

Rivista telematica di sport e ciclismo registrata presso il Tribunale di Catania (Autorizzazione n. 16 del 29/05/2012)

MountainBike Oggi

Anno 1 - Numero 4/Novembre 2012

SÌ...VIAGGIARE!

*DAI BIKE PARK ALLE TERRE PIÙ ESTREME:
L'IMPORTANTE È FARLO IN BICI!*



ESCURSIONI SULL'ETNA

EMOZIONI AD ALTA QUOTA



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

EXCURSIONS ON MOUNT ETNA... EMOTIONS AT HIGH ALTITUDE

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

Funivia dell'Etna S.p.A.

Piazza Vittorio Emanuele, 45 - 95030 Nicolosi (CT)

Tel. 095 914141 - 911158 - Fax 095 7809174

www.funiviaetna.com - info@funiviaetna.com

www.mountainbikeoggi.it

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

MOUNTAINBIKE OGGI
ANNO I - N. 4

DIRETTORE RESPONSABILE
Alessandro Petralia

FOTOGRAFIE
Clelia Barbagallo

COLLABORATORI
Paolo Alberati
Andrea Trivellato
Nicolò Musso
Enrico Cavalli
Alessandro Tedesco
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

Sì...viaggiare: con la stagione agonistica 2012 ormai alle spalle e quella 2013 ancora lontana, abbiamo voluto dedicare gran parte di questo nuovo numero digitale ai viaggi in bici, quando lontana da qualsiasi condizionamento agonistico la nostra pedalata diventa puro divertimento.

Chi ha viaggiato almeno una volta in sella alla propria mountain bike avrà sicuramente provato quella sensazione di movimento lento che solo la bici sa regalare, quello status mentale in cui prevale la dimensione dell'andare rispetto a quella dell'arrivare.

Una dimensione che non conosce confini geografici: cosa c'è infatti di più universale e democratico della bici? Ogni Paese del mondo ha una strada asfaltata o naturale su cui far scorrere due ruote, meglio se artigliate e adatte a dominare anche i percorsi più accidentati.

Avevate mai pensato ad esempio ad un safari in mountain bike in Uganda? Fabio Consoli, graphic designer di mestiere e ciclista viaggiatore per passione, non solo ci ha pensato ma lo ha anche fatto: un'esperienza unica nella savana africana poi riversata in un libro e ora rivissuta insieme a noi in un'intervista esclusiva che potrete trovare all'interno di questo numero.

Viaggiare tuttavia non significa solo scoprire luoghi ignoti, ma anche riscoprire con occhi nuovi quelli che già conosciamo: ecco allora una sfilza di racconti ed esperienze dalle alpi piemontesi, alla Sicilia più interna passando per la Spagna del Cammino di Santiago...Buona lettura!



SOMMARIO

06 TEAM LOMBARDO BIKE
TUTTO PRONTO PER IL 2013

10 SPECIALE CICLO-AVVENTURA
*"VIAGGIO IN TUTTO IL MONDO CON UN
NON OBIETTIVO...SMARRIRMI"*

16 SAN VITO CLIMBING FEST
GRANDE ESORDIO DELLA MTB

18 COAST 2 COAST
MTB NELLA SICILIA CHE NON TI ASPETTI

24 TORRE SALSA
ALLA RICERCA DEL TEMPO DA PERDERE

29 ALIMENTAZIONE
*LAVORO-BICI-GARE FAMIGLIA: INTEGRARE?
COME E PERCHÈ*

32 GREAT RIDING
IN ALPI BIKE RESORT

36 TRAINING
*RIPRENDIAMO LA BIKE, MA LASCIAMO
A CASA LA FRETTA*

42 TECNICA
*GUIDA IN MTB: IL MANUBRIO PUÒ FARE
LA DIFFERENZA*

46 PEDALANDO VERSO SANTIAGO
VILAFRANCA E LA SPAGNA DEI PUEBLOS

52 BIKE TRIAL
*NON SOLO TECNICA: IL TRIAL È ANCHE
SUDORE E FATICA*

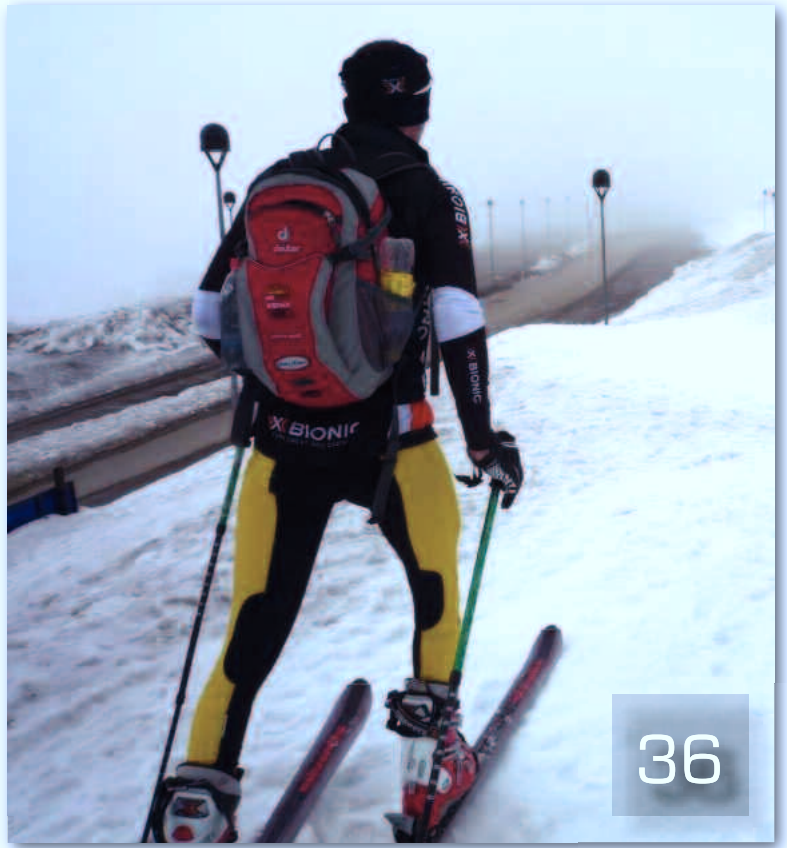
52

24

10



06



36



42



18

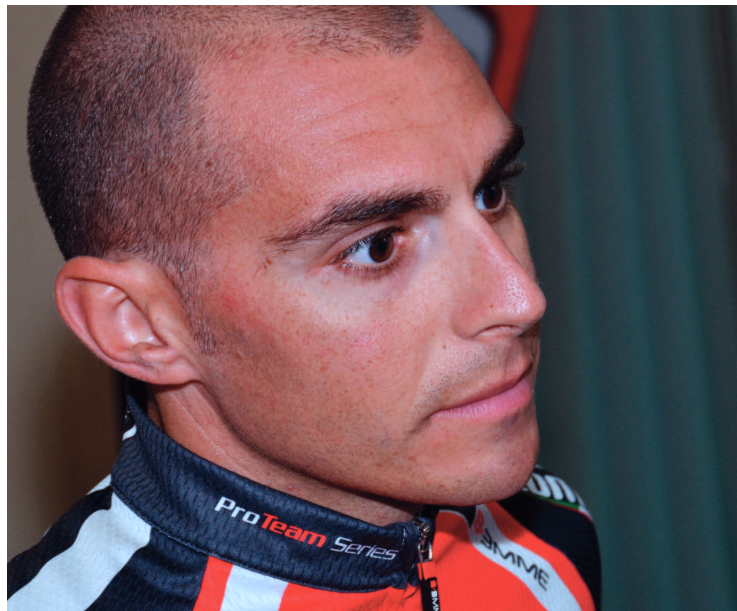


32

TEAM LOMBARDO BIKE: TUTTO PRONTO PER IL 2013

PRESENTATA LA SQUADRA: ECCO LE CONFERME E LE NOVITÀ





I due atleti Elite del Team Lombardo Bike: il ragusano Mirko Farnisi e la nissena Claudia Andolina.

Si è svolta sabato 10 novembre, presso la sede provinciale del Coni di Caltanissetta, la presentazione ufficiale del Team Lombardo Bike 2013.

Presenti per l'occasione il presidente del Coni Giuseppe Iacona, l'assessore comunale allo sport Gaetano Angilella, il presidente del comitato provinciale

della Fci Calogero Rivituso e Luigi Spitali. C'era grande attesa e l'aula gremita ha confermato l'enorme interesse degli appassionati nei confronti di questa realtà sportiva che prosegue con slancio nella strada di crescita che negli ultimi anni ne ha fatto il vero punto di riferimento della mountain bike agonistica siciliana e una delle realtà emergenti a livello nazionale: un team affiatato, diretto con professionalità e passione dal direttore sportivo Gerlando Scrofani e dal presidente Ignazio Saia, con il supporto di una delle aziende ciclistiche più antiche ed importanti d'Italia

La stagione agonistica 2013 vedrà tante conferme, ma anche alcune importanti novità.

Grande continuità per quanto riguarda la compagine del team con pochi e ragionati innesti nelle categorie giovanili e la conferma degli elite Mirko Farnisi e Claudia Andolina: i due biker di punta del team Lombardo avranno l'onore e l'onere di rappresentare il team e l'azienda ai massimi livelli puntando dritto ad una convocazione in nazionale. Per Mirko Farnisi, ormai specialista delle lunghe distanze, sarebbe una riconferma dopo la partecipazioni al mon-

IDENTIKIT TEAM LOMBARDO BIKE

TEAM MANAGER: *GERLANDO SCROFANI*

DIR. SPORTIVO: *CALOGERO RIVITUSO*

MECCANICO: *MICHELE RIGGI*

PSICOLOGO: *DOTT.SSA MARIA GRAZIA CINARDI*

ADDETTO STAMPA: *LICIA CINARDI*

ATLETI

ELITE: *MIRKO FARNISI; CLAUDIA ANDOLINA*

UNDER 23: *STEFANO SARDINA; DARIO FAZIO;*

GIOVANNI FAZIO; ANTONIO FERRERI

JUNIORES: *CRISTIAN RICCIOLI; VINCENZO MANNINO*

ALLIEVI: *SAMUELE IANNI; GIULIO TRUPIA;*

GIORDANO FRANCESCO

ESORDIENTI: *VALERIA TRUPIA; MATTEO IANNI*

IDENTIKIT ASD OPEN MTB

PRESIDENTE: *IGNAZIO SAIA*

MECCANICO: *ROSARIO GRASSO*

TEAM MANAGER: *CICCIO SCUTO*

ATLETI

MAURIZIO MEZZASALMA, VITO LOMBNARDO, MELO DI PASQUALE, NICOLÒ MUSSO, PEPPE ZAGARELLA, ANDREA TANDURELLA, ALDO SIRAGUSA, GIANNI LICITRA, ATTILIO SCARLATA, MARCELLO LANZAFAME, MARIANO SAIA, UMBERTO VINCI



A sinistra Rosario Fina, ospite illustre alla presentazione del team. Al centro il presidente Ignazio Saia, a destra il direttore sportivo Gerlando Scrofani.

diale marathon del 2011, mentre per Claudia Andolina sarebbe una conquista dal sapore assolutamente nuovo.

“Punto decisamente alle Gran Fondo – spiega il ragusano Farnisi - ma soprattutto alle Marathon: negli ultimi anni mi sono concentrato sulle lunghe distanze e ora è il momento di raccogliere i frutti di questo duro allenamento. Non abbiamo ancora stabilito il calendario delle gare a cui prenderemo parte ma, dato che nel 2013 assegnerà il tricolore di specialità, l'Etna Marathon sarà sicuramente uno dei principali obiettivi di stagione: la gara non si addice perfettamente alle mie caratteristiche ma darò il mas-

simo per ottenere il meglio. Spero comunque di fare una grande stagione e di rientrare in nazionale: sarà una lotta durissima perché la competizione tra atleti è spietata”.

La biker nissena Claudia Andolina punterà soprattutto alle gare Cross Country: la sua stagione agonistica comincerà molto presto perché già domenica prossima sarà impegnata nella prima tappa del Giro d'Italia Ciclocross.

La partecipazione a tale importante manifestazione rappresenta per il Team una novità assoluta, ma ben preparata: l'azienda ha infatti fornito ai propri atleti alcuni telai prototipo

progettati e realizzati proprio per il ciclocross, che andranno ad implementare l'alta gamma del nuovo brand Lombardo Corse, già forte dei modelli mtb “Stelvio” e “Italia” da 29”.

Il presidente, Ignazio Saia, e il direttore sportivo Gerlando Scrofani hanno presentato alla stampa anche il Team Open Mtb: si tratta della squadra amatoriale satellite del Team Lombardo, composta comunque da amatori di altissimo livello, alcuni dei quali non hanno nulla da invidiare ai colleghi della squadra professionistica. I due team, per quanto distinti e separati, avranno una gestione tecnica e sportiva unificata.

Confermato inoltre l'impegno in favore dei bikers in erba con la scuola di mountain bike diretta da Claudia Andolina in qualità di maestro federale di mtb: il Team Lombardo amplierà infatti il proprio vivaio con l'obiettivo di far crescere giovani bikers da inserire in futuro nelle categorie agonistiche.



La Italia 29” sarà una delle bici di alta gamma in dotazione agli atleti del Team Lombardo Bike.

Alessandro Petralia

LO SPAZIO DEI TEAM



GLI ATLETI

Il Team Bike Nicolosi è nuova realtà della mountain bike etnea. Il team, diretto da Giuseppe Bonanno e Mario Fucile, è composto quasi esclusivamente da atleti appartenenti alle categorie giovanili.

Una politica fortemente voluta dal presidente Giuseppe Bonanno: "Abbiamo creato questo gruppo per puntare decisamente sul vivaio: vogliamo dare vita ad una realtà che consenta agli atleti più giovani di crescere e fare esperienza nel mondo della mountain bike. Intendiamo spendere le nostre energie per permettere ai nostri giovani e motivati bikers di esprimersi al massimo del proprio livello nel-

l'ambito delle gare di Mtb. Parteciperemo a tutte le gare di Coppa Sicilia, ma anche ad alcune competizioni di livello nazionale già durante questa stagione d'esordio".

Il Team bike Nicolosi è forte di 13 atleti di cui 10 appartenenti alle categorie giovanili; tra essi Luca D'Agata già vincitore di una prova di Coppa Sicilia nella categoria Junior durante la scorsa stagione.

