



LA PINA CYCLING MARATHON

LA VENTESIMA



C'è chi lotta per il podio, magari piazzandosi per il secondo anno consecutivo subito alle spalle del vincitore, come ha fatto Alessandro Bertuola nel percorso lungo, lo scorso anno dietro a Tommaso Elettrico e quest'anno dietro a Igor Zanetti, e chi, invece, se la prende con molta calma, magari affrontando i tratti più duri passeggiando con la bici al fianco. Scorrendo le classifiche si nota che in fondo al percorso lungo c'è qualcuno che è stato in sella per tutte le nove ore concesse dal tempo massimo a disposizione, tenendo una media di poco superiore ai 17 km/h, e che nel corto le medie sono state ancora più basse, segno inequivocabile che, nonostante l'agonismo, in queste prove c'è ancora spazio per tutti.

la corsa! C'erano poi il due volte iridato nel ciclocross Daniele Pontoni, gli olimpionici Cristian Zorzi e Juri Chechi, il direttore di gara del Giro d'Italia Stefano Allocchio e l'ex campione Eugene Berzin, vincitore di una corsa rosa. Anche la partenza, avvenuta alle 7.30 in punto e accompagnata dal lancio di centinaia di palloncini, è stata piuttosto tranquilla e priva dei soliti scalmanati che, pur di avanzare di posizione, sono disposti a correre sui marciapiedi o a fare pericolosissime acrobazie.

DODICI MINUTI PER USCIRE

Dodici i minuti per uscire dalle mura della città e poi via nel lunghissimo e perfettamente piatto rettilineo, dove il gruppone si è velocemente sgretolato in centinaia di piccoli →



LA PINA CYCLING MARATHON

LA VENTESIMA

gruppetti. Dopo la prima salita, quella ormai storica, chiamata “dei Cimiteri” per il fatto che se ne fiancheggiano ben otto nel giro di pochi chilometri, è arrivato il caldo, un grande caldo, alleviato dai numerosi ristori predisposti dall’organizzazione, con le bevande appositamente tenute al fresco. A rendere il caldo più sopportabile c’è stato anche il verde dei vigneti di prosecco che la corsa ha attraversato per chilometri e chilometri, prima delle salite più importanti e anche nel ritorno verso Treviso.

LE SALITE

Alla divisione dei percorsi, quasi due terzi dei ciclisti hanno scelto quello corto (lo hanno portato a termine esattamente in 1939), mentre un po’ più di un terzo ha optato per il lungo (1265 i classificati nel tracciato da 160 km), dirigendosi verso il bellunese, raggiunto dopo aver scollinato il passo San Boldo, con i suoi spettacolari tornanti in galleria, e altre asperità non così impegnative. Il rientro dei granfondisti in provincia di Treviso è avvenuto attraverso il più impegnativo Passo Praderadego, le cui pendenze, soprattutto quelle finali, si sono fatte sentire, in particolar modo nelle ultime posizioni, dove abbiamo visto parecchi appiedati. La discesa dal passo, attraverso uno spettacolare

Molti forse non sanno che il Passo Praderadego è un valico storico, percorso fin dall’epoca dei romani. Faceva infatti parte della variante militare della strada romana Claudia Augusta Altinate, che collegava la scomparsa città di Altino, situata in riva al mare, ai lembi della laguna di Venezia, con le terre del nord Europa.





Per venire incontro alle richieste dei granfondisti che hanno la necessità di avere qualche giorno in più di pausa dopo le fatiche della Maratona delle Dolomiti, quest'anno molto vicina nel calendario alla manifestazione trevigiana, la prossima edizione de La Pina Cycling Marathon verrà posticipata di quasi una settimana e si svolgerà, quindi, il 16 luglio 2017. Oltre a questo, Fausto Pinarello ha rivelato che nel 2017 i percorsi verranno modificati, con l'inserimento di una salita spettacolare e di uno sconfinamento.



tratto con le rocce strapiombanti, è stata seguita tra lunghi tratti in saliscendi su strade davvero secondarie, ancora attraverso rigogliose colline di prosecco, dove i mezzi a motore incrociati si potevano tranquillamente contare sulle dita di una mano. La salita al Montello, dove era posizionato l'ultimo ristoro e dove i ciclisti appiedati sono stati molti di più, ha segnato, come sempre, la fine di tutte le asperità di entrambi i percorsi e preceduto i 17 km in leggerissima discesa che hanno portato i granfondisti sul traguardo di Treviso, dove, nella Piazza del Grano, davanti al negozio di Pinarello, c'erano ad attenderli, oltre al podio e ai numerosissimi premi per i vincitori, anguria e bibite fresche per tutti oltre, naturalmente, al pasta party.

SOLE COCEN
Con un sole davvero cocente, chi ha scelto il percorso lungo ha potuto gustarsi un po' di refrigerio sotto le gallerie del Passo San Boldo e nei tratti a quote più elevate, che non hanno però mai superato i 900 m slm. Anche quelli del corto, comunque, hanno potuto trovare refrigerio in alcuni tratti alberati.



