



La discesa dall'Alpe Corte
FOTO ROBERTO LORENZI, FONTE
WWW.VALLESERIANABIKE.IT



Vista sul Pizzo del Diavolo FONTE WWW.PERCORSIMTBVALBREMBA.IT



Verso il rifugio Curò FOTO ROBERTO LORENZI, FONTE WWW.VALLESERIANABIKE.IT



Vista su Grignetta e Grignone FONTE WWW.PERCORSIMTBVALBREMBA.IT

Le «mini-mtb»

Bike trial: a Caravaggio i campionati italiani

Servono coraggio, sangue freddo, fisico giusto, riflessi pronti. Sempre. Il bike trial è uno sport di nicchia, tra quelli legati alla Federazione di ciclismo italiana, ma nella Bergamasca trova sempre qualche funambolo. A Caravaggio, domenica prossima, 26 giugno, si disputano i campionati italiani sulla pista gioiello «Bike Park». A cura dell'Offroad Caravaggio. Il trial è una competizione su un circuito che, lungo al massimo 2 km, comprende sezioni da supera-

re con un numero minimo di penalità, in sella a «mini-mtb», adatte a salti ed evoluzioni spettacolari. Le sezioni presentano un massimo di tre ostacoli, artificiali e naturali, come pietre, acqua, sabbia, gradini, pendii, tronchi di albero e tubazioni di calcestruzzo. Il rider con il minor numero di penalità sarà il vincitore della categoria mentre, nel caso in cui tutte le discriminanti di punteggio siano uguali, le posizioni saranno determinate dal tempo totale di gara.

Nella Bergamasca i funamboli del bike trial si trovano, oltre che nelle manifestazioni Fci, nelle feste di paese e nelle sagre. Questo sport ha conquistato la ribalta nazionale anche grazie agli orobici Luca Monaci, Roberto Previtali e Battista Bonetti che, nel 2012, finirono al noto programma tv «Italia's Got Talent», dando lustro al movimento. Anche a Caravaggio si difendono bene nel settore: Angelo Rocchetti e ai compagni di società sono pronti a ospitare, domenica dalle 14 alle 18, l'appuntamento tricolore per le discipline agonisti, master, esordienti e allievi. Il «Bike Park» ha già ospitato una prova della Coppa Italia. SIMONE MASPER

Il percorso medio-difficile

Piani d'Artavaggio-Rifugio Gherardi

Distanza: 37,1 km; dislivello: 1.224 metri; difficoltà: medio alta; durata: 3,15 ore circa; stagioni consigliate: tarda primavera, estate, autunno. Si parte da Sottochiesa e si procede verso Oida e poi Vedeseta. Poi iniziano pendenze più sostenute, superando prima Avolasio e poi arrampicandosi fino ai 1260 metri di culmine San Pietro. Poi si scende verso la Valsassina e si riguadagna quota in modo regolare, fino a raggiungere i Piani d'Artavaggio, dove il panorama si arriverà fino alla casera Araralta, prima della quale c'è un ripido

strappo da affrontare con il rapportino. Pedalando si potrà scorgere la bandiera del rifugio Gherardi, posto sul costone di fronte. Con un ultimo sforzo si arriva ai Piani dell'Alben e, in breve, ecco finalmente la meta del rifugio Gherardi, a mt 1650. Scendendo si passa vicino a baita Foppalunga. Poi più avanti si dovrà seguire una freccia che indica Cavrosen, si transiterà per Grasso, frazione vicino a Pizzino, fino a guadagnare la strada verso il punto di partenza attraversando il centro di Sottochiesa. Per info più dettagliate con cartina, foto e traccia gps: www.percorsimtbvalbremba.it.

Il percorso difficile

Piazzatorre-Terzera-Monte Cavallo

È un percorso di grande soddisfazione e divertimento, ma anche impegnativo. È un ampio itinerario ad anello che si dipana, ad eccezione di 2,5 km su asfalto, completamente lungo sentieri avvolti da pinete. Allenamento, capacità e sicurezza nel condurre la mtb sono qualità indispensabili richieste. Distanza: 21,8 km; dislivello: 1.118 metri; difficoltà: alta; durata: 3,45 circa; stagioni consigliate: tarda primavera, estate, autunno. Si parte da Piazzatorre, per poi raggiungere Mezzoldo, la frazione Sparavera, Ronchi e quindi, proseguendo su pendenze costanti, ma

I nuovi mezzi del cicloturismo

La curiosità. Le fat bike con la gomma maggiorata e le ebike con la pedalata assistita sempre più popolari



Una fat bike, una tipologia di bici sicuramente diversa dalla mountain bike classica

Non solo mountain bike nel senso più classico del termine. Ma anche fat bike ed ebike stanno diventando sempre più popolari. Il fenomeno del cicloescursionismo si sta diffondendo a macchia d'olio. E, oltre alla caccia rivolta verso nuovi percorsi e itinerari, sta vivendo una fervente fase di sviluppo anche la ricerca tecnologica di strumenti sempre più sofisticati. Magari, strizzando l'occhio al mercato potenzialmente molto vasto di chi, per raggiungere sentieri impervi e godere di panorami mozzafiato, non vuole sudare le proverbiali sette camicie.