Bike Team Nicolosi,
95030 Nicolosi (CT),
Tel: 347 360 8757

Mail: biketeamnicolosi@tiscali.it

ALESSIO DI STEFANO (ESORDIENTE)
GABRIELE D'AGATA (ALLIEVO)
LUCA TROPEA (ALLIEVO)
PIERDOMENICO GIORDANO (JUNIOR)
ENRICO CANNAVÒ (JUNIOR)
ALBERTO NICOLosi (JUNIOR)
LUCA SCUDERI (JUNIOR)
LUCA D'AGATA (UNDER 23)
ALESSIO ZUCCARÀ (UNDER 23)
TONINO DISTEFANO (M3)
MARIO RICCIOLI (M6)
GIUSEPPE PELLEGRINO (ELMT)
GIUSEPPE BONANNO (ELMT)
MARIO FUCILE (ELMT)

SPECIALE CICLO-AVVENTURA

“VIAGGIO CON UN N

FABIO CONSOLI, U

Ha viaggiato in Francia, Olanda, Belgio, Irlanda, Alaska, New York, New Jersey, California, Patagonia, Marocco, Cambogia, Thailandia, Vietnam, Tibet, Madagascar e Uganda. In contesti urbani o immersi nella natura sel-



IN BICI IN TUTTO IL MONDO NON OBIETTIVO...SMARRIRMI"

UNA VITA IN SELLA E ORA UN RACCONTO SULL'UGANDA

vaggia i suoi itinerari hanno un unico filo conduttore: la bicicletta.

Fabio Consoli, catanese classe 1977, di mestiere illustratore e

graphic designer, ciclo-viaggiatore per passione, spiega a noi di Mountainbike Oggi le motivazioni che lo hanno portato a compiere tale scelta: viag-

giare in ogni parte del mondo in sella ad una bici. "Ho scelto la bicicletta perché è l'unico mezzo di trasporto che mi consente una mobilità lenta e densa:





Riparazione di emergenza durante il viaggio: sullo sfondo un gruppo di ragazzi incuriositi.

densa di sensazioni, odori, impressioni. E' l'unico modo che mi permette di sentire l'energia propria dei luoghi che attraverso e fondermi con essa. Spesso durante i miei viaggi mi è capitato di andare incontro a fatiche enormi in situazioni meteo avverse e talvolta, come è capitato in Alaska, senza un'adeguata alimentazione: situazioni che non sarei riuscito ad affrontare se non grazie a questa sorta di sintonia energetica con i luoghi e con la natura che attraversavo in sella alla

mia bike".

Perseguì un obiettivo preciso durante i tuoi viaggi in mountain bike?

"Non so se possiamo definirlo proprio un obiettivo, ma quello che cerco di fare durante i miei viaggi è smarrirmi. Non tanto dal punto di vista geografico, che sarebbe davvero molto pericoloso soprattutto quando si attraversano luoghi selvaggi, quanto piuttosto in senso mentale: significa non seguire i fili logici che tracciano in maniera perentoria le normali giornate

lavorative, ma appunto perdersi i pensieri, sfumarli, contaminarli".

Quanti giorni durano solitamente i tuoi ciclo-itinerari e come ti organizzi?

"Ho cominciato a viaggiare in bici all'età di 22 anni: dapprima stavo fuori anche più di 30 giorni, poi col passare degli anni gli impegni lavorativi mi hanno costretto a ridurre tale lasso di tempo a 20 giorni circa. Uso la stessa bici da sempre, una vecchia Sintesi di oltre 13 anni fa a cui non rinuncerei mai: nel corso degli anni ha subito vari danni, ma l'ho sempre riparata anche quando si è rotto il telaio. Sto sempre molto attento all'abbigliamento e ai bagagli da viaggio: anche se sono costosi, pretendo e utilizzo tessuti che garantiscano la massima impermeabilità all'acqua. Di solito viaggio in coppia con il mio amico Fabio Faranda".

Tra tutti i tuoi viaggi uno in particolare, quello in Uganda, è diventato un libro: perché?

"Dopo tante esperienze in luoghi freddi come Patagonia e Ala-

"La bicicletta è l'unico mezzo che mi permette di sentire l'energia propria dei luoghi e fondermi con essa"



Un trio di bimbi ugandesi. Il titolo del racconto è "Mzungu" (uomo bianco), locuzione scandita quasi ossessivamente dai ragazzi all'apparire degli insoliti viaggiatori.



come un *portafogli ambulante*, cosa che in Africa e nei paesi poveri in generale succede spesso. Nei villaggi pagavo pochissimi dollari per alloggiare in cubi di cemento di tre metri per tre ad ambiente unico, dove c'era una brandina e un foro per le deiezioni: durante la notte la compagnia di insetti e topi era pressochè assicurata. E' stata dunque un'esperienza per certi versi difficile, ma anche di grande crescita dal punto di vista personale: l'energia che emana il continente africano è davvero unica, la puoi respirare ad ogni pedalata, una sensazione stupenda”.

ska volevo cambiare completamente direzione e condizioni climatiche: per scoprire l'Africa nera pensai proprio all'Uganda perché da poco, tra il 2007 e il 2008, in quel Paese si era conclusa una lunghissima e sanguinosa guerra. Dopo diversi anni di totale chiusura agli stranieri l'Uganda apriva finalmente le porte e a me andava di conoscere un popolo e un luogo autentico, non ancora contaminato dalle dinamiche del turismo di massa: le mie aspettative non sono state deluse”.

L'Africa dunque: che esperienza è stata?

“Forte...direi fortissima: sono stato anche in Marocco e Madagascar, luoghi come l'Uganda in cui sono entrato a contatto con dimensioni di povertà pressoché assolute. Tantissima gente, nei villaggi che attraversavo in bici, viveva davvero dei soli prodotti frutto del lavoro della terra: ricordo ancora le lacrime di commozione di una madre con tanti figli, quando lasciai alla sua famiglia alcune provviste in eccesso. Tuttavia l'Uganda mi ha emozionato di più forse perché il rapporto con la gente del posto è stato 'sereno' in quanto non ero visto

Nel tuo racconto trova ampio spazio l'incontro con alcuni tra gli animali più grandi e pericolosi della terra: la narrazione in chiave ironica sdrammatizza momenti che nella realtà saranno stati davvero terribili...

“Quando ci siamo inoltrati – abusivamente! – nel Queen Elizabeth National Park, nella savana più selvaggia, eravamo consci del pericolo di incontri pericolosi...in realtà era quello che volevamo. L'incontro dove davvero credo di aver rischiato

“L'INCONTRO IN CUI ABBIAMO DAVVERO RISCHIATO LA PELLE È STATO CON UN GRUPPO DI ELEFANTI VICINO LA STRADA: QUANDO CI SIAMO AVVICINATI UNO DI ESSI HA CARICATO...ME LA SONO CAVATA PER UN PELO!”





Splendidi esemplari di fauna selvatica africana immortalati durante il tragitto nella savana all'interno del Queen Elizabeth National Park.

la pelle è stato con un gruppo di elefanti: erano sul ciglio della strada sterrata che stavamo

“Quando narro mi metto al livello del lettore: insieme ad esso scopro pian piano ciò che riserva la strada”

percorrendo. Dopo averli ammirati a distanza di sicurezza abbiamo provato a forzare la situazione per proseguire nel

viaggio, ma quando ero a pochi metri un elefante è partito alla carica con un frastuono incredibile. Probabilmente mi ha salvato l'essermi documentato bene prima di partire: dal movimento delle orecchie avevo capito che l'elefante era pronto a caricare e con un balzo dalla bici sono riuscito a scattare di corsa in anticipo prendendo quel vantaggio che si è rivelato decisivo.

Altro incontro ravvicinato è stato quello con i leoni: qui devo ammettere che abbiamo dimostrato totale perdita di buon senso. Ne abbiamo avvistata una coppia: nonostante non ostacolassero il nostro cammino ci siamo avvicinati con grande eccitazione. D'un tratto i due enormi felini sono scesi dall'albero, il maschio è rimasto a fronteggiarci, mentre la femmina aveva cominciato la classica manovra d'accerchiamento vista in tanti documentari: ce la siamo cavata indietreggiando molto lentamente, ma l'aver perso di vista la femmina che nel frattempo si era imboscata tra i cespugli ci ha inquietato parecchio. Altri incontri ravvici-

nati li abbiamo avuti con gli ipopopotami, i bufali e i coccodrilli”.

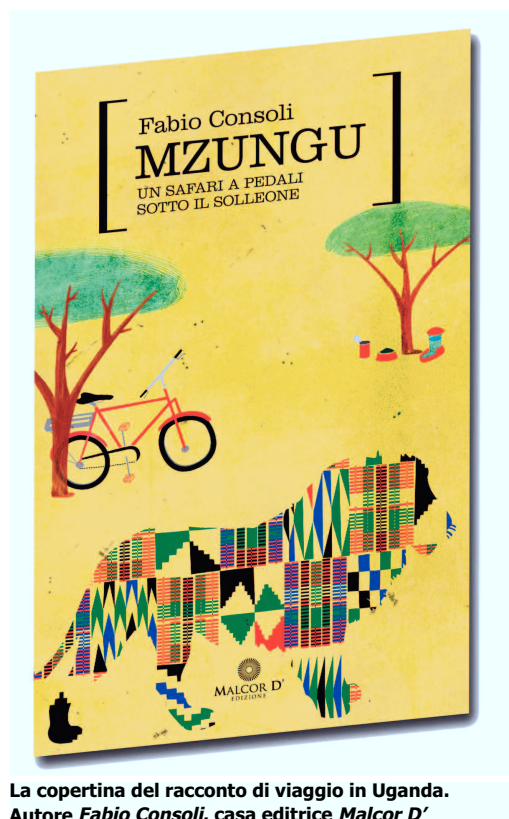
Oltre al viaggio in Uganda, che hai raccontato con un libro che ora è in vendita in libreria, hai narrato la tua esperienza in Alaska con un breve diario stampato, pubblicato e distribuito nell'ambito di un progetto a favore dei bambini del sud del mondo: quando ti accingi alla scrittura quali emozioni vuoi suscitare nel lettore?

“Cerco di mettermi esattamente allo stesso livello del lettore: nei miei scritti non c'è mai un narratore onnisciente che anticipa ciò che accadrà in seguito. Autore e lettore pedalano di pari passo scoprendo insieme ciò che riserva la strada: prevale sempre la dimensione dell'andare rispetto a quella dell'arrivare. Narro in prima persona e ci tengo tantissimo ad essere l'autore delle illustrazioni che caratterizzano i miei libri”.

Per concludere non posso non chiederti qual è la tua prossima sfida in programma.

“Nessun viaggio in vista per ora, ma una grande avventura del tutto nuova: tra pochi mesi diventerò padre!”

Alessandro Petralia



La copertina del racconto di viaggio in Uganda. Autore Fabio Consoli, casa editrice Malcor D'

MountainBike **oggi!**

**Per acquistare uno spazio pubblicitario
scrivi a info@mountainbikeoggi.it
e richiedi il Mediakit 2013
con tutte le soluzioni su misura
per ogni esigenza promozionale!**

Spazi sulla rivista periodica:

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

Banner sul sito web*:

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

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

SAN VITO CLIMBING FESTIVAL GRANDE ESORDIO DELLA MTB

DUE GIORNI TRA BIKERS SCATENATI E ARRAMPICATORI



Era una prima assoluta ma si è concluso comunque con un grande successo (e soddisfazione dei partecipanti) il weekend di mountain biking del 13 e 14 ottobre 2012 a San Vito Lo Capo (TP) nel contesto della IV edizione del San Vito Climbing Festival – Outdoor Games 2012, uno dei più partecipati raduni di arrampicata sportiva d'Europa, che quest'anno si è aperto ad altre discipline outdoor tra cui la Mtb.

L'organizzazione tecnica affi-

Vento e pioggia hanno reso dura la gara del sabato: alcuni hanno rinunciato, molti si sono cimentati nell'impresa

data all' Asd Mountain bike club Siracusa con il patrocinio dell'AICS ed in collaborazione dello Staff organizzativo del San Vito Climbing Festival e della locale ASD Cofano Bikers di Custonaci è stata curata nei minimi parti-

colari, nei mesi precedenti, per la realizzazione dei due percorsi della gara (RACE) e del raduno (EXCURSION). Il percorso della gara (RACE) in condizioni perfette il venerdì precedente, era stato molto apprezzato da coloro che avevano avuto la possibilità di provarlo, sia per le caratteristiche tecniche che per l'aspetto paesaggistico considerevole offerto dallo splendido scenario della Baia Santa Margherita nel Golfo del Cofano.

Purtroppo sia Giove Pluvio che Eolo, hanno voluto essere della manifestazione sia la notte

precedente che durante la gara del sabato (RACE), con un violento nubifragio e altrettanto violente raffiche di vento scrocciando gli oltre 150 prescritti, che si ridotti ad una quarantina di "stoici" partenti, incuranti del maltempo e che hanno dimostrato la loro smisurata passione per questa disciplina.



La cronaca della gara: causa le avverse condizioni atmosferiche i giri da percorrere sono stati ridotti a 4 per le categorie Giovani, Cadetti, Junior, Senior e Veterani e a 2 per la categoria Donne. Fin dalle prime battute la gara ha visto il dominio di Francesco Pizzo (Jun.) atleta dell'A.S.D. Città di Misterbianco

che ha imposto il suo ritmo nonostante le avverse condizioni metereologiche, mettendo dietro "l'inossidabile" Gianni Noce (Vet.) atleta dell'A.S.D. Mountain Bike Club Siracusa. Stessa bagarre tra gli stessi team nella categoria Donne che ha dato la vittoria a Francesca Caruso atleta dell'A.S.D. Città di Misterbianco, davanti ad una determinata Carmen Di Benedetto atleta dell'A.S.D. Mountain Bike

avuta lo scenario nel quale il lungo serpentine dei partecipanti si è snodato; il percorso, lungo circa 45 km, guidato in maniera impeccabile dallo staff organizzativo, è partito dal centro storico di San Vito Lo Capo alla volta della Riserva Naturale



Lo splendido scenario del Golfo del Cofano ha fatto da cornice all'escursione di domenica: un centinaio i partecipanti

Club Siracusa.

A fine gara, sotto una pioggia battente, è stata effettuata la premiazione con medaglie e prodotti tecnici offerti dagli sponsor tra cui n°2 GPS (di una nota marca del settore) consegnati ai primi assoluti delle categorie Uomini e Donne.

Domenica mattina un timido sole scorgeva tra il cielo nuvoloso, incoraggiando i partecipanti (circa un centinaio) al raduno (MONTE COFANO MTB EXCURSION) e regalando anche caldi momenti durante la manifestazione; a tutti gli iscritti sono stati consegnati dei gadgets ricordo offerti dagli sponsor.

Ma la parte del leone, l'ha

Orientata di Monte Cofano attraverso il golfo di Macari e la Baia Santa Margherita in un alternarsi di tratti panoramici litoranei e montani tipici del sanvitese e del custonacese. Percorsa la suddetta baia fino alla torretta della Tonnara il giro è continuato lungo il tratto costiero di Monte Cofano con tratti tecnici rocciosi e strappi in salita, fino ad arrivare al Parco Cerriolo dove è stato previsto un ricco rinfresco per i partecipanti e dov'è stato possibile ammirare le prestazioni sportive dei climbers sulle falesie rocciose impegnati nella competizione di specialità all'interno del festival.