ITINERARI



TRENTINO ALTO ADIGE IL SALTO

LOCALITÀ DI PARTENZA: Bolzano

LOCALITÀ DI ARRIVO: Bolzano

NUMERO TAPPE: 1

LUNGHEZZA: 82.1 chilometri

DISLIVELLO TOTALE: 1938 metri

PENDENZA MASSIMA: 12 per cento

GRADO DI DIFFICOLTÀ: molto impegnativo

ITINERARIO ADATTO A: ciclisti ben allenati

SALITE/PASSI: Prissiano da Nalles, Avelengo da Sinigo

PERIODO CONSIGLIATO: da maggio a ottobre

DURATA SENZA SOSTE (MEDIA 15 KM/H): 5h 28'

DURATA SENZA SOSTE (MEDIA 20 KM/H): 4h 06'

DURATA SENZA SOSTE (MEDIA 25 KM/H): 3h 16'

PRESENZA DI TRATTI STERRATI: no

TRAFFICO: abbastanza sostenuto tra Bolzano e Vilpiano e tra Lana e Merano, ridotto in tutte le altre strade e lungo tutte le salite

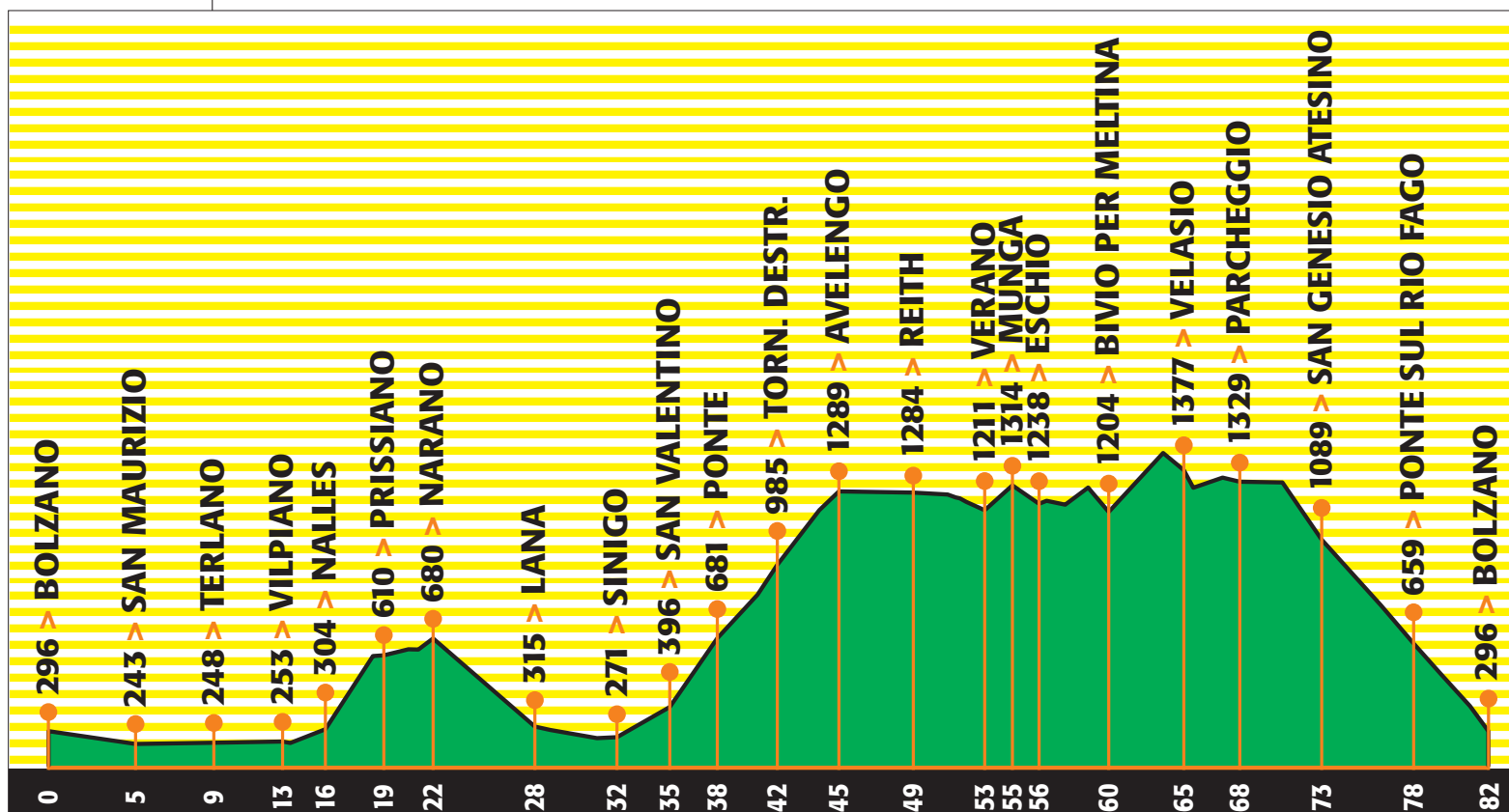
PERCENTUALE ITINERARIO ALL'OMBRA: 20 per cento

