UTRGA, OBANOS, PUENTE LA REYNA, ESTELLA, LOS ARCOS, VIANA, LOGRONO
- CHILOMETRI PERCORSI: 96
- ORE IN SELLA: 9;30 (PEDALATA EFFETTIVA 7 ORE)
- VELOCITÀ MEDIA: 14 KM/H
- DIFFICOLTÀ: 3/5
- SISTEMAZIONE: ALBERGUE PUERTA DE REVELLIN, PLAZA MARTINEZ FLAMARIQUE 4; VALUTAZIONE 7/10

NEL PROSSIMO NUMERO LA TERZA TAPPA. DA LOGRONO A VILAFRANCA: TANTI CHILOMETRI IN CUI SCOPRIAMO UNA "DOLOROSA" LACUNA NEL NOSTRO BAGAGLIO...  
**STAY TUNED!!!**



**L' A.S.D. Culturale Mediterraneo Bike  
in collaborazione con  
AMIBIKE/Scuola Nazionale Maestri di Mountain Bike  
organizzano:**

# **"CORSO PER ACCOMPAGNATORE DI MTB"**



**DAL 1 AL 4 NOVEMBRE**

**ANTICA STAZIONE DI CHIARAMONTE GULFI  
A CHIARAMONTE GULFI (RG)**

**Il corso sarà tenuto dallo staff della SCUOLA NAZIONALE  
MAESTRI DI MOUNTAIN BIKE/AMIBIKE attiva dal 1997,  
con rilascio di diploma UISP-CONI**

**LEZIONI IN AULA E IN CAMPO APERTO:**

- tecniche base per la guida in MTB
- nozioni legate allo sviluppo dell'attività ciclo turistica
- indicazioni sull'associazionismo sportivo
- nozioni base di cartografia, primo soccorso, meccanica, alimentazione sportiva

**Info pernottamento:**  
[www.anticastazione.com](http://www.anticastazione.com)  
Tel. 0932 928083

**Info corso:**  
[www.amibike.it](http://www.amibike.it) / [www.mediterraneobike.it](http://www.mediterraneobike.it)  
Cell. 346.0098005 / Cell. 377.1532084