Subito dopo, i partecipanti hanno affrontato alcuni tratti in salita nei pressi delle cave di Custonaci per poi scendere da un single track impegnativo ma molto suggestivo e panoramico, con tratti da percorrere anche

a piedi, fino a ricongiungersi con la torretta della tonnara di Monte Cofano e rientrare attraverso la Baia Santa Margherita a San Vito Lo Capo.

Alla fine, tutti i partecipanti anche se un po' stanchi ma molto soddisfatti della bella giornata trascorsa in una piacevole atmosfera, si sono ritrovati al sorteggio finale con i ricchi premi offerti dagli sponsor tra cui n°1 GPS (di una nota marca del settore).

E' stata l'occasione anche per scambiarsi le sensazioni ed emozioni provate durante il giro, confidando in prossimi incontri in giro per la Sicilia.

Massimo Geraci

CLASSIFICHE

Donne: 1° Caruso Francesca (A.S.D. Città di Misterbianco) 2° Di Benedetto Carmen (A.S.D. Mountain Bike Club Siracusa)
Giovani: 1° Coppola Francesco (Drepanon Bike)
Junior: 1° Pizzo Francesco (A.S.D. Città di Misterbianco) 2° Di Caccamo Andrea (Cicli for fun Alcamo)
Senior: 1° Castellese Marcello (Parco Bike) 2° Giustiniani Pietro (A.S.D. Termini Bike) 3° Campagna Ignazio (A.S.D. Termini Bike)
Veterani: 1° Noce Giovanni (A.S.D. Mountain Bike Club Siracusa) 2° Lena Leoluca (Parco Bike)



VIAGGIARE

COAST 2 COAST: MTB NELLA SICILIA CHE NON TI ASPETTI

QUATTRO GIORNI AD ESTREMO CONTATTO CON L'ISOLA



Immaginate una via degli orti, tra campi gialli di grano, vigne e boschi, su trazzere una volta "regie", su ferrovie dismesse e attraverso paesi senza periferie, paesi a scala d'uomo da cui la partenza in un certo momento storico era obbligata, domani chissà. Un'idea di viaggio del genere probabilmente resterà tale ma è possibile avvicinarsi tanto e tentare, questo sì, di viaggiare in bici per itinerari che consentono di entrare in contatto in maniera autentica con i paesaggi che si attraversano.

È questo il caso della Coast to Coast (C2C per gli amici), una possibilità incredibile per gli amanti dei viaggi a due ruote – e per quanti ancora non sanno di esserlo – di percorrere da San Leone (AG) a Cefalù (PA) attraverso una Sicilia di non facile visione ma allo stesso tempo profonda ed estrema.

"Extreme" è appunto la variante che abbiamo scelto di percorrere quest'estate: le C2C sono infatti diverse e basta dare un'occhiata al sito per capire quanto ampia sia l'offerta di pacchetti (principalmente ma non solo in MTB) che il gruppo Coast2Coast propone.

Ad avventurarci per quattro giorni nella Sicilia in-

terna e più selvaggia quest'anno eravamo in dieci: un bel gruppo per un'esperienza che non potevamo perderci.

Day 1

Si parte dalla costa meridionale dell'isola, dal porto di S. Leone, a pochi km da Agrigento. Una volta passati da Villasetta e Montaperto entriamo davvero in un'altra Sicilia, scandita da ritmi diversi, dal verso delle cicale tra i campi assolati e le ruote che scorrono su strade a fondo naturale.

È una Sicilia arida solo a prima vista ma che ribolle sotto traccia come le "macalube" prima di Aragona, piccoli vulcanelli di fango all'interno di una riserva naturale.

Ci fermiamo a mangiare all'ombra del ponte sul fiume prima della salita verso S. Biagio Platani, lo sterrato iniziale cede il posto all'asfalto che sembra sciogliersi in un forno: sono le due del pomeriggio e la sensazione di un vento caldo in faccia dà proprio fastidio. Pedaliamo con in mente le immagini delle granite e delle bevande ghiacciate al primo bar che incontreremo a S. Biagio, il quale

vista la canicola del primo pomeriggio, sarà un'autentica salvezza.

Si riprende a scendere prima dell'ultima salita della giornata che inizia passato il Voltano, un torrente che confluisce nel Platani. A metà della salita compare uno dei tanti bevai che si incontrano sui Sicani, tanto graditi quanto inaspettati.

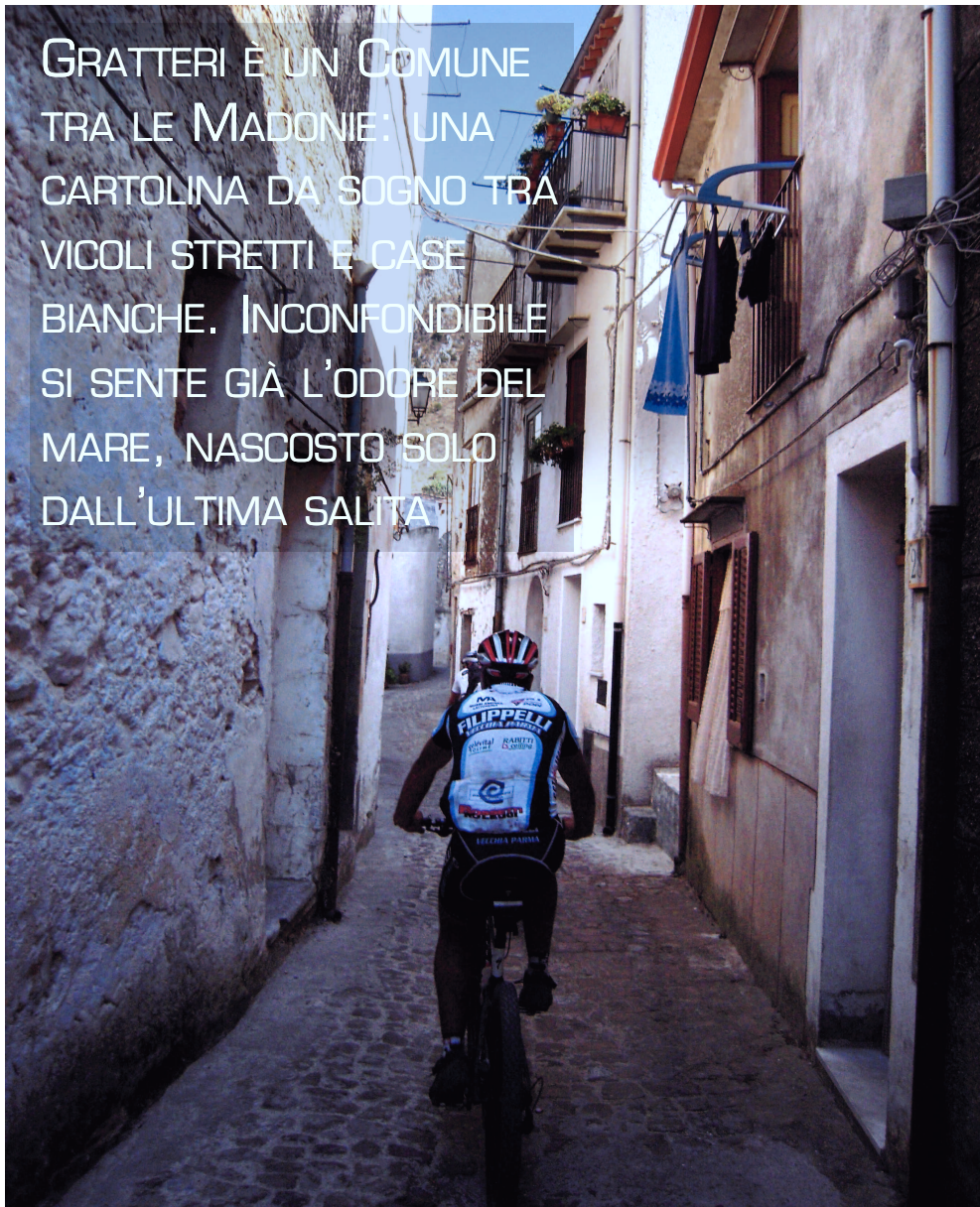
Dopo una sosta per riempire le borracce con acqua fresca comincia il tratto più duro, non tanto per la pendenza quanto per il fondo. Specie in corrispondenza di una cava bisogna faticare non poco per far scorrere le ruote su uno strato di

Da San Leone, nei pressi di Agrigento, si solca tutta la Sicilia interna fino a Cefalù in provincia di Palermo

polvere quasi impalpabile. Quando arriviamo a Pizzo Aprico mancano ormai pochi chilometri al traguardo di giornata: il Pigna d'Oro Country Resort è infatti a circa 900 metri di quota, da lì vediamo Santo Stefano Quisquina e la stupenda cornice dei monti Sicani, ci resta mezz'ora buona per un tuffo in piscina.



GRATTERI È UN COMUNE
TRA LE MADONIE: UNA
CARTOLINA DA SOGNO TRA
VICOLI STRETTI E CASE
BIANCHE. INCONFONDIBILE
SI SENTE GIÀ L'ODORE DEL
MARE, NASCOSTO SOLO
DALL'ULTIMA SALITA



Day 2

Ripartire dopo il primo giorno è secondo chi scrive uno dei momenti più duri: emerge una sorta di "attrito di primo distacco", c'è più fatica nella prima pedalata. È per questo,

ma anche per qualche foratura, che ci dilunghiamo un po' troppo sul tratto da Santo Stefano Quisquina a Bivona dove Franco Tedesco, l'ideatore del percorso e nostro angelo custode col furgone di assi-

stenza, si ferma a comprare le pesche che sono una specialità inseparabile da questo territorio. La pesca sta a Bivona come

Ripartire dopo il primo giorno è uno dei momenti in cui emerge una sorta di "attrito di primo distacco"

la fragola a Maletto, il pistacchio a Bronte e così via di questo passo...

Da Bivona bisogna salire in direzione di Monte delle Rose per un buon pezzo ma è una salita molto agevole, i primi chilometri fino al fontanile sono in asfalto per poi procedere in sterrato fino ad un'area attrezzata della forestale. Dopo pochi chilometri in discesa su asfalto c'è la prima sorpresa della giornata, la seconda per chi non conosceva le pesche di Bivona: Palazzo Adriano è un piccolo comune dove sono state girate molte scene di Nuovo Cinema Paradiso. Riferimenti cinefili a parte, gli archeggiati montati per la festa del paese non rendono piena giustizia alla bellezza della piazza mentre sul campanile sono appese le insegne del paese che ricordano chiaramente le radici albanesi della comunità.

Dopo una buona mezz'ora pas-





Alia (PA): la chiesa all'uscita del paese sembra venire fuori dal disegno di un bambino.

sata all'ombra del pergolato del bar ripartiamo dopo pranzo alla volta della seconda sorpresa della giornata: il lago di Prizzi coi

Il caldo è afoso, un mandriano a cavallo ci fa un gesto chiaro: "Avanti, per la prossima fonte ne avete tanta di strada da fare"

suoi colori così intensi in mezzo al giallo dei campi; arriviamo alle tre del pomeriggio e non per-

diamo l'occasione di un'insperata nuotata.

Da qui si vede Portella Vento a quasi 1000 metri di quota, una volta scollinato mancherà poco all'Alpe Cucco, una bella struttura di turismo rurale dove passeremo la notte. Si sale lungo una strada provinciale ma l'asfalto è saltato quasi dappertutto, nonostante i lavori in corso assomiglia più ad una "trazzera" e del resto è difficile

immaginare traffico su questa strada. Incrociamo un mandriano a cavallo, anche oggi il caldo è opprimente e gli chiediamo quanto manchi al fontanile più vicino, fa un gesto come per dire: "avanti, ancora ne avete di strada". Passiamo il bivio per Campofelice di Fitalia e continuiamo sugli ultimi strappi in salita prima dell'ultima sorpresa di giornata: il paesaggio mozzafiato che si apre davanti a noi da Rocca Busambra giù fino alle Madonie che saranno la meta del giorno successivo.

Raggiungiamo in discesa il rifugio Alpe Cucco dove nell'attesa della cena, mentre la nebbia nasconde la cresta della rocca di fronte a noi, srotoliamo tra più giri di birra la tappa di domani che è la più lunga e ci porterà sulle Madonie fino a Polizzi Generosa.

Day3

Il nostro proposito è quello di



IL LAGO DI PRIZZI, CON I SUOI COLORI COSÌ INTENSI IN MEZZO AL GIALLO MONOTONO DEI CAMPI È UNA DELLE SORPRESE PIÙ BELLE DELL'INTERO PERCORSO DELLA COST2COAST



Le Madonie sono dette le "Dolomiti siciliane": il fascino di questa catena montuosa è difficile da spiegare, ma si percepisce chiaramente.

partire prima possibile ma verrà puntualmente disatteso a causa di un banale problema tecnico (una foratura su un cerchio tubeless da 29") che prima della partenza ci porta via molto più tempo del previsto.

Dall'Alpe Cucco si scende verso Mezzojuso su una pista

La notte precedente l'ultima tappa si riesce ad assaporare quella piacevole condizione di equilibrio itinerante

sterrata attraverso il bosco: splendidi i panorami, unico problema le tremende mosche cavalline che rendono a tutti i costi necessario uno spray repellente. Arrivati alla piazza di Mezzojuso rimaniamo perplessi ad osservare due chiese costruite una accanto all'altra. Il paese ha in effetti due matrici, una di rito latino ed una di rito ortodosso costruita dagli esuli albanesi nel XVI secolo: siamo infatti a poche decine di chilometri da Piana degli Albanesi.

Scendiamo nella valle del San Leonardo dove il percorso della Coast2Coast scorre tra dune di grano, costeggiamo il paese di Vicari arroccato su un colle alla nostra sinistra ed iniziamo a

mezzogiorno inoltrato la salita verso Roccapalumba. L'aria è ferma e non si respira, nonostante sia su asfalto questa salita si rivela una delle più ostiche per il caldo e la costante assenza di ombra. Arriviamo a Roccapalumba letteralmente storditi dal caldo ma il proprietario del bar dove ci fermiamo sembra forse più cotto di noi visto che ci mette un pezzo a capire quello che gli chiediamo. Scendiamo verso lo scalo ferroviario a valle del paese, passiamo accanto alla sede del dopolavoro ferroviario e mi colpisce un quartiere di case popolari a qualche chilometro dai binari letteralmente in mezzo al nulla con le rocche sullo sfondo...chissà se ci abita qualcuno.

Si ritorna a salire verso Alia, all'uscita del paese c'è una chiesa che sembra venuta fuori dal disegno di un bambino. Dopo un pezzo la strada diventa sterrata e si snoda attraverso un parco eolico fin sopra Valledolmo poi tra i campi coltivati a pomodori. Chiediamo al contadino di poterne assaggiare qualcuno, dopotutto è sempre potassio! Ci aspetta, dopo qualche incontro ravvicinato con le

vacche, una lunga e divertente discesa nella valle dell'Imera che attraversiamo sotto l'ombra imponente del viadotto su cui passa l'Autostrada Catania-Palermo. Siamo a fine giornata e le rampe che portano all'Antico casale, l'agriturismo dove dormiremo stanotte, sono strappi di forte pendenza che a stento si riescono a percorrere col mento quasi sulla ruota anteriore.