IL PERCORSO

Il Salto (Salten) è un vasto altopiano di mezza montagna caratterizzato da estese praterie, fitti boschi di larice e una vegetazione mediterranea, che si estende a nord-ovest della città di Bolzano. L'itinerario proposto, partendo da Bolzano, percorre all'inizio in falsopiano la Valle dell'Adige per poi risalirne per un tratto le pendici ovest;

sceso nuovamente nel fondovalle e sfiorata Merano, il percorso si arrampica nell'altopiano del Salto per scendere infine nuovamente a Bolzano. Attenzione: alcune gallerie richiedono l'utilizzo dei fanalini anteriore e posteriore. La partenza avviene nella zona nord della città di Bolzano, dove vi è la possibilità di parcheggiare l'auto, nel punto in cui la via Sarentino si trasforma nella via Cadorna, strada che si imbecca in direzione sud e si percorre per un breve tratto fino al primo incrocio, dove si devia a destra sulla via Fago. Giunti in fondo a questa strada, si piega a sinistra e alla successiva rotonda si gira a destra, imboccando la via Vittorio Veneto. Usciti da Bolzano, si corre in falsopiano tra delle case sparse fino a raggiungere un bivio, dove si fa attenzione a lasciare la principale, che piegherebbe a sinistra raggiungendo una grande rotonda, per proseguire dritto sulla secondaria via San Maurizio. Percorsala tutta, si sbucca sulla più importante via Merano, sulla quale ci si immette a destra, seguendo le indicazioni per quest'ultima città. Correndo in falsopiano tra vigneti e frutteti e piccoli

lombi boschivi, tenuta la destra per Terlano in una rotonda, si attraversa poi quest'ultima località mantenendosi sempre sulla principale. Pedalando sempre su terreno piatto, si arriva infine a Vilpiano, dove si devia a sinistra sulla S.P. 10, seguendo le indicazioni per Nalles, Prissiano e Tesimo. Attraversato il ponte sull'Adige e superata con un cavalcavia la superstrada S.S. 38, la strada inizia a salire abbastanza dolcemente raggiungendo in breve Nalles, che si attraversa, mantenendosi sulla principale. Lasciate alle spalle le ultime case del paese, la salita diventa più impegnativa e porta a scollinare all'ingresso di Prissiano, che si supera senza compiere deviazioni. Pedalando in falsopiano, si attraversa Tesimo e si risale poi dolcemente fino a sbucare, in località Narano, sulla più importante S.S. 238 delle Palade, che si imbecca a destra in direzione di Merano e Lana. La strada imboccata scende con decisione - superando una galleria illuminata e fitti boschi - fino a quest'ultima località, che si attraversa seguendo sempre le indicazioni per Merano. Superata, ancora una volta con un cavalcavia, la superstrada





Cycling.it

**Bici
TURISMO**

DA **CYCLING.IT** È POSSIBILE SCARICARE LE TRACCE GPS DI QUESTO ITINERARIO, OLTRE CHE QUELLE DEGLI ITINERARI PUBBLICATI SU **LA BICICLETTA**. CIASCUN FILE È STATO CREATO CON STRUMENTI E PROGRAMMI CARTOGRAFICI **GARMIN** ED È SALVATO SU UN FILE SINGOLO IN FORMATO .TCX. LE TRACCE, UNA VOLTA CARICATE SUL VOSTRO GPS, SARANNO UTILISSIME PER SEGUIRE SULLA STRADA, PASSO DOPO PASSO, I PERCORSI E POSSONO ESSERE VISUALIZZATE SUL COMPUTER PER STUDIARE L'ANDAMENTO DEI PERCORSI STESSI SUL TERRENO. OGNI TRACCIA È CORREDATA DA UNA SERIE DI PUNTI CORSA NUMERATI IN MODO PROGRESSIVO.

COSA VEDERE

BOLZANO: il Duomo, ampliamento di una chiesa romanica del XII secolo; la gotica chiesa dei Domenicani, con la cappella di San Giovanni, completamente ricoperta da affreschi del 1300 e il chiostro; la chiesa dei Francescani, col suggestivo chiostro; la via dei Portici, animata da negozi e fiancheggiata da antiche case dagli eleganti portali.

TERLANO: la parrocchiale di Santa Maria Assunta, con l'affresco di San Cristoforo sulla facciata e altri affreschi quattrocenteschi all'interno.

NALLES: il rinascimentale Castello del Cigno, col cortile ad arcate.

PRISSIANO: il Castello di Werberg, resti di un'antica torre.

LANA: la gotica parrocchiale dell'Assunta e la romanica chiesa di Santa Margherita.

AVELONGO: la gotiche chiesetta di Santa Caterina, con avanzi di affreschi.

SAN GENESIO ATEGINO: la quattrocentesca parrocchiale di San Genesio.