La variante con aiuto

È il caso della ebike, o meglio bicicletta elettrica a pedalata assistita. Una variante di mtb con un provvidenziale aiuto elettrico che entra in funzione quando le gambe, di solito in salita, cominciano a ingripparsi, e poi smette di funzionare ad una certa velocità. Insomma, si fa sempre fatica, ma senza esagerare.

Ne abbiamo parlato con Michele Zambaiti, mentore del circuito agonistico Orobic Cup e grande appassionato di moun-

tain bike: «La bici elettrica a pedalata assistita, per quello che posso ricavare dalla mia esperienza, è una soluzione che sta prendendo sempre più piede – spiega Zambaiti –, anche perché rappresenta un giusto compromesso: aiuta sì, ma senza pedalare la bici non va avanti. Il vantaggio si ha specialmente in salita. A una certa velocità, poi, il motore smette di funzionare. E soprattutto, lo sottolineo di nuovo, questo tipo di mtb si alimenta, sempre e comunque, se uno spinge sui pedali».

Conclude Zambaiti: «La ebike a pedalata assistita, secondo me, è un'ottima idea perché riduce sì, ma senza azzerare, lo sforzo fisico e consente, anche a chi non possiede un allenamento specifico, di percorrere tracciati piuttosto impegnativi».

■ La prima è perfetta sulla sabbia o sulla neve, la seconda rende più agevoli le salite

Un'evoluzione avveniristica

L'altra evoluzione, vagamente avveniristica, di mountain bike, è rappresentata dalla fat bike (letteralmente «bici grassa»), che in questo periodo si comincia a veder gironzolare anche in città o sulle piste ciclabili. Si tratta di una mtb caratterizzata da ruote che montano pneumatici molto larghi (3,5-3,7 pollici): la sezione maggiorata della gomma consente aderenza e stabilità, mentre la bassa pressione (da 0,5 a 1 bar) permette una sorta di effetto «galleggiamento» anche su superfici insidiose per la morbidezza, come neve, sabbia, o tratti particolarmente fangosi.

«Già provata, è anch'essa molto divertente – osserva ancora Michele Zambaiti – la fat bike è un po' la moda del momento e, per questo, si vede anche in città e sull'asfalto, dove non ci sono, però, benefici specifici, a mio giudizio. Sulla sabbia o sulla neve, invece, è perfetta. Per questo – conclude Zambaiti – potrebbe avere una rapida e ulteriore diffusione, soprattutto nelle stazioni sciistiche».

P. Vav.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il percorso molto difficile

Capanna 2000-Sentiero dei Fiori-Vedra

Distanza: 24 km; dislivello: 1.363 metri; difficoltà: molta alta; durata: 4 ore circa. Note: consigliata mtb full, molto utile traccia Gps in discesa; stagioni consigliate: tarda primavera, estate, autunno. Si parte da Oltre il Colle, pedalando prima abbastanza agevolmente verso Zambla Bassa, quindi in salita si arriva all'inizio di Zambla Alta e poi si prende la direzione Monte Arera, arrivando in località Plassa. Qui le pendenze in salita sono molto impegnative con una pendenza media del 13,6%. Si passa vicino al rifugio Saba, seguendo poi le indicazioni per rifugio Capanna

2000. La salita è molto ripida, con il fondo sassoso e, in alcuni tratti, molto sconnesso. Si riesce a pedalare per buona parte e, dopo un pezzo a spinta, si arriva al rifugio Capanna 2000. Poi si affrontano il varipinto «sentiero di fiori», immerso tra mille colori. Qui ci sono frequenti tratti da percorrere a piedi e altri con molta attenzione, anche a spinta, fino ad arrivare al Passo Val Vedra (metri 1854). La discesa da Val Vedra necessita di notevoli capacità tecniche e di una grande destrezza nel guidare la bici. Per info più dettagliate cartina, foto e traccia gps: www.percorsimtbvalbremba.it.