Quattro giorni son un intervallo appena sufficiente per assaporare a fondo i diversi aspetti di un viaggio, tuttavia la notte precedente all'ultima tappa si riesce bene ad apprezzare la condizione di equilibrio itinerante che abbiamo acquisito con la strada e che purtroppo presto dovremmo lasciare in virtù di una configurazione più stabile.

Day4

L'ultima tappa si apre con i primi chilometri in leggera salita verso il centro di Polizzi Generosa e la vista del massiccio di Monte Cervi. Non a caso le Madonie vengono definite le "Dolomiti Siciliane": al di là delle somiglianze geologiche tra le

rocce c'è un fascino difficile da spiegare ma che si percepisce chiaramente. A Polizzi ci fermiamo per prendere un caffè e riempire le borracce in uno dei più importanti luoghi di incontro del paese: la fontana della piazza. Scendiamo giù verso il Vallone Madonna degli Angeli per poi risalire fino a Portella Colla costeggiando l'anfiteatro della Quacella e percorrendo molti tratti in sterrato dove in Giugno si corre l'Eco-maratona delle Madonie.

È domenica e l'area attrezzata di Piano Zucchi dove ci fermiamo per pranzo è affollatissima: fa subito uno strano effetto sentire i rumori della confusione dopo tre giorni nell'interno della Sicilia più selvaggia. La discesa verso il Vallone di Montaspro è uno dei tratti più belli e tecnici di tutto il percorso con curve a gomito e discrete pendenze che non possono lasciare indifferenti gli amanti della guida in mountain bike. A questo punto ci aspetta l'ultima salita importante di questa C2C

che ci porterà fino a Gratteri con annessa deviazione verso

La discesa verso il Vallone di Montaspro è uno dei tratti più belli e tecnici con curve a gomito e pendenze notevoli

l'ex abbazia di S. Giorgio.

Gratteri è una cartolina da sogno tra vicoli stretti e case bianche: si sente già l'odore del mare distante appena il tempo di scollinare a Gibilmanna, da dove dovremo percorrere solo pochi chilometri in discesa fino a Cefalù.

Sia per l'andatura parecchio rilassata che per diverse soste, alcune per forature e altre di piacere, arriviamo a Cefalù al tramonto. Ci rimane giusto il tempo per concludere la C2C degnamente con le bici in spiaggia ed un tuffo a mare: è già buio quando finiamo di caricare le bici sul furgone per riprendere la strada verso il punto di partenza.

Quattro giorni non sono certo

un'eternità ma l'esperienza della C2C lascia in bocca il gusto dei viaggi non scontati, della scoperta di luoghi poco esplorati e che quasi mai riesci a capire se li hai attraversati alla giusta velocità.

Esperienza promossa a pieni voti anche per la logistica ed il supporto ai partecipanti. E' particolarmente interessante la formula on demand che consente di organizzare una "traversata" per un minimo di otto partecipanti e che è l'ideale per gruppi di pedalatori rodati che vogliono partire insieme. È inoltre possibile, se pratici con il GPS, andare in autonomia e senza accompagnatori con il servizio di trasporto bagagli dalla partenza all'arrivo.

Enrico Cavalli

INFORMAZIONI

WWW.COST2COAST.IT

INFO@COAST2COAST.IT



L'arrivo al tramonto sullo splendido lungomare di Cefalù: ci sarà ancora il tempo per fare un bagno prima di rientrare verso lo start-point.

TORRE SALS DEL TEM

UN RACCONTO



Il seguente racconto è la continuazione del racconto di una magica escursione, la cui prima parte è stata pubblicata nel numero 2 di MountainBike Oggi: i nostri protagonisti, Alessandro e Giovanni, sono impegnati a pedalare e fotografare nello splendido scenario della Riserva naturale di Torre Salsa, tra Agrigento e Siculiana.

Quanto a scatti fotografici il Rocco mi supera alla grande:

- "Porca putt***, Giovà mi si è scaricata la batteria, e l'altra

l'ho lasciata nell'EnterpriSSST!!!"
- "Alessà, aspetta che scatto le ultime due, tre, quattrocento foto e ti do le mie batterie..!"

Una parete di roccia sedimentata memore di un antichissimo lago salato, una viola selvatica cresciuta nella sterpaglia, uno scorcio sul mare, sono solo un'infinitesima parte delle occasioni che ci invitano a riflettere, rilassarci, fermarci ad apprezzare e ammirare con devozione la bellezza della natura, consapevoli che non sempre "I veri pa-

radisi sono i paradisi perduti", almeno finchè restano inaccessibili alla maggioranza e la minoranza li difenda con ardore!

Si scende a quota zero: c'è il

"Una parete rocciosa, una viola selvatica, uno scorcio sul mare ci invitano ad essere devoti alla bellezza della natura"

boschetto e una carreggiabile al margine che in direzione ponente porta ad Eraclea Minoa mentre verso est torna alla Ri-

SA, ALLA RICERCA MPO DA PERDERE!

“NATURALE” DI ALESSANDRO RICCARDO TEDESCO - PARTE II



serva:

- “Alè e ora dove siamo, che facciamo?”

- “Siamo tra Torre Salsa e Bovo Marina; là oltre il bosco c'è il mare, noi costeggiandolo arriviamo al 'sentiero a mare' dell'agriturismo, dove non ci sono cancelli...”

Al riparo dei pini consumiamo il nostro pasto, il Rocco esagera: non sa fare a meno dei suoi spaghetti con le vongole e - ci crediate o no - la sua barretta è un liofilizzato di un piatto di

100g di pasta con i molluschi! Mi confessa di averli trovati in un supermercato cinese e... anche se sull'etichetta leggo “Prodotto nello Stabilimento di Caserta”.

La realtà come la conosciamo a volte





è solo verosimile. Il sole non è ancora alto e ci spia sbilenco attraverso le foglie; il tempo scorre fluido e distratto, forse sono le undici meno cinque, oppure è mezzogiorno esatto: mi piace pensare alle lancette dell'orologio che indifferenti si sono fermate a copulare.

Non porto l'orologio, ma è probabile sia così.

Un brontolio ameno viola la seduzione del silenzio: non è lo stomaco del Giovanni, è sua moglie che lo pretende:

- "Nooo, non ti preoccupare, si si... Alle 2? 'avogliaaa; Alè ci

siamo ad Agrigento per pranzo? alle 2 vè.!?"

- "Certo..! Non saranno nemmeno le 12, all'una siamo a Siculiana Marina, tranquillo. Sì, tranquillo..."

- "Mari, fammi trovare la pasta, calamene almeno 300 grammi; con le vongole!"

...Ancora?!?"

Prudenti, circospetti e guardinghi come indigeni clandestini, ci avviamo nell'intimità delle familiari piste bianche; costeggiamo il mare accompagnati dal fragore delle onde che accorda

"Costeggiamo il mare accompagnati dal fragore delle onde che accorda il ritmo della nostra pedalata"

il ritmo della nostra pedalata.

Ci tocca salire ora: una pendenza breve su sconnesso, ma tanto, tanto ripida...troppo!

Percorriamo una strada a strapiombo sul mare lungo la cresta del promontorio; qui l'estasi è a portata d'occhio: il disegno del candido merletto che le Ninfe marine hanno sapientemente imbastito da Siculiana a





Eraclea Minoa rapisce il pensiero...

IL refrain di Wonderwall degli Oasis mi riporta col piede per terra.

- "Giandy carissimo!"
- "Alessà, dove sei? che fai?"
- "Sono aggrappato al lombo meridionale di una costa svelt-

tante dell'Isola sotto la luce verticale di un mattino di fine estate, se mi consenti la citazione del poeta..."

- "Grazie, grazie, divertiti."

Mi diverto sì! Ci stiamo divertendo, avinti dall'incantesimo della natura.

Ora si entra nel boschetto e poi veloce il single track in discesa tra i pini che d'improvviso ti spalanca sul proscenio dell'immensa spiaggia di "funcitelle"!

Io sono profondamente innamorato di questi posti e nutro un rispetto profondo d'ogni duna, ogni pietra, ogni albero che

lo compone e sarei disposto a difenderlo col coltello fra i denti! Non posso affatto biasimare l'ostilità della "signora austriaca"

"Sono innamorato di questi posti, d'ogni duna, pietra o albero e sarei disposto a difenderli anche con i denti!"

"In prossimità dell'Olmo Morto cerchiamo un passaggio per evitare la salita: niente da fare, ci tocca faticare ancora"

e apprezzo il rigore del WWF: chi vuole entrare a Torre salsa paghi o soffre sulle vie dissestate, sennò vada pure negli stabilimenti balneari!

Siamo in prossimità dell'Omo Morto e cerchiamo un passaggio che superi il vallone per evitare la salita e raggiungere Cannicella... niente da fare: nulla, il deserto, il vuoto! Ci tocca pedalare e salire. Sigh!

Usciamo sull'asfalto e incrociamo il tratto dell'andata facendo il percorso inverso in direzione Cannicella. Si inizia ad essere stanchi, e intanto rinunciamo al passaggio de "i Guardoni", uno strapiombo sulla spiaggia dove stazionano gabbiani e uccelli migratori,

- "Giovà, che dici facciamo la salita e arriviamo a Monte Stella e da lì scendiamo a siculiana Marina via asfalto, oppure tagliamo scendendo in spiaggia dall'Osservatorio e poi lungo il bagnasciuga e guadi?"

- "Nooo, salite basta, andiamo a mare e ci facciamo tutta la



spiaggia”.

- “Vedi che c'è sicuramente da fare un tratto a mare con bici a spalla..!”

- “Amuni!”

- “Amuni!”

Attraversiamo un Oasi di intensa macchia mediterranea e siamo sulla scalinata scavata nella falesia che conduce, con una ripida serpentina, sulla dorata sabbia di Cannicella. Il patchwork a pois descritto dai gabbiani giù sull'arenile si scompone non appena ci affacciamo sulla scarpata. Iniziamo a scendere in sella alla bici, il Rocco demorde presto: la pendenza è esagerata e gli scalini rendono l'equilibrio critico. Estremamente critico. Ci provo, mi aiuto con lo steccato, ma ce la faccio, vado avanti, taglio, cado... arrivo sull'arena, sono sfinito:

- “Tedè, ma un pazzo sei!”

- “Macchè pazzo Giovà, dai libero sfogo a tutti i tuoi sensi e vedrai che ci riesci pure tu! Io lo faccio e godo come un riccio! Anche se a volte fa male..!”

- “Ah, ah, vero è tedè”.

I gabbiani si sono spostati di un centinaio di metri, noi, complici dell'oblio, andiamo in processione verso di loro. Sono dieci, venti, forse trenta secondi

che carezzano l'eternità: ci confondiamo tra granelli di sabbia, cristalli di sale, acqua, cielo, atomi, parte di quest'universo senza tempo. Qualcuno potrebbe prenderci, scuoterci e noi resteremmo lì dentro come in una boccia di vetro, souvenir dei resort invernali, tra mare, cielo, sabbia e rocce millenarie e i gabbiani in volo come fiocchi di neve.

- “Giò, ma la macchina fotografica te l'ho ridata!?!”

- “No!”

- “Avà, te l'ho data...”

Scuote la testa grave e accigliato...

- “Oh Gosh it!”

Corro indietro, sicuramente è scivolata dalla tasca bucata dei pantaloncini ed è caduta sul bagnasciuga! Speriamo che un'onda non se la sia portata, anche perchè i pesci non hanno arti prensili e i polpi, checchè se ne dica, non è che siano poi così intelligenti da poter usare una camera digitale..! WoW! eccola! adagiata sulla sabbia con l'acqua salata a lambirla... Funziona!

- “Meno male, ma solo per le foto che ho fatto, non per la macchina...”

Alla fine saranno 1754 scatti!?!

Grandi rocce si frappongono

tra noi e il mondo reale (o solo apparente?), il Rocco ha intenzione di scalarle, io mi avvio senza indugio ad aggirare le "pietre cadute" dal mare. Salvo telefono e Canon nel CamelBak e mi avvio scarpe ai piedi e bici in spalla nell'acque agitate del Mar Mediterraneo. In breve, il Rocco mi segue; a piedi nudi però...

- “Alè, com'è lì, c'è ancora da camminare in acqua?”

- “No Giovà, c'è il sentiero”.

Ma quale sentiero, poco cosa e poi altre "pietre cadute" e immergersi fino alla vita!

Ormai siamo a Siculiana Marina, poche decine di metri ancora sul bagnasciuga e raggiungiamo l'EnterpriSSST.

Si ritorna a casa. Sono le tre e mezza. Il tempo torna arrogante a scandire la sua costante abitudine. Ma qui o in ogni dove ci sarà un'altra occasione, chissà concepita da due lussuose lancette di un ipotetico orologio.

“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi”. - M. Proust

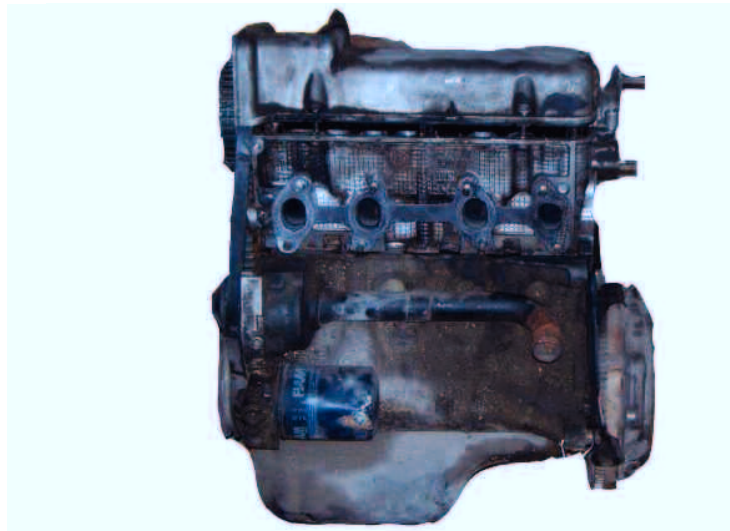
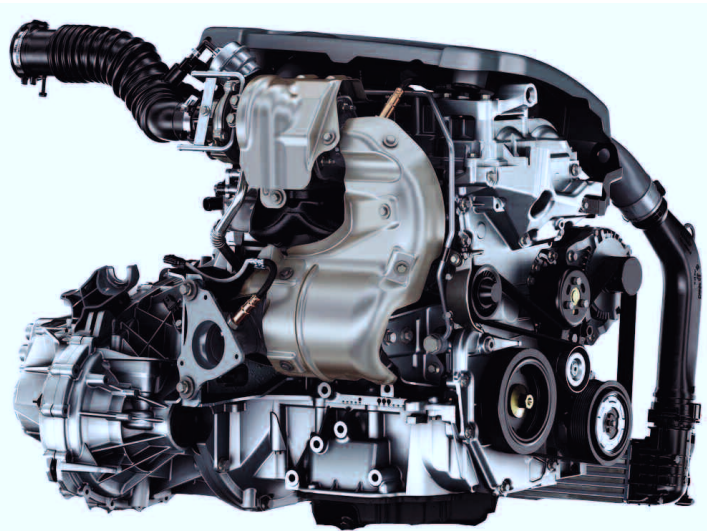
The End



▀ Rubrica a cura di: Nicolò Musso *neurobiologo e nutrizionista*

LAVORO-BICI-GARE-FAMIGLIA: INTEGRARE? COME E PERCHÈ?