S.S. 38 e attraversato l'Adige, si lascia alle spalle la frazione di Sinigo e si arriva in una grande rotonda situata a 1 km dal centro di Merano, dove si prende la prima uscita, seguendo per Schenna, Avelengo e Verano. Lasciata a sinistra Merano, si supera con le medesime indicazioni un'altra rotonda e si inizia a salire con una certa decisione prima sulla S.P. 8 e poi sulla S.P. 98. Procedendo dapprima tra scoscesi frutteti e vigneti e poi tra fitte zone boscate, si superano un paio di tornanti e, dopo avere attraversato un paio di lunghe gallerie illuminate, la seconda delle quali sottopassa la frazione di Avelengo, si entra nell'Altopiano del Salto. Da qui si procede in leggero saliscendi tra prati e boschi, attraversando le frazioni di Verano, Munga ed Eschio e raggiungendo infine un'importante biforcazione, dove si devia a sinistra sulla S.P. 99, seguendo le indicazioni

per San Genesio. Un'ultima risalita consente di scollinare nei pressi di un grande parcheggio dal quale si procede, dapprima in falsopiano e poi in discesa, raggiungendo San Genesio, di cui si lascia il centro a sinistra, proseguendo lungo la principale. Da qui alla conclusione dell'itinerario non resta che mantenersi sempre lungo la principale, che attraversa numerose gallerie, le più lunghe delle quali risultano ben illuminate.

> NOTIZIE UTILI

PER RAGGIUNGERE IL PUNTO DI PARTENZA:

Autostrada A22 Modena-Brennero, uscita Bolzano Nord, poi seguire le indicazioni per il centro di Bolzano.

INFORMAZIONI:

Azienda di Soggiorno e Turismo, piazza Walther 8, 39100 Bolzano
tel. 0471/307000, fax 0471/980128, info@bolzano-bozen.it
astbolzano@pcert.postecert.it, www.bolzano-bozen.it

Il mio TELAIO

IL SERVIZIO PER CONOSCERE LE MISURE IDEALI DEL VOSTRO TELAIO IN RELAZIONE ALLE QUOTE DEL VOSTRO CORPO.

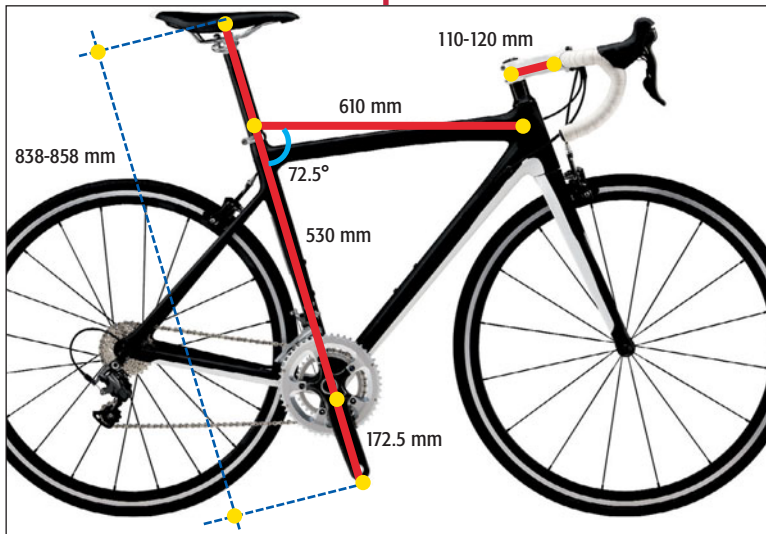
«D PRENDERE BENE LE MISURE...

Gentile redazione,
ho 45 anni e percorro circa 7000 km l'anno. Vorrei acquistare una Cannondale Supersix e avrei bisogno di un vostro consiglio per la taglia. Queste le mie quote antropometriche: lunghezza cavallo 78 cm, lunghezza tratto femorale 29 cm, lunghezza piede 27 cm, lunghezza busto 74 cm, lunghezza braccio 67 cm, larghezza spalle 36 cm, dimensione mani L, peso 72 kg.

altezza 183 cm, livello di pratica amatoriale.

Pierluigi Zecchin
Mirano (VE)

»R Caro Pierluigi,
queste le quote per il tuo telaio
ideale: 530x610 mm con angolo
verticale da 72.5 gradi max,
attacco da 110-120 mm, pedivelle
pari a 172.5 mm, posizionamento
sella nel range di 838-858 mm
rispetto al piano dei pedali



e piega della misura da 38 c/c. *Attenzione, però: ricontrolla le misure del femore (decisamente sbagliata), ma anche quelle del cavallo e delle spalle. Secondo quello che abbiamo elaborato, la tua Cannondale Supersix Evo (MY17) dovrebbe essere della taglia più grande, la 63, che ha un tubo superiore da 602 mm, anche se il reggisella svetterebbe molto poco dal tubo verticale (questo sempre che le misure del cavallo siano corrette...).*



Cycling.it

DIGITAL CYCLING NETWORK

COME PRENDERE LE VOSTRE MISURE

1) LUNGHEZZA DI CAVALLO.

È la distanza tra l'appoggio ischiatico del soprassella e il suolo. **Come dovete misurare:** ponetevi a piedi scalzi contro una parete divaricando i piedi l'uno dall'altro di circa 5 centimetri; prendete un libro con copertina rigida e con un dorso di spessore pari a quello medio di una punta di sella e premerlo gentilmente ma decisamente contro il soprassella; rilevate con un metro la distanza intercorrente tra il margine superiore del dorso del libro e il pavimento.