CURARE IL FISICO NON SIGNIFICA AUMENTARE LA PRESTAZIONE



Per un atleta agonista la differenza tra un fisico curato e uno trascurato è uguale a quella che passa tra un motore sano ed uno senza revisione

Il nostro tempo, la nostra società è sicuramente dominata dalla confusione: la confusione a sua volta, dalla chimica alla medicina, genera spesso estremi.

Estremi che a loro volta nascono dalla difficoltà di trovare riferimenti chiari e stabili: in queste condizioni ogni molecola del sistema tende a estremizzarsi per trovare il proprio equilibrio statico. Nello sport questo stato di confusione è quanto mai evidente, e le vittime siamo noi Bikers, atleti, amatori.

Sfatiamo i luoghi comuni

Spesso nei forum e nelle discussioni dominano frasi come bisogna andare a "pane & acqua" fino a follie come "giusto un doping genetico": la storia tuttavia ci insegna che in generale "l'estremismo" è deleterio.

Nello sport (nessuno escluso) la confusione ruota attorno a 5 concetti: salute - sport - alimentazione - integrazione - do-

ping.

Definiamoli:

- **Salute:** definita nella Costituzione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), è intesa come uno "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia"

- **Sport:** è l'insieme di quelle attività, fisiche e mentali, compiute al fine di migliorare e mantenere in buona condizione l'intero apparato psico-fisico umano e di intrattenere chi le pratica o chi ne è spettatore.

- **Alimentazione:** introduzione di un adeguato apporto calorico in cui è presente la quantità necessaria di tutti i principi nutritivi, in modo tale da soddisfare le necessità metaboliche, di turnover e di accrescimento dei tessuti.

- **Integrazione:** introduzione di un alimento particolare o di un preparato atto a colmare una mancanza.

- **Doping** (Definizione ai

sensi della Legge 14 dicembre 2000, n. 376 "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping" pubblicata nella Gazzetta Ufficiale numero 294 del 18 dicembre 2000): somministrazione assunzione di farmaci o di sostanze biologicamente o farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti.

Salute, sport, alimentazione, integrazione e doping: su tali concetti così diversi regna una confusione enorme

Trovate le definizioni è ora il caso di inserirle all'interno del contesto che più ci interessa, il nostro organismo: il nostro

corpo è un "sistema complesso" dove ogni "nodo" è connesso agli altri in maniera diretta o indiretta tramite l'interazione di altri "nodi".

Ogni singola "variazione" in un nodo può provocare significative variazioni anche ai nodi situati agli antipodi tramite una cascata di eventi più o meno rapida, reversibile o "dannosa".

Basta adesso sostituire la parola "nodi" ad azioni e ci ritroviamo di fronte al problema principale:

alimentarsi-integrare: del doping non parliamo neanche perché non è eticamente concepibile e neanche accostabile ai concetti sopraelencati.

"Pane e acqua"...e basta?

È opinione generale nella comunità scientifica che persone fisicamente attive non necessitano di un'integrazione particolare in più rispetto ad una dieta equilibrata. Questo quindi chiude la discussione? Ci si allena e si mangia stop!!!! Tra-dotto..."pane e acqua?"

Non è così facile per il semplice motivo che il concetto di sport è diverso dal concetto di agonismo: l'agonismo è una faccia dello sport; esso significa strenuo impegno, volontà di vincere una competizione.

Allenandosi costantemente, quotidianamente anche per diverse ore al giorno, è quasi impossibile riuscire a dare al corpo tutti i nutrimenti solo e semplicemente con la dieta. Abbiamo detto quasi impossibile, perché con un'attenzione maniacale e una quantità di tempo veramente non indifferente potremmo scegliere, pesare e arrivare a dare al corpo il necessario, o quanto meno ripristinare tutto quello speso in allenamento.

Ma quanti di noi in una giornata riescono ad avere un nutrizionista, un biochimico e un cuoco a disposizione che calcolando quello che spendiamo, insieme scelgono, pesano, combinano e cucinano gli alimenti in maniera tale da reintegrare tutto?

Già perché le battaglie si vin-

cono nei dettagli: non basta pensare "mi sono allenato tanto quindi mangio tanto e via", perché cucinare una zucchina al va-

Non basta pensare "mi sono allenato tanto, mangio tanto" perché anche il modo di cuocere i cibi fa la differenza

pore senza poi bere il brodino, cucinarla grigliata, o friggerla e metterla nella pasta fa davvero la differenza.


In parole povere un'alimentazione corretta consiste nel:

- Saper scegliere gli alimenti;
- Saperli combinare;
- Saper evitare ciò che ci danneggia come atleti;
- Integrare dove è necessario;

L'integrazione entra dunque in gioco, e l'intelligenza nello scegliere, dosare e controllare l'integrazione nell'allenamento sportivo quotidiano è fondamentale.



L'AGONISTA È UNO SPORTIVO CHE CHIEDE MOLTO AL PROPRIO CORPO: GLI INTENSI ALLENAMENTI COMBINATI AD UNA FRENETICA VITA LAVORATIVA, CHE LASCIA POCO SPAZIO ALLA CURA DELL'ALIMENTAZIONE, POSSONO DETERMINARE LA CARENZA DI FATTORI TROPICI E QUINDI LA DECADENZA DEL FISICO. È PROPRIO IN QUESTI CASI CHE SI RENDE NECESSARIO REINTEGRARE



LA DIFFERENZA FRA
ALIMENTAZIONE,
INTEGRAZIONE E DOPING È
ETICA E CONCETTUALE:
MANGIO BENE PER VIVERE
BENE, RE-INTEGRO PER
PRATICARE SPORT IN
SAUTE E INTENSAMENTE...
IL RESTO NON HA NULLA A
CHE FARE CON LO SPORT!

La prestazione non aumenta

Non dimentichiamo che un atleta è il risultato della combinazione di variabili genetiche ("se sei brocco resti brocco"), strettamente associate ai fattori ambientali (allenamento, alimentazione, integrazione).

Quindi per prima cosa dobbiamo dare agli integratori il giusto "spazio" eliminando l'assurda idea che gli integratori possano "aumentare" le nostre prestazioni: proprio questa idea errata spesso porta alcuni ad inveire contro l'integrazione. Un vizio di fondo nel concetto di integrazione che a sua volta determina un altro presupposto altrettanto errato e cioè l'utilizzo di integratori al fine di aumentare la prestazione.

Bando alle ipocrisie

Con l'avvento delle tecnologie nel campo alimentare è dunque diventato davvero essenziale imparare ad usare i nuovi "carburanti": un fattore che fa la differenza fra un atleta amatore sano da un atleta amatore emaciato.

Questo significa saper riconoscere i segnali che manda il nostro corpo e senza inutili ipocrisie gestire l'alimentazione, l'allenamento e l'integrazione.

Pensiamo a due esempi di allenamento molto differenti:

1) Uscita per una passeggiata in bicicletta, ritmo cardiaco lento, temperatura gradevole. Ingestione di 2 barrette e una bustina di Sali.

2): Tre ore di allenamento in medio/soglia, magari con un po' d'acqua autunnale sulle spalle, o sotto un sole cocente, appena finito cambiarci e partire per 8h di lavoro.

E' evidente che la stessa alimentazione non potrà essere sufficiente per entrambi i casi, come è evidente che il secondo tipo di allenamento potrebbe alla lunga determinare la carenza di alcuni fattori trofici, e quindi il deperimento dell'atleta.

"L'energia non si crea nè si distrugge: si trasforma da una forma all'altra"

Il nostro corpo è una macchina perfetta in grado di generare elevate prestazioni per

lunghi periodi a fronte di consumi ridotti, ma a patto di tenere sempre in equilibrio l'introduzione di energia con il suo consumo.

Concludendo bisogna dare il giusto peso alle cose: la già citata definizione di doping nel passaggio in cui parla di "so-

**Bisogna saper gestire
alimentazione, allenamento
e integrazione senza
inutili e dannose ipocrisie**

stanze biologicamente o farmacologicamente attive" è illuminante; perché il caffè è una sostanza biologicamente attiva, e tante sostanze di uso comune che in sé non costituiscono doping, se assunte a dosi o in modi particolari possono diventare farmacologicamente attive.

La differenza fra alimentazione, integrazione e doping deve essere per prima cosa concettuale e etica prima che chimica: mi alimento bene per vivere bene, re-integro per aiutare il mio organismo a far sport bene e vivere in salute...il resto non ha nulla a che fare con lo sport!!!!!!



GREAT RIDING IN A

UNA GIORNATA DA LEONI TRA LE ALPI PIEMONTESI NEL

Da Salice d'Ulzio a Sestriere, a San Sicario...Alpi Bike Resort è una splendida realtà per gli appassionati di Mountain Bike: un unico comprensorio dove è possibile praticare tante discipline.

Formato da 3 valli e 8 località, offre oltre 50 percorsi di Free-ride di vario livello e centinaia di km di itinerari per il Cross Country, a cui si aggiungono Bike&Skill Park, aree Dirt e Four Cross e percorsi North Shore. Alpi Bike Resort è un punto di riferimento per tutti i cross coun-

tristi, ma regala un'occasione unica anche a chi adora pedalare ma odia le salite, grazie alle 8 seggiovie e alle 2 telecabine attrezzate per il trasporto bici.

La location è quella delle Alpi dell'Alta Val Susa e dei borghi che la popolano: Bardonecchia, Cesana Torinese, Chiomonte, Claviere, Pragelato, Prali, Sauze d'Oulx e Sestriere.

Noi di MountainBike Oggi lo abbiamo "pedalato" l'Alpi Bike Resort: in occasione della competizione Superenduro tenutasi

a Suze d'Oulx il 28 e 29 luglio scorso.

La guida di giornata è Luca Dreos: lavora per 4Guimp come

Centinaia di chilometri di single track e diversi impianti di risalita: li abbiamo provati e ci siamo divertiti un mondo!

track builder e buona parte dei percorsi del bike park li ha tracciati proprio lui. In pratica conosce i pendii di queste montagne come le sue tasche ed è proprio



ALPI BIKE RESORT

COMPRESORIO PIÙ AMATO DAGLI AMANTI DEL GRAVITY

quello che ci vuole.

L'esplorazione inizia da Sauze d'Oulz: la risalita è molto comoda grazie alle seggiovie del bike park. Con poche pedalate scolliniamo a quota 2.400 metri prima di lanciarci in picchiata verso Sestriere: è finalmente il momento del riding. In sella ad una De Vinci e ad un Ibis gli stretti single track che portano a valle hanno un "sapore" straordinario: la giornata è calda e soleggiata, i sentieri che portano a Sestriere sono

quasi naturali, battuti più dagli amanti del trekking che della Mtb. In continua discesa tagliamo prati, boschi e qualche corso d'acqua: Sestriere appare all'improvviso ed in breve siamo al centro della rinomata cittadina.

Nessuna sosta: prendiamo la cabinovia che porta in quota. La risalita è tanto veloce quanto panoramica: due chiacchiere, un po' di relax prima della discesa. Ad attenderci c'è la pista di down hill dove pochi giorni

prima si è svolto il campionato italiano: il tracciato, già tecnico e impegnativo, è reso ancor più difficile dai solchi lasciati dai riders impegnati nella competizione.

Ci lanciamo in discesa con non poche difficoltà: spesso siamo costretti a mettere il piede a terra e immancabile arriva anche la caduta. Abbiamo la possibilità di ammirare Sestriere dall'alto: quando rientriamo in centro è già ora di pranzo. Un trancio di pizza, una



birra, qualche foto e poi ancora una volta verso la cabinovia: risaliamo il medesimo pendio, ma in cima cambiamo versante in direzione Cesana - San Sicario. Dall'alto si ammira la vallata con le due comunità e in lontananza il confine con la Francia: la di-



Tra una discesa e l'altra, verso fine giornata, non ci facciamo mancare una sosta all'insegna del relax.

scesa è spettacolare. Il percorso del bike park è veloce e scorrevole: un single track davvero gradevole dove qualunque biker amatoriale può trovare il giusto flow. Ripetiamo la discesa due volte prima di riprendere la seggiovia che ci riporta in cima: siamo in sella da tante ore

ed è il momento rientrare verso Salice d'Ulzio.

Il versante di Salice d'Ulzio offre oltre 50 chilometri di discese tutte in single track suddivisi in più percorsi: noi optiamo per la Supersauze. E' una pista lunghissima molto varia che dalla vetta del pendio porta fino a valle: dapprima in scenari



aperti e rocciosi, la Supersauze si inoltra ben presto nel fitto dei boschi per poi sbucare nuovamente all'aperto tra i prati che circondano Sauze d'Oulx.

La giornata non è ancora finita: c'è ancora tempo per una risalita e una picchiata. Decidiamo di concludere in bellezza e all'insegna del puro riding lanciandoci nella "Fly to Bali", probabilmente il single track più adrenalinico e divertente dell'intero Alpi Bike Resort: è davvero un gran finale, una picchiata tutta all'insegna del flow, tra curve, radici e salti.

Una giornata di riding che non dimenticheremo tanto facilmente e per la quale ringraziamo di cuore Luca Dreos ed Enrico Guala di 4Guimp e Alberto Surico del dipartimento Turismo della Provincia di Torino.



La pista di down hill che domina Sestriere è detta Down Tower dalla torre bianca che è anche simbolo della località: ogni anno vi si svolgono i Campionati italiani



RIPRENDIAMO LA BIKE, MA LASCIAMO A CASA LA FRETTA

VIETATO BRUCIARSI PRIMA CHE INIZI LA STAGIONE AGONISTICA

Tutti hanno fretta. Il ciclista più incallito ma anche quello che va in bici per puro divertimento, passati i primi giorni dall'ultima gara della stagione appena conclusa e già subito sazio del (spesso poco) riposo osservato, progetta, sogna, organizza la stagione a venire. E scalpita per ricominciare ad allenarsi.

Tutti hanno fretta, meno che il corridore professionista: lui no, lui invece non inizierebbe mai sino alle feste di Natale e molto spesso per davvero sino ai primi di dicembre di allenarsi per la stagione successiva non ne vuol sapere nulla.

La sua esperienza gli ha insegnato che i mesi ove conterà essere in condizione sono non quelli in cui ancora si scia, ma

quelli in cui la primavera si rivela e da lì in poi si va verso la stagione calda.