Il **consiglio:** con un minimo di concentrazione si dovrebbero sentire i talloni leggermente alleggeriti del proprio peso e avvertire una pressione sul soprassella quasi analoga a quella di sella.

2) TRATTO FEMORALE.

È la distanza tra l'appoggio ischiatico del soprassella e il margine inferiore della rotula. **Come dovete misurare:** tra i vari metodi è preferibile usare quello della sottrazione; quindi, sempre nella posizione descritta al punto 1, misurate la distanza esistente tra il margine inferiore della rotula e il suolo; ottenuto tale valore, sottraetelo alla misura del cavallo; il risultato rappresenterà gradi la lunghezza del tratto femorale.

Il **consiglio:** a ulteriore chiarimento, precisiamo che il tratto femorale della gamba non corrisponde all'intera lunghezza del femore misurato a partire dalla testa.

3) LUNGHEZZA DEL PIEDE.

È la dimensione in lunghezza del piede. **Come dovete misurare:** appoggiate la punta delle dita alla parete e rilevate la misura con il vostro metro centimetrato al margine posteriore del tallone.

Il **consiglio:** includete la dimensione dei piedi misurata come richiesto ed espressa in centimetri; non comunicate la taglia della scarpa; anche se apparentemente poco rilevante, vi raccomandiamo di non trascurare questa misurazione.

4) LUNGHEZZA DEL BUSTO.

È la distanza tra il margine superiore dell'osso dello sterno e il cavallo. **Come dovete misurare:** ancora una volta per sottrazione; misurate la distanza tra lo sterno (la fossetta a "V" appena sotto il pomo d'Adam) e il suolo; al valore ottenuto sottraete il valore del cavallo; il risultato che otterrete rappresenterà la misura del busto.

Il **consiglio:** effettuate la rilevazione con il busto quanto più possibile eretto con le spalle a contatto della parete e a polmoni

saturi dopo una inspirazione profonda anche se non massimale.

5) LUNGHEZZA DEL BRACCIO.

È la distanza intercorrente tra l'acromio (lo snodo della clavicola sulla spalla) e l'ansa della mano formata dall'adiacenza tra indice e pollice. **Come dovete misurare:** la misura del braccio deve essere condotta con il braccio stesso esteso lateralmente a circa 45 gradi.

Il **consiglio:** per individuare con maggior sicurezza lo snodo di acromio, mentre fate roteare il braccio con un lento movimento circolare laterale, fate premere moderatamente con l'indice, da chi vi aiuta nella rilevazione, nel punto di snodo della spalla.

6) LARGHEZZA DELLE SPALLE.

È la distanza tra i due punti in cui si articolano sulla spalla le clavicole destra e sinistra. **Come dovete misurare:** misurate la distanza da acromio ad acromio nella parte anteriore del busto.

Il **consiglio:** per meglio individuare i punti di acromio seguire il consiglio del punto 5; a ulteriore chiarimento, precisiamo che la larghezza delle spalle non deve essere misurata dalla parte esterna delle rispettive braccia.

7) DIMENSIONE DELLE MANI.

È la dimensione approssimativa delle mani. **Come dovete misurare:** indicare se piccola, media o grande.

Il **consiglio:** fate riferimento alla taglia dei guanti.

8-9) PESO, ALTEZZA.

10) LIVELLO DI PRATICA.

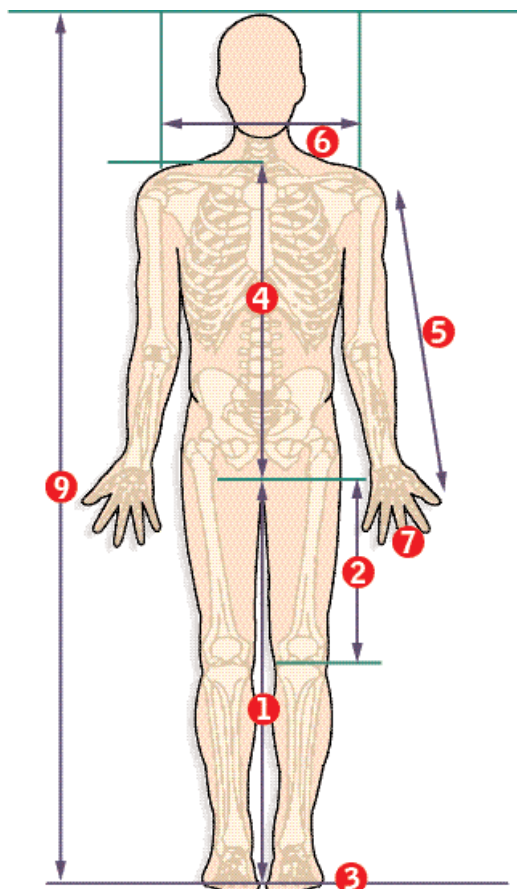
È la qualità sportiva del gesto ciclistico. **Come dovete indicarla:** semplicemente se di tipo agonistico, amatoriale o turistico.