Insomma per essere pratici: inutile essere fortissimi a febbraio, se poi a marzo si è già stanchi, in calando. Ergo: meglio fare le cose sì per bene, ma anche soprattutto con calma, con una prospettiva realistica.

Per questo novembre lo si prende con più filosofia, si comincia a ri-ragionare della stagione successiva e si fa intanto un rapido conto delle cose fatte e di quelle da fare, con raziocinio e una prospettiva più ampia di quella dettata dalla fretta.

Quattordici settimane

Vediamo insieme, di seguito,

tanti piccoli temi, pillole da analizzare, domande-risposte utili per osservare la nostra prossima stagione con una prospettiva più ampia, capendo però sin da subito cosa fare oggi, domani, dopodomani: come vivere insomma un inverno da corridori.

Siamo ancora nel "cuore" della stagione fredda: quanto tempo ci vuole da ora per raggiungere una condizione di forma?

Entrare in condizione di forma è relativamente facile: basta curare il peso e iniziare ad allenarsi subito su lunghe distanze, alternate a lavori ad elevata in-

Per entrare nella condizione giusta, che duri tutta la stagione, è necessario un lavoro di circa 14 settimane

LA SPINBIKE È PIÙ UTILE DEI RULLI PERCHÈ QUANDO SI STRINGE IL VOLANO PER FARE SESSIONI DI FORZA SI RIESCE DAVVERO A POTENZIARE IN PROFONDITÀ. INOLTRE LO SCATTO FISSO CONTRIBUISCE AD UNA PEDALATA PIÙ ROTONDA E COORDINATA.



tenità e un giorno di riposo alla settimana. Se però si entra in

In questi mesi si lavora per costruire un muscolo forte e, cosa ancora più importante, capillarizzato

condizione troppo velocemente, poi altrettanto velocemente la si riperde. Entrare invece nella condizione giusta, quella che poi perdura tutta una stagione, implica circa 14 settimane di tempo: le prime 7 di costru-

zione, le successive sette di intensità e qualità specifica. Diciamo quindi dal 15 novembre al 15 febbraio circa: forse siamo ancora un po' troppo in anticipo rispetto ai vari calendari di gara, ma il crono-pro-

UN (AUTO)TEST PRIMA DI RIPARTIRE

L'autotest di soglia della frequenza cardiaca (da ripetere ogni 21 giorni) è un utilissimo strumento per aggiornare le proprie frequenze cardiache allenanti ed evitare così l'over-training. Il giorno ideale per effettuare il test è il primo giorno allenante della settimana: il test può essere eseguito ad inizio allenamento, lasciando passare almeno 15 minuti da quando si è partiti da casa. A seguire si può

svolgere l'abituale training di metodo A&G.

Come effettuarlo

Scegliere una salita con pendenza tra il 4 e l'8%, iniziare con 5' di riscaldamento a F.C. vicina al medio: poi per 2' dovremo andare a davvero a tutto gas! Ora dalla frequenza cardiaca massima registrata dal nostro cardiofrequenzimetro, do-

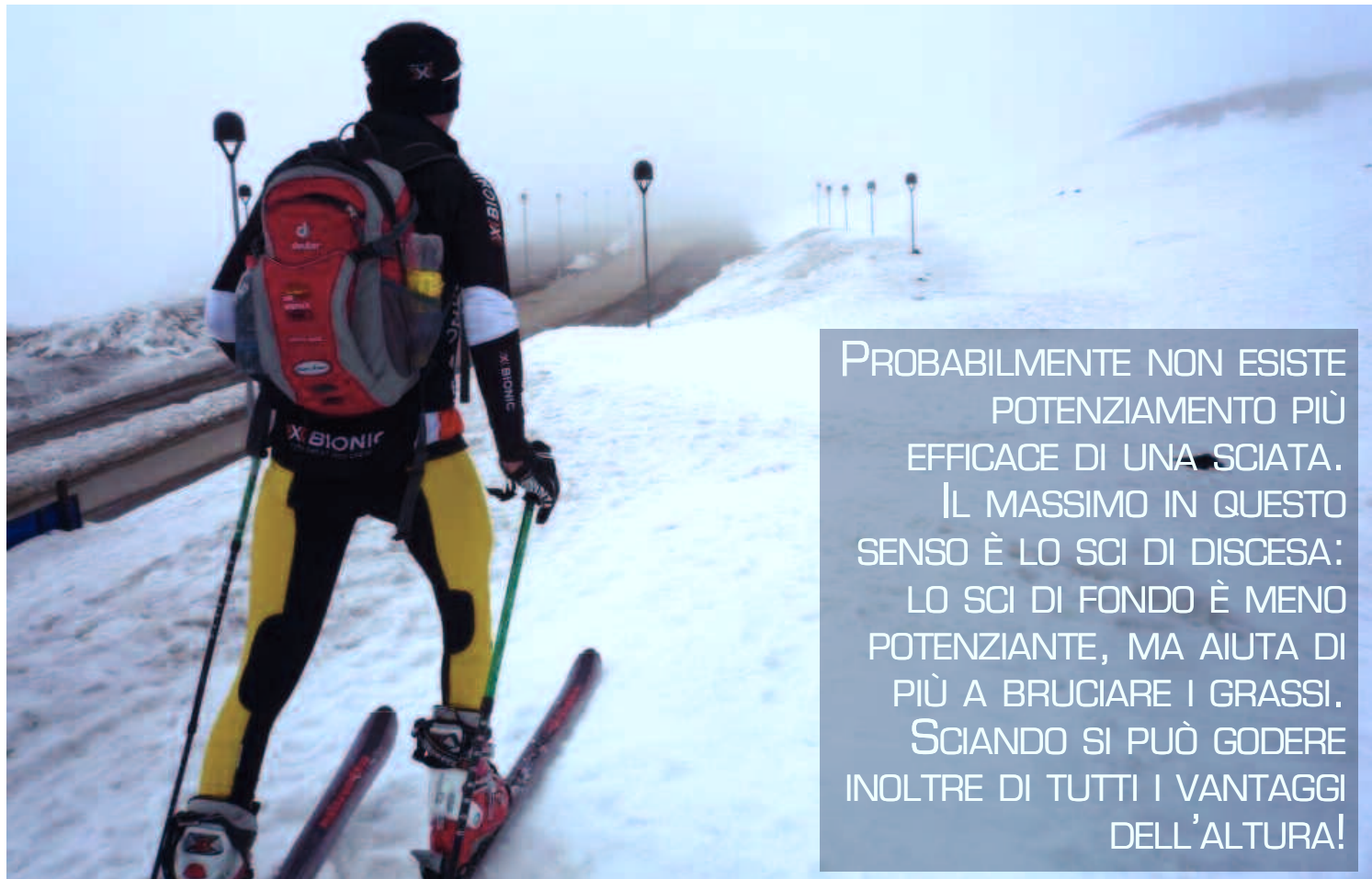
vremo sottrarre le percentuali di seguito indicate per ottenere le nuove forze cardiache allenanti.

100%= F.C. MASSIMA!
 95%= F.C. di SOGLIA (in salita)
 90%= F.C. IMPORTANTE
 85%= F.C. MEDIO
 <75%= FONDO LUNGO
 Per ottenere le equivalenti soglie allenanti in pianura dovremo sottrarre ad ogni intervallo delle soglie in salita 3 o 5 battiti.

5' di riscaldamento (medio)

2' al 100% (a tutta)

Pendenza tra 4 e 8%
 Durata 5' + 2'



PROBABILMENTE NON ESISTE
 POTENZIAMENTO PIÙ
 EFFICACE DI UNA SCIATA.
 IL MASSIMO IN QUESTO
 SENSO È LO SCI DI DISCESA:
 LO SCI DI FONDO È MENO
 POTENZIANTE, MA AIUTA DI
 PIÙ A BRUCIARE I GRASSI.
 SCIANDO SI PUÒ GODERE
 INOLTRE DI TUTTI I VANTAGGI
 DELL'ALTURA!

gramma da 14 settimane resta comunque valido qualunque sia il periodo in cui verrà applicato.

Perché si lavora su cicli di 7 settimane ?

Perché si è visto, dopo studi scientifici condotti sull'alternanza dei cicli fisiologici di alle-

gliabile stare non oltre il 90% del proprio potenziale massimo. Ad esempio un atleta che al massimo arriva a 190 battiti, non dovrebbe in questa fare salire mai (se non saltuariamente) sopra i 170 battiti.

Combattere il freddo

Quando allenarsi d'inverno?

Ai più fortunati (che nonostante il lavoro hanno un po' di tempo per uscire all'aperto in bici) suggeriamo di sfruttare, se possibile, le ore più calde della giornata, dalle 11 alle 15 diciamo. In inverno anche i Pro' non escono di mattino presto.

Alcuni tendono a pensare che ciò può essere utile anche per saltare il pasto: in realtà non è saltando i pasti che si dimagrisce, ma mangiando bene (e semmai pochino...). Prima dell'uscita sono consigliati due panini con bresaola (o prosciutto) e al rientro mangiate frutta con pane o yogurt con cereali. Non

serve assolutamente fare la fame.

E se si possono sfruttare solamente le prime ore del mattino o il tardo pomeriggio-sera?

Se proprio si vuole pedalare-correre all'aperto, sarebbe bene far precedere (e semmai seguire) l'uscita all'aria aperta (e fredda!) da 15 minuti di rulli e stretching al chiuso.

Molti bikers si chiedono se i lavori specifici è meglio farli con la Mtb o si possono fare con la bici da strada: considerato che siamo ancora a novembre-dicembre, e nel sottobosco è facile trovare fango, può andare benissimo usare la bici da strada, anche perché per il momento si tratta di fare ripetute con il lungo rapporto (tipo un 53x11-12), con uno sviluppo metrico che nella nostra Mtb non è raggiungibile con i classici rapporti.

E' consigliabile lavorare di più in salita o in pianura?

Per ora che ancora si lavora

In caso di malattia, se il fermo non dura più di 6 giorni, non si perderanno i condizionamenti allenanti già accumulati

namento e recupero, che è questa la tempistica più logica per chiudere un ciclo di lavoro e ottenere benefici, alternando periodi di carico ad altri di supercompensazione.

Fare settimane di costruzione vuol dire allenarsi per ridare dinamicità del gesto pedalato e rotondo al muscolo della gamba, costruire un muscolo forte (con lavori di forza) ma soprattutto capillarizzato: quindi mai andare a frequenze cardiache troppo alte, quindi è consi-

COME ALLENARCI: LA SETTIMANA TIPO

Lunedì: RIPOSO, eventuale stretching o sauna

Martedì: SEDUTA di 2h con esercizi specifici (vedi programma)

Mercoledì: PEDALATA blanda o palestra/piscina

Giovedì: SEDUTA di 2h con esercizi specifici (vedi programma)

Venerdì: RIPOSO, eventuale stretching o sauna

Sabato: PEDALATA di 2-3 ore divertente (strada o Mtb) oppure palestra/piscina

Domenica: FONDO Lungo di 3-4h divertente, anche in gruppo. Libere le frequenze cardiache, obiettivo 400mt di dislivello ogni ora pedalata.

PROGRAMMA 1° E 2° SETTIMANA

DUE LAVORI DI FORZA in piano/falsopiano (una a INIZIO e una a FINE allenamento):

- 6' al massimo rapporto con ritmo cardiaco basso:
- 30" a 80 Rpm con impegno crescente
- 30" oltre 100 Rpm a tutta!

Tra una ripetuta e l'altra almeno 7' di recupero.

UNA DINAMICA in piano/falso piano e/o lieve salita:

- 3 minuti con rapporto lungo a 70 Rpm,
- 3 minuti con rapporto medio a 90 Rpm,
- 3 minuti con rapporto corto a 110 Rpm.

Impegno aerobico, attorno al MEDIO (20 battiti sotto soglia). Si esegue senza interruzione: la ripetuta quindi dura 9 minuti in tutto.

UNA SALITA FACILE di 15':

Salire a 80 rpm da seduti alternando 30" in lieve accelerazione; poi 1'30" si rallenta e si sali piano
Non superare il ritmo **IMPORTANTE** (10 battiti sotto soglia).

UNA SALITA DURA (7-9 %) di 10':

Salire per 30" respirando in piedi sui pedali a 60 Rpm, con impegno **IMPORTANTE**, a seguire 1'30" seduti in sella a 90 rpm con impegno **MEDIO**.

Continuare così sino in cima

soprattutto sulla forza, privilegeremo tratti in falso-piano o pianura a seguire per velocizzare. Iniziamo comunque ad introdurre già ora un po' di salita nei nostri allenamenti, specialmente nel fine settimana: per esempio almeno 400 metri di dislivello ogni ora pedalata. Poi, per il resto della stagione, la grande mole di lavoro sarà fatta quasi sempre in salita, specialmente per coloro che decideranno di competere soprattutto su Granfondo con dislivelli impegnativi e magari puntare a terminare la stagione al Campionato Italiano rappresentato dall'Etna Marathon. Ove non fosse possibile trovare ci sono due alternative: sfruttare qualche fine settimana per recarsi in auto sulle colline circostanti, oppure cercare un argine di fiume con erba non del tutto tagliata e pedalare lì, con cadenza medio-dura (70 rpm). Chi lo deve fare indoor (rulli) deve inclinare la bici sollevando la ruota anteriore (l'avantreno per le bici da spinning) così da ricreare almeno gli angoli di pedalata della salita, che sono di-

Per combattere il freddo è utile portare bevande calde nelle borracce termiche durante gli allenamenti

versi dalla pianura.

Indispensabile in questi casi ripararsi dal freddo: il primo accorgimento è quello di scegliere discese nel versante sud (quello baciato dal sole) delle montagne. Poi è assolutamente necessario svestirsi dei capi pesanti (si mettono momentaneamente in tasca) quando si sale, per evitare di sudare troppo e poi, soprattutto, per indossarli asciutti una volta giunti in cima, pronti per la discesa.

Cosa mangiare nella stagione invernale?



Uscite di molte ore in bici da corsa in buona compagnia sono l'ideale per allenare il ritmo lungo e accumulare chilometri nelle gambe.

Una fetta di carne (meglio se bianca o comunque proteine, anche vegetali) in più, un mezzo piatto di pasta in meno. Per il resto verdura e frutta in abbondanza, dolci al mattino, formaggi due volte la settimana al massimo. Così facendo intanto si riesce a contenere più facilmente il peso, poi soprattutto in questa fase allenante, quella della costruzione e potenziamento muscolare, una quota giusta di proteine nei pasti costituisce la migliore benzina per la costruzione muscolare.

Importante difendersi dal freddo anche con le bevande:

La palestra ci consente di non perdere almeno una delle due sedute settimanali dedicate alla forza

se ne avete, usate borracce termiche in allenamento con dentro cioccolato caldo, meglio se zuccherato con fruttosio (può tranquillamente sostituire l'ingestione di cibi solidi in allenamento), oppure del thé caldo (normale in allenamento, thé verde dopo l'uscita). In questi giorni dell'anno non è cattiva cosa fermarsi ogni tanto al bar per un cappuccino bollente, anche durante l'allenamento.