I TRE CRITERI PER LA RILEVAZIONE DELLE MISURE

1. Non eseguite mai un'autorilevazione delle misure: fatevi assistere in questa operazione da un'altra persona.
2. Prima di essere certi che ogni misura rilevata sia quella giusta, provatela più volte, almeno tre.
3. Curate di appoggiarvi alla parete di fondo facendo attenzione che i malleoli (la protuberanza ossea interna delle caviglie) si vengano a trovare a una distanza di circa 50-60 mm l'un l'altro e mantenete questa posizione per l'intera seduta di rilevazione e per tutte le misurazioni.

Attenzione: per comunicarci le vostre misure usate solo la scheda qui a fianco: prendete correttamente le vostre quote seguendo le indicazioni fornite, riportate i dati sulla scheda e aggiungete un'eventuale breve esposizione dei vostri problemi in un altro foglio da allegare. Ritagliate la scheda e speditela, per posta o via fax, a:

La Bicicletta
Il Mio Telaio
via Orti della
Farnesina 137
00135 Roma
06-36309950



I MIEI DATI

Nome _____
Cognome _____
Età _____ Telefono _____ / _____
Indirizzo _____ Cap _____
Città _____ Provincia _____
E-mail _____

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1 LUNGHEZZA CAVALLO: | cm _____ |
| 2 LUNGHEZZA TRATTO FEMORALE: | cm _____ |
| 3 LUNGHEZZA PIEDE: | cm _____ |
| 4 LUNGHEZZA BUSTO: | cm _____ |
| 5 LUNGHEZZA BRACCIO: | cm _____ |
| 6 LARGHEZZA SPALLE: | cm _____ |
| 7 DIMENSIONE DELLE MANI: | S M L |
| 8 PESO: | kg _____ |
| 9 ALTEZZA TOTALE: | cm _____ |
| 10 LIVELLO DI PRATICA: | agonistico amatoriale turistico |
| 11 KILOMETRI / ANNO | km _____ |

LA MIA BICI ATTUALE _____

Marca _____ Modello _____

LA MIA BICI IDEALE (obbligatorio) _____

Marca _____ Modello _____



la parola al MEDICO sportivo

ANALISI, CONSIGLI E INDICAZIONI PER
UN OTTIMALE STATO DI SALUTE SPORTIVA.

La giusta quantità di VITAMINE

Eccedere non serve, esserne carenti può causare gravi disagi al fisico: ecco perché le vitamine sono importanti. Ma in quali cibi sono contenute e come calcolarne il fabbisogno giornaliero?

Vitamine (e minerali) svolgono nel nostro organismo

funzioni estremamente importanti essendo indispensabili affinché possano avvenire certe reazioni chimiche e certe sostanze o parti del nostro corpo possano essere sintetizzate.

Per far fronte al fabbisogno di questi elementi, non essendo in grado di costruirceli siamo dipendenti dalla dieta. Per quanto riguarda le vitamine, un aiuto viene dai batteri che vivono normalmente nel nostro intestino e che svolgono una funzione importantissima sui processi digestivi e nella difesa dalle malattie. Questi batteri sono dei buoni produttori di vitamine e noi possiamo approfittarne, assorbendole dal lume intestinale e utilizzandole. Le vitamine si

dividono in due gruppi, a seconda della loro possibilità di essere disciolte in acqua o in liquidi oleosi.

Le prime si chiamano "idrosolubili" e sono le vitamine del gruppo B e C, mentre le seconde sono le vitamine A, D, E e K.

Le vitamine "liposolubili" possono accumularsi nel nostro organismo e pertanto, se assunte in dosi massicce, possono risultare tossiche.

Le vitamine idrosolubili, invece, se assunte in eccesso, vengono eliminate. Alcune ricerche, tuttavia, hanno evidenziato come anche le vitamine idrosolubili possono avere effetti dannosi se assunte in grandi quantità.

Una volta si pensava che grandi QUANTITÀ DI VITAMINE INFLUENZASSERO LA PRESTAZIONE.

ECCESSI E CARENZE

Se un tempo si pensava che, assunte a grandi dosi, le vitamine avessero un'influenza positiva sulla prestazione, si è poi



constatato come in realtà la grande quantità non avesse alcuna influenza sulla prestazione. Oggi si è finalmente chiarito

questo dilemma: è vero che le vitamine non migliorano le prestazioni fisiche, ma è anche vero che in caso di carenza vitaminica si assiste a

una riduzione delle capacità fisiche. Si sta parlando, naturalmente di lievi carenze, essendo le vere carenze vitaminiche causa di →

TUTTA NUOVA EUROBIKE 2016

informazioni promozionali



Mentre con l'estate le biciclette vivono la loro piena vita fuori dai garage, il team dell'Eurobike si prepara alla grande fiera di fine agosto. Accanto all'esposizione che avrà luogo nei padiglioni della Fiera dal 31 agosto al 4 settembre 2016, quest'anno Eurobike sarà soprattutto "Festival Days". «La nuova idea dell'Eurobike fonda su due pilastri portanti», afferma Klaus Wellmann, amministratore della Fiera Friedrichshafen. «Oltre alla impostazione ottimale ormai collaudata, abbiamo voluto strutturare la fiera come evento su più giornate per tutti gli amanti della bicicletta». Nel grande quartiere fieristico, con l'aggiunta di dieci aree speciali, verrà presentata ai visitatori nelle giornate di sabato 3 e domenica 4 settembre, l'intera gamma dei

prodotti del 2017, e analizzato l'argomento bicicletta attraverso gare, conferenze e show. Oltre 100.000 metri quadri e 13 padiglioni per 1350 espositori provenienti da oltre 50 nazioni per questo vero e proprio "incontro al vertice" del settore della bicicletta. Da mercoledì 31 agosto a venerdì 2 settembre, verrà posto il focus sui bisogni del settore globale. In un continuo scambio con circa 45.000 visitatori e più di 1700 operatori dei media da oltre 100 nazioni, l'industria e il commercio porranno le basi per il futuro, corredate da nuovi prodotti e da un Academy-Program di grande qualità. La Demo-Area darà la possibilità di provare le bici durante tutti i giorni della manifestazione, con numerosi percorsi collocati nella zona nord-est dello spazio fieristico. Durante gli Eurobike Festival Days,

nelle giornate di sabato 3 e domenica 4 settembre, i padiglioni da A2 a A7, e da B1 a B5 e gli spazi esterni verranno vissuti in maniera del tutto diversa, con test ed eventi al centro del programma. Si potranno effettuare prove nella Demo Area e dietro i padiglioni B, con circa 3000 biciclette a disposizione per essere testate senza limiti su un circuito di circa 10 chilometri. Dalle bici da corsa alle pedelec fino alle fatbike, i modelli a disposizione coprono l'intera gamma dei tipi di biciclette in tutti i settori. Una particolare attrazione sarà rappresentata dalla Music Area: sul palco di Radio 7 si susseguiranno per tutto il sabato e la domenica spettacoli delle case discografiche Sony Music, Universal Music e WEA Deutschland. Sabato 3 settembre, dopo il concerto serale, inizierà il Festival Days Party. Nella

Performance Area verranno eseguiti numeri spettacolari e veloci bikeaction, dove anche i visitatori potranno diventare parte dello show. Per i bambini ci sarà a disposizione la Kids' Area, dove i più giovani potranno dare prova della propria abilità ciclistica su percorsi appositi. I Festival Days offrono anche possibilità di avere informazioni e formazione con iniziative didattiche nella Academy Area; nella Women's Area, dove tutto ruota intorno alla prospettiva femminile sul mondo della bicicletta, accessori e abbigliamento; nella Bike Kitchen Area, con consigli sulla manutenzione della bici. E, ancora, ci saranno la Innovation Area, la Travel Area e la Show Area. Da mercoledì a venerdì l'Eurobike 2016 sarà riservata agli addetti ai lavori, mentre sabato e domenica sarà aperta al pubblico.

La 25esima Fiera Internazionale della Bicicletta in programma con i nuovi Eurobike Festival Days aperti al pubblico. Su dieci diverse aree si potranno provare le bici e assistere a suggestivi spettacoli. L'appuntamento con Eurobike 2016 è dal 31 agosto al 4 settembre a Friedrichshafen.

INFO:
www.eurobike-festivaldays.com



la parola al **MEDICO sportivo** La giusta quantità di **VITAMINE**

gravi malattie come lo scorbuto, la pellagra, il rachitismo, il beriberi. Diversi ricercatori hanno evidenziato come una riduzione del patrimonio vitaminico influenzi negativamente la prestazione, e al concetto di "carenza" si è affiancato il concetto di "subcarenza", cioè non sufficiente apporto.

Oggi l'alimentazione è sufficientemente varia e completa tanto da evitare il rischio di carenze e, di conseguenza, di malattie, ma per diversi motivi può invece non essere sufficiente l'apporto con la dieta. Vediamo dunque di capire perché ciò possa accadere.

Le vitamine sono delle sostanze difficili da conservare: il contenuto vitaminico degli alimenti tende a ridursi nel tempo e parte se ne perde con la cottura e con il congelamento.

Il contenuto di vitamine in alimenti come la frutta dipende poi dalla maturazione, che deve avvenire normalmente: il frutto raccolto maturo dalla pianta ha un contenuto vitaminico maggiore di un frutto raccolto acerbo lasciato maturare. Inoltre, la maggior parte delle vitamine è contenuta nella buccia dei frutti e nella pellicola che avvolge, ad esempio, il riso e i cereali: i processi di raffinazione riducono quindi il contenuto di vitamine degli alimenti.

LE FUNZIONI DELLE VITAMINE IDROSOLUBILI

Le vitamine del gruppo B, la B1 (tiamina), la B2 (riboflavina), la B6 (piridossina), la PP (niacina), svolgono un ruolo fondamentale soprattutto nel metabolismo energetico. È quindi chiara la loro importanza per chi pratica attività sportiva. Il fabbisogno giornaliero viene infatti espresso in funzione del dispendio energetico: maggiore è il fabbisogno dell'atleta, maggiore sarà il fabbisogno di vitamine

del gruppo B.