Attività alternative indoor e outdoor

L'autunno-inverno è anche il momento delle attività alternative: nuotare non fa male, mentre la corsa a piedi è utile in questo periodo soprattutto per contenere il peso (specie

quando si corre a stomaco vuoto, ma per non più di 40 minuti), e se si sfruttano i boschi e salite, contribuisce anche a costruire muscoli tonici.

A cosa serve invece la palestra?

Programmare una seduta di richiamo allenante settimanale indoor ci consente soprattutto di avere la certezza di non perdere almeno una delle due sedute settimanali programmate sulla forza. Tuttavia la palestra dev'essere fatta da ciclisti...non da culturisti: sostanzialmente non dovremo usare pesi troppo elevati (mai sopra al 75 per cento del massimale, in questo periodo ci accontentiamo già del 55 per cento), svolgere ripetute veloci, limitare i tempi di recupero tra una macchina e l'altra

ma soprattutto inserire immediata trasformazione e velocizzazione (tra i 15 e i 30 minuti) su cyclette o spinning a fine seduta.

Fare spinning è utile?

E' la disciplina indoor più vicina alla bici, forse la più utile. L'unica che si può fare quando fuori fa freddo e piove. E poi è divertente, perché la si fa in compagnia e stimola la voglia di impegnarsi. Insomma molto meglio che i rulli fatti da soli davanti alla tv, così giusto per non annoiarsi. Ad ogni modo l'ideale è fare bici da spinning con i propri lavori specifici: questo sarebbe il massimo.

**Una vacanza in luoghi caldi,
se ben calendarizzata,
può un toccasana ai fini
della supercompensazione**

La spinbike è più utile dei rulli perché quando si stringe il volano per fare sessioni di forza, si riesce davvero a potenziare in profondità. Inoltre quando poi si riapre la resistenza per velocizzare, lo scatto fisso di cui è dotata la bici da spinning (la bici invece funziona con giro libero) conferisce un colpo di pedale più rotondo e coordinato.

Se ci si ammala, dopo quanti giorni di riposo si perdono i condizionamenti allenanti?

Si può stare fermi sino a 6 giorni senza compromettere af-

fatto il lavoro costruito nelle settimane successive. Ovvio che la ripresa dopo una malattia dev'essere necessariamente "graduale": non troverete il fisico subito pronto a nuove fatiche già dal primo giorno.

Altro discorso invece se il riposo forzato è dovuto ad impegni lavorativi o familiari non rimandabili o meglio ancora da una vacanza. Per non ammalarci comunque si deve evitare di prendere del freddo inutile: se piove, si sta a casa, al massimo si fanno un po' di esercizi indoor. Ma poi è utile integrarsi con 0,33 gr di Vitamina C al giorno, 2-3 grammi di grassi Omega 3 sotto forma di perle di olio di pesce o 3-4 noci più 3-4 mandorle, infine è molto utile una supplementazione con glutamina con almeno 5 grammi al giorno.

Sciare, andare in settimana bianca fa male al ciclista?

Non scherziamo...Probabilmente non esiste potenziamento dinamico più efficace di una sciata: molto meglio della palestra. Il massimo, specialmente se parliamo di sci da discesa, sarebbe far seguire una giornata sulle piste, da 15-30' di pedalata agile su bici da spinning o cyclette, più 10 minuti di stretching. Lo sci di fondo invece è probabilmente meno esplosivo, meno "potenziante" per i quadricipiti (mentre è più

efficace per spalle, braccia, tronco), ma sicuramente più affine all'attività ciclistica, brucia più grassi, allena più efficacemente la resistenza e il sistema aerobico in generale. Bisogna infine considerare che l'attività sciistica solitamente si svolge in altura, consentendoci così di godere anche dei vantaggi legati all'allenamento alle alte quote.

Cosa dire invece a proposito di una vacanza invernale al caldo?

Se ben posizionata, ossia alla fine di un ciclo di lavoro (per esempio durante le festività, nei primi giorni dell'anno, una volta cioè finito il primo ciclo di potenziamento "a secco", e prima di cominciare la fase più "ciclistica" della preparazione), la vacanza può essere il volano per un incremento di condizione mai provato prima: stiamo parlando di supercompensazione.

In vacanza semmai osserviamo solo due accortezze: mangiare il giusto, divertirsi il più possibile all'aria aperta!

Pesca subacquea, footing, partite di beach-volley, calcetto o alti sport sono la miglior alternativa alla fatica pedalata. Occhio al rientro: vestitevi bene specialmente nelle prime uscite in bici, così da evitare malanni dovuti al notevole sbalzo termico.

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





GUIDA IN MTB: IL MANUBRIO PUÒ FARE LA DIFFERENZA!

STRETTO O LARGO, CON O SENZA PIEGA: SCEGLIAMO BENE

Ogni anno sono molti coloro che si avvicinano alla bicicletta per fini sportivi e molti di essi scelgono di acquistare una mountain bike. Sarà perché in tanti non hanno le idee chiare

Prima di procedere ad un acquisto oneroso la valutazione dei componenti di una bici è davvero essenziale

fin dal principio, ma la scelta ricade su di essa per la sua versatilità su tutti i terreni. Quanti però utilizzano realmente la mtb sul terreno naturale per il quale è stata progettata, ossia in fuoristrada?

Ovviamente nulla e nessuno vieta l'utilizzo di una Mtb su strada, anzi molti atleti validi percorrono diversi chilometri proprio su asfalto per compiere dei lavori specifici in sella alla bike che poi utilizzeranno in gara. Resta però evidente il fatto che la mountain bike è un mezzo pensato per affrontare terreni naturali e su questi esprime il massimo delle proprie potenzialità e la scelta dei componenti e degli ac-

cessori, può senz'altro condizionare le prestazioni del biker e del mezzo rendendolo più o meno adatto a quell'utilizzo. Sono considerazioni da fare prima di spendere dei soldi,

anche se non è sempre facile sapere in anticipo cosa ci appassionerà realmente poi.

L'ideale sarebbe possedere più di una mtb, per potere scegliere quale utilizzare in funzione del tipo di percorso che andremo ad affrontare; ma quanti possono permettersi questo lusso?

Sul mercato esistono ormai svariate tipologie di mountain bike adatte ad ogni disciplina di questo fantastico sport: cross country, down hill, free



ride, enduro, alla mountain... Per non parlare del moltiplicarsi delle misure delle ruote che negli due anni hanno sconvolto il mercato: a rendere ancora più complesso il dilemma tra 26" e 29" proprio quest'anno si è aggiunta l'opzione intermedia rappresentata dal 27,5".

Manubrio: stretto o largo?

Ma al di là del modello e della misura delle ruote, il biker deve prestare enorme attenzione alla componentistica della bici che si accinge ad acquistare: tra le varie componenti spesso, a torto, viene sottovalutato il tipo di manubrio. Eppure proprio la scelta del manubrio può fare la

Più l'impugnatura sarà vicina al punto di sterzo più ogni minima azione comporterà reazioni immediate e brusche



Il manubrio a "piega dritta" ha utilizzo predominante nell'ambito delle competizioni cross country.

differenza per rendere una mtb più maneggevole e facile da guidare. Più un manubrio è stretto e più avvicineremo la nostra impugnatura al punto di sterzo; il risultato sarà una guida diretta e precisa, ma nello stesso tempo impegnativa: ogni minima azione sul manubrio infatti

comporterà un immediato cambio di direzione. Per sterzare dello stesso raggio con un manubrio più largo, il movimento di esso dovrà essere più ampio e quindi la guida in questo caso risulterà meno precisa ma anche più facile e meno impegnativa! Compiendo piccoli movimenti sul

UN MANUBRIO STRETTO CONSENTE UNA GUIDA DIRETTA E PRECISA, MA PIÙ IMPEGNATIVA. PER CHI CERCA IL DIVERTIMENTO MEGLIO OPTARE PER UN MANUBRIO LARGO E CON PIEGA: LA GUIDA SARÀ UN PÒ MENO PRECISA, MA PIÙ FACILE E MENO IMPEGNATIVA



I MANUBRI PIÙ LARGHI
“PERDONANO” DI PIÙ LE
SBAVATURE DURANTE
LA CONDUZIONE DELLA
CURVA E CONSENTONO
MAGGIORI CORREZIONI
NELL’IMPOSTAZIONE
DELLE TRAIETTORIE



manubrio, avremo maggiore controllo e saremo in grado di correggere più facilmente le traiettorie impostate.

La piega

Il consiglio è quello di optare per un manubrio da free ride: è sufficientemente largo ed ha una piegatura agli estremi che eleva l'impugnatura e assicura una posizione del busto più sollevata e rilassata. La piega può essere più o meno generosa per soddisfare le varie esigenze di guida.

Da sottolineare il fatto che impugnando un manubrio più largo, le spalle avanzeranno quel tanto, garantendo maggiore carico sull'avantreno e migliorando il controllo in fase di curva. L'unico piccolo inconveniente utilizzando il manubrio da free ride è riscontrabile quando ci troveremo ad affrontare salite molto ripide: trovandoci con una posizione di guida più alta, per

mantenere la ruota anteriore a contatto col terreno, dovremo estremizzare l'abbassamento di spalle e mento in direzione del manubrio per aumentare il carico di peso sull'avantreno. I vantaggi comunque superano di gran lunga gli svantaggi e difficilmente dopo aver provato questa tipologia di manubri, si torna a montare una piega dritta tipicamente utilizzata nelle competizioni cross country.

Occhio alle appendici

Le appendici andrebbero montate solo sui manubri da cross country, ma attenzione a non regolarle con angoli maggiori di 30° rispetto ad una superficie piana.

A nostro avviso questi accessori sono poco utili e pericolosi: in fuoristrada le mani devono sempre impugnare saldamente il manubrio, se non stiamo salendo dovremo avere sempre le dita posizionate e pronte ad in-

tervenire sui freni in caso di necessità.

Le appendici inoltre non consentono di sfruttare tutta la larghezza della piega manubrio, limitandoci nell'impugnatura poiché costringono il palmo della mano a rimanere all'interno, ostacolando la flessione delle braccia e creando angoli di carico sull'articolazione del polso,

Le appendici non vanno montate con angolo maggiore di 30° rispetto ad una superficie piana

che al contrario dovrebbe essere sempre in linea con l'avambraccio.

Per concludere: in caso di capottamento possono ferirci seriamente.

Infine una raccomandazione: casco, occhiali e guanti vanno indossati sempre poiché prima del divertimento viene la sicurezza. Nella guida è incredibile

notare come un sottile strato di tessuto, che fa da intercapedine tra le nostre mani e le manopole, sia così efficace nell'assorbire le vibrazioni e sollecitazioni del terreno, garan-

**Indossiamo sempre i guanti:
lo strato di tessuto tra mani
e manopole è efficientissimo
nell'assorbire le vibrazioni**

tendoci un'impugnatura salda e sicura in tutte le situazioni e condizioni meteo.

Chiunque, prima di procedere all'acquisto di una bici, voglia chiarire i propri dubbi riguardo al tipo di disciplina da praticare in mountain bike, al proprio stile di guida e al mezzo più adatto alle proprie caratteristiche fisi-

che può benissimo rivolgersi ad un maestro di mtb: una o più uscite in mountain bike, magari in mezzo alla natura e in luoghi nuovi, accanto a chi ha capacità ed esperienza tale da poter fornire consigli utili e appassionati potrà davvero essere di grande aiuto.

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



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



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

PEDALANDO VERSO SANTIAGO

DIARIO DI VIAGGIO DI ENRICO CAVALLI - CAPITOLO V

VILAFRANCA E LA SPAGNA DE

Anche oggi siamo tra gli ultimi a lasciare l'albergue di Logroño, ma del resto non abbiamo neanche troppa fretta: il direttore deve cambiare un raggio ed il meccanico non apre prima delle nove. Ne approfittiamo per fare colazione con relativa

calma...caffè con *leche* e *bollos*. Faccio scorta di frutta secca mentre Ale aspetta che il lavoro sia completo; poi scambio due chicchere col titolare del negozio di bici. Parliamo della Vuelta e di Nibali che pare voglia ripetersi dopo il trionfo del 2010, gli dico che abitiamo sull'Etna e qualche

mese prima sulle strade del Giro d'Italia abbiamo visto Contador scattarci d'avanti a poco più di cinque chilometri dall'arrivo in cima...impressionante!

Di nuovo in cammino

Alle nove e mezza possiamo partire. Uscire da una città e riprendere il Cammino è sempre



GO

AI PUEBLOS

un'operazione un po' complicata ma a Logroño il percorso è segnato benissimo ed il parco della Grajera è il miglior modo di lasciarsi alle spalle la città per tornare tra le viti che accompagnano il sentiero: uno scoiattolo si avvicina esitante ma alla fine arriva a prendere della frutta secca che gli porgo. C'è un



“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!





Poco fuori Logronho uno scoiattolo cede ad un'offerta che non può rifiutare: frutta secca assortita dalle nostre mani.

piccolo strappo in salita, dura poco e scolliniamo giù verso Najera andando a riprendere i pellegrini più mattinieri di noi.

Da qui in avanti le pendenze si attenuano molto, il paesaggio è ondulato ed il cammino scorre tra campi di grano.

Santo Domingo de la Calzada

Ci fermiamo a pranzare con il nostro solito bocadillo con jamon serrano a Santo Domingo de la Calzada, all'ombra del campanile in Plaza del Santo. Dopo poco arrivano i nostri due "colleghi" in bici, li salutiamo e ci fermiamo ancora il tempo di un caffè: li raggiungeremo ancora una volta più avanti e ci faremo compagnia

per un buon pezzo.

Finalmente Castilla

Ci lasciamo alle spalle La Rioja e finalmente iniziamo a pedalare in Castilla y Leon: è la regione più vasta che attraverseremo lungo l'intero Cammino; dopo ci sarà solo la Galizia quando la meta del pellegrinaggio sarà ormai in vista.

Un dolore...fastidioso!!!

Siamo da tre giorni in sella ed avviene puntuale quello che in tanti ci avevano pronosticato: le gambe girano senza problemi ma è il nostro sedere a chiederci una tregua! Discutiamo un po' su dove fermarci: passato Belorado le alternative per fermarsi per la notte non sono tante, io avrei voglia di fare la salita ai Montes de Oca oggi in giornata, ma Ale comincia a non sopportare più la sella e decidiamo di fermarci a Villafranca, pochi chilometri prima di scollinare verso Burgos.

Dopo due grandi città come Pamplona e Logroño, due grandi città, è la prima sera che ci fermiamo in un *pueblo*; l'*hostal* è ricavato nella scuola elementare ed a parte questo non sembra esserci davvero tanto

altro!

Accanto c'è una farmacia dove ci precipitiamo in cerca di un sollievo per il nostro "trasero": ma il medico che la tiene aperta viene solo una volta la settimana e la farmacia più vicina è a quindici chilometri oltre il passo...siamo costretti a desistere e a tenerci i nostri dolori. Lasciamo le bici nel cortile e, abituati alle comodità cittadine, cerchiamo subito una lavatrice

Alla fine del 3° giorno non sono

le gambe a chiedere pietà,

ma il nostro sedere: siamo

sprovisti dell'apposita crema

per fare il bucato che invece ci toccherà fare a mano. L'hospitalleria ci permette poi di usare la sua centrifuga che in fin dei conti è quasi all'altezza di un'asciugatrice e ci fermiamo un po' in cortile per pulire le bici e scrivere gli appunti della giornata in tranquillità tra integratori salini e frutta secca.

Villafranca un pueblo con tutto quello che serve (poco)

In un paese che conta in tutto una chiesa, una scuola, un ristorante (principalmente frequentato da camionisti), un bar e due file di case ai bordi della strada trovare un posto per comprare la colazione di domani



L'ingresso a Santo Domingo della Calzada insieme ad altri pellegrini: siamo ancora nella Rioja ed il paesaggio è dominato dai famosi vitigni di questa regione.

non è impresa particolarmente complicata: l'unico bar fa anche da spaccio alimentare; tutto è pensato a posta per i camminanti e quasi tutto è in monoporzione, anche la crema idratante che speriamo possa fare al caso del nostro sedere infiammato in attesa di qualcosa di più specifico. Fatta la spesa ci concediamo una *caña* (birra alla spina) sulla terrazza del bar con pane e chorizo: diventa evidente che più facciamo strada più il cibo è gustoso! Tornando all'*hostal* visitiamo la chiesa, famosa per una particolarissima acquasantiera ricavata da un'enorme conchiglia. Ci fermiamo un po' sui gradini della piazza a guardare le signore del posto che passano il pomeriggio con uno strano gioco che ci sembra un lontano parente del bowling: giocano con una palla di legno di dimensioni analoghe ad una da bowling ed i birilli sono disposti in due gruppi, il primo è a due passi dal giocatore mentre il secondo sta a venti metri ed il gioco consiste nel fare cadere più birilli possibili con due lanci. La partita è decisamente combattuta mentre nel campetto poco più in là alcuni ragazzini danno svogliatamente calci ad un pallone. In pochi minuti è passata una quantità spropositata di camion da e per Burgos e sembra quasi che sia solo questo andirivieni di mezzi a tenere legata Villafranca al resto del mondo.

Una cena da ricordare

Il ristorante dove andiamo a cenare si chiama El Pajaro, ce ne ha parlato bene l'hospitalera con cui abbiamo scambiato due chiacchiere distogliendola dalla lettura di un romanzo di Mc Carthy: lei è di qui ma ha vissuto per tanto tempo fuori, è tornata alcuni anni fa e si prende cura dell'*hostal*. In effetti è l'unica lo-

canda del pueblo: "Ci si fermano sempre i camionisti" – aggiunge per darci un'idea del posto.

Al ristorante il proprietario – un tipo basso e tozzo – serve ai tavoli e tradisce una frenesia che ho visto poche volte. Mangiamo parecchio e bene con dieci euro a testa: zuppa di ceci con peperoncini verdi e spezzatino di cervo, selvaggina tipica di questa zona montuosa della Castilla. La cena non ha tradito le

nostre aspettative: cibo abbondante e casereccio, vino sincero come gli altri ospiti della locanda. Forse anche per la cena tutt'altro che leggera ci mettiamo un po' a prendere sonno: decidiamo di sostare appena fuori dall'*hostal* in una panchina appena sul ciglio della strada per contare i camion che passano. Sono davvero tanti, più del doppio rispetto alle macchine: il fragore del loro pas-



Il centro di Santo Domingo della Calzada è dominato dalla torre campanaria di Plaza del Santo.



Monumento al pellegrino in tutte le modalità di trasporto riconosciute: a piedi, in bici o a cavallo.

saggio stride col silenzio fermo del pueblo, dove nulla ormai si muove. Passeggiando senza fretta notiamo un monumento al lavoratore fatto con un aratro

rudimentale: oggi al suo posto andrebbe un grosso sterzo o una gomma di un camion, uno di quelli che in grande numero attraversano questo paese.

Spesso i conducenti di questi colossi delle strade si fermano per una sosta al ristorante dove poco prima abbiamo consumato un ottimo pasto.

Sarà perché rispetto alle tappe precedenti siamo arrivati con due ore buone di anticipo all'hostal, sarà perché siamo in questa realtà così "so-spesa", ma per la prima volta da quando siamo partiti avvertiamo netta la sensazione che il tempo si sia come dilatato: una sensa-



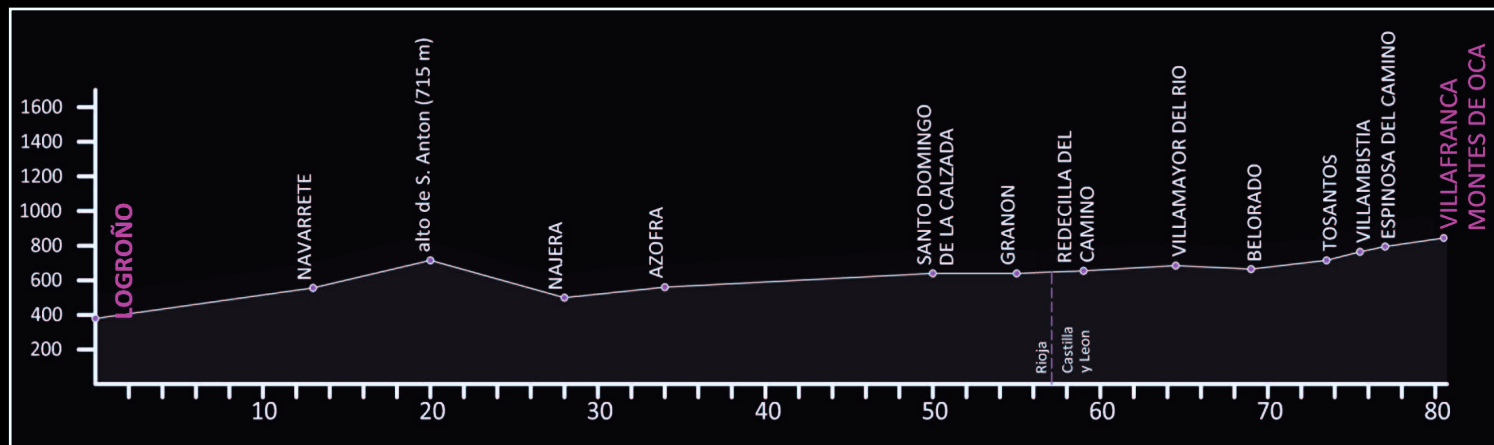
L'albergue di Villafranca è davvero spartano.

zione che ci accompagnerà pressoché costantemente da ora in poi nel nostro pellegrinaggio. Non sono ancora le 23 quando ci stendiamo sulle nostre brande: è comunque l'ora di andare a dormire.

L'indomani dobbiamo pedalare subito in salita sin dalle prime ore del mattino.



Dos cañas e pane e chorizo: meritato relax pomeridiano.



STATISTICHE

- CITTÀ: LOGROÑO, SANTO DOMINGO DELLA CALZADA, NAJERA, BELORADO, VILLAFRANCA.
- CHILOMETRI PERCORSI: 89
- ORE IN SELLA: 8 (PEDALATA EFFETTIVA 6 ORE)
- VELOCITÀ MEDIA: 14,6 KM/H
- DIFFICOLTÀ: 3/5
- SISTEMAZIONE: ALBERGUE MUNICIPAL, VILLAFRANCA; VALUTAZIONE 6/10

NEL PROSSIMO NUMERO TAPPA STUPENDA FINO A FROMISTA CON SOSTA A BURGOS CON LA SUA ANTICHISSIMA CATTEDRALE. PRIMO IMPATTO CON UN VIOLENTO TEMPORALE STAY TUNED!!!

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*
E DIVENTA UN NOSTRO COLLABORATORE!



NON SOLO TECNICA: IL TRIAL È ANCHE SUDORE E FATICA

ADESSO È IL MOMENTO DI CURARE LA FORZA ESPLOSIVA

Anche per il bike trial, come per tante altre discipline del ciclismo, la stagione invernale è quella più adatta per preparare al meglio la stagione agonistica: ecco come mi alleno.

Durante l'inverno pratico sempre un'ora di piscina una volta la settimana per allungare i muscoli e fare fiato.

Sempre una volta a settimana vado in palestra per sviluppare la forza esplosiva.

Immane poi due uscite con la bici da trial, perchè è pur sempre la tecnica a farla da pa-

drona in questa disciplina..

Parola d'ordine: gradualità

Iniziate con l'allenarvi gradualmente, partendo da sforzi minimi, evitando affaticamenti eccessivi: allungate gradatamente i tempi di allenamento mano a mano che vi sentite più preparati.

Con l'inizio della primavera e la temperatura più mite, sostituisco la piscina con della corsa a piedi o con delle uscite in mtb, per fare fiato: inizio lentamente

per poi forzare il ritmo, alternando dei tratti di corsa continua con ripetute e successivo recupero da 2 minuti circa. Questo mi consente di far fiato permettendomi così di "reggere i due minuti" delle zone di bike trial, che è necessario affrontare nelle gare.

Dunque, cercate di seguire un metodo di allenamento preciso e programmate la vostra stagione (sia agonistica che amatoriale) accuratamente e per tempo. La preparazione di una stagione agonistica richiede al-

meno sei mesi, perciò prima inizierete e prima raggiungerete la forma più adeguata.

Un cosa che ho notato: nel periodo di preparazione, ad un certo momento, affiorerà in voi la netta sensazione di un regresso di forma.

Questa è una fase che, quando superata, vi farà partire al meglio e vi farà capire che siete vicini ad un netto miglioramento delle vostre capacità e della vostra forma.

L'alimentazione

Un altro aspetto molto importante della preparazione è dato dal programmare e pianificare accuratamente la propria alimentazione; che va rispettata per 6 giorni la settimana e "sgarrata" al settimo, scatenandosi a tavola con ciò che si vuole.

Quindi a colazione una bella spremuta di arancia o di pompelmo, alcune fette biscottate

con marmellata e qualche biscotto secco. un paio di noci o nocciole e un cucchiaino di miele. A metà mattina uno yogurt.

A pranzo, generalmente, un primo piatto di riso o pasta con sughi al pomodoro o alle verdure, e della verdura fresca, insalata o pomodori, conditi con olio extra vergine di oliva e poco sale. Frutta a metà pomeriggio. Alla sera un secondo piatto di carne o pesce.



Alla carne potete alternare delle fette di soia o di tofu (contengono più proteine vegetali, che non alzano il colesterolo nel sangue) e sempre un contorno di verdura.

Il giorno della gara, il programma alimentare cambia leggermente. Considerando la partenza verso le dieci del mattino, inizio con una spremuta di arancia o pompelmo e in seguito un piatto di riso con dei piselli: ottimo per chi deve effettuare sforzi per periodi prolungati. Infatti, i carboidrati della pasta o del riso vengono rilasciati in maniera graduale, fornendo un apporto costante di energia al nostro corpo. Nel caso specifico, i piselli, fornir-

scono proteine vegetali meno pesanti e quindi più facili da digerire.

Durante la gara, per evitare i crampi durante lo sforzo, ad intervalli di un'ora, ingerisco una mezza banana o delle barrette della loacker Sport-Fit, che contengono solo frutta secca, noci e ingredienti completamente

**Piscina e palestra sono
due ottime attività da
alternare agli allenamenti
di tecnica in bici**

naturali e altamente digeribili: talvolta aggiungo un cucchiaino di miele.

Se poi fa molto caldo e la sudorazione è abbondante, all'ac-

qua aggiungo degli integratori salini con l'accortezza però di non abusarne in quanto risulterebbero difficili da digerire. Un consiglio: dimezzate sempre la dose consigliata sulla confezione del prodotto per non appesantire l'apparato digerente.

A fine gara, per aiutare i vostri muscoli a recuperare lo sforzo, fate un pasto a base di proteine. È un'integrazione che forniamo al nostro organismo nell'importante fase di recupero (durante le ore di riposo notturno, in particolare).

Foto Marika Dalloco
www.marikadalloco.it



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

CRANK UP, IL NUOVO SOCIAL NETWORK DEGLI SPORTIVI

PENSATO PER CHI AMA ALLENARSI IN COMPAGNIA...OVUNQUE!

Luca, 23 anni, studia a Bologna, si è trasferito in città da un piccolo paesino del Sud Italia, ama andare in Mountain Bike ma preferisce farlo in compagnia. Si è iscritto a Crank-up!

Giulia, 27 anni, nuota da quando ne aveva 7, avrebbe voluto diventare una campionessa olimpionica, ma ora fa l'avvocato.. Non ha rinunciato alla sua passione e vuole allenarsi da professionista! Si è iscritta a Crank-up!

Stefano e Valentina, stanno insieme da 4 anni, sono accanitissimi giocatori di tennis e amano giocare in coppia... Si sono iscritti a Crank-up!

No, non è un sito per cuori solitari, nè un nuovo esclusivo centro fitness, non una rivista sportiva e nemmeno l'ultimo canale del digitale terrestre. Cos'è Crank-up? Semplice! E' un nuovo

Social Network! Ma non preoccupatevi, non crea dipendenza e non vi procurerà l'antiestetica pancetta da ore ed ore alla scrivania! Anzi! Crank-up è energia, vitalità e carica. Crank-up è voglia di fare sport in compagnia. All'aria aperta o nella palestra di fiducia, al mare o in montagna, nella propria città o in quella in cui ci si trova per studio, lavoro o vacanza, Crank-up consente a tutti i suoi utenti di incontrarsi, accordarsi e praticare qualche ora di sport insieme a chi che condivide la stessa passione.

Allora ecco comparire: "Uscita in Mountain Bike ore 18 Parco Talon a Bologna? Chi viene?" - "Cerchiamo ultimo componente per calcetto a 5 a Firenze! Chi ha voglia di una partitella in compagnia?" - "Qualcuno che voglia sollevare qualche peso al Centro Fitness Jim? Mi trovate

in palestra alle 19".

Sono solo 3, ma Crank-up è già popolato da un'infinità di messaggi come questi ed è destinato a vedrei tanti e tanti altri ancora. Quasi 2000 gli iscritti e solo 3 parole d'ordine: allenarsi, sudare e divertirsi!

Crank-up (www.crank-up.it) è molto di più di un semplice social network, Crank-up è il nuovo luogo di incontro per chi fa dello sport uno stile di vita, per chi ama praticarlo in compagnia e non sa rinunciare ad un quotidiano appuntamento con il benessere e l'attività fisica.

Crank-up è l'innovativo social network che utilizza una piattaforma web per condividere un'esperienza concreta: fare sport e farlo con chi è accomunato dalla stessa passione! Trovate sempre un compagno con cui allenarvi, ovunque voi siate!!