Questo è il motivo per cui queste vitamine si ritrovano negli integratori energetici. La vitamina C, o acido ascorbico, è un potente antiossidante e quindi interviene

contro la produzione di radicali liberi e nella neutralizzazione di sostanze tossiche. Altre importanti azioni sono l'intervento sulla formazione del tessuto osseo e dei denti e sulla parete dei capillari. Un ultimo ruolo della vitamina C è la sua azione antinfettiva. L'interesse per l'atleta è legato all'attività antiossidante, all'aumento delle difese contro le malattie infettive e, non ultimo, all'influenza positiva sull'assorbimento intestinale del ferro. La vitamina B12, o

NON SOLO VITAMINE

Anche il ferro è un elemento indispensabile per chi pratica attività fisica. Il ferro è contenuto principalmente nell'emoglobina, sostanza a sua volta contenuta nei globuli rossi del sangue. L'emoglobina serve a trasportare l'ossigeno ai vari tessuti del nostro corpo e in particolare ai muscoli. Inoltre, non si deve dimenticare che il ferro è anche contenuto in diversi enzimi che servono a produrre energia. La carenza di ferro causa così anemia e, prima che questa si evidenzii, un calo della prestazione fisica legato alla mancanza di quegli enzimi. Tutti i medici dello sport, per questo motivo, consigliano di

effettuare, più volte all'anno, degli esami del sangue mirati a evidenziare un'eventuale iniziale anemia e/o carenza di ferro. Tali controlli comprendono l'emocromo, che indica il numero di globuli rossi e bianchi contenuti nel sangue, la quantità di emoglobina e l'ematocrito, la sideremia, che rappresenta il contenuto di ferro nel sangue. Altri parametri un po' più specialistici sono la ferritinemia, che indica l'entità dei depositi organici del ferro, e la transferrinemia, che indica che stiamo utilizzando il ferro. Questi ultimi due parametri, quando sono alterati, consentono di intervenire prima che si

manifesti la carenza di ferro. Prima di ricorrere a medicinali, si deve cercare di prevenirne la carenza di ferro assumendo alimenti ricchi di questo elemento. Tra i cibi a maggior contenuto di ferro citiamo il fegato, i crostacei, i molluschi e i legumi. Molti ricercatori hanno dimostrato come la carenza di ferro sia spesso legata a una dieta poco corretta. Un sistema che a volte risulta molto efficace è quello di mangiare della carne cruda condita con il limone, meglio se lontano dai pasti. La carne contiene ferro e il limone, per l'acidità e il contenuto di vitamina C, ne facilita l'assorbimento.

Tante sono
le **funzioni
importanti
della
VITAMINA C,**
TRA CUI UN'AZIONE
ANTINFETTIVA.

cianocobalamina, e l'acido folico, sono due vitamine indispensabili alla produzione dei globuli rossi e, in particolare, alla produzione dell'emoglobina in essi contenuta. La loro carenza causa anemia.

LE FUNZIONI DELLE VITAMINE LIPOSOLUBILI

La vitamina A, o retinolo, sintetizzata dal nostro organismo partendo dal carotene, interviene nei processi visivi, in particolare nella visione notturna, ed è importante per mantenere la cute integra e con le sue caratteristiche. Una sua carenza risulta particolarmente grave per l'occhio e causa secchezza della cute e delle mucose. La vitamina D è invece fondamentale per i processi di calcificazione dell'osso: la sua carenza determina il rachitismo.

La vitamina E è un potente antiossidante ed è questo il motivo per cui negli ultimi anni ha assunto un'importanza particolare, anche in campo sportivo. La sua carenza causa sterilità in molte specie animali. La vitamina K, infine, è indispensabile per la coagulazione del sangue in caso di emorragie.

L'INTEGRAZIONE

Dovrebbe essere ora chiaro come degli integratori vitaminici non si deve abusare. Oltre ai rischi di intossicazione, per alcuni di questi elementi non esistono benefici legati a una loro assunzione se non se ne è carenti. Nel caso, all'assunzione di quantità superiori al fabbisogno va preferita l'"integrazione",

che consiste nell'assunzione di piccole quantità, inferiori alle necessità giornaliere, di vitamine. In questo modo si completa e integra quanto assunto attraverso la dieta, che rimane la fonte primaria dei nutrienti. Si consiglia quindi di assumere integratori multivitaminici il più completi possibile, ma che giornalmente

non forniscano più del 50 per cento del nostro fabbisogno. Tali integratori vanno assunti a cicli di 20-30 giorni nei periodi di massimo impegno atletico

e nei periodi in cui è più difficile consumare alimenti ricchi in vitamine.

Non si deve
abusare
degli
**INTEGRATORI
VITAMINICI:**
USATELI DOPO UN
CONSULTO MEDICO.



COLLE DI CANDA

EMILIA ROMAGNA: LA SALITA CHE CONDUCE IN VETTA AL COLLE DI CANDA DA BISANO È CARATTERIZZATA DA UNA LUNGHEZZA E DA UN DISLIVELLO LIMITATI E DA PENDENZE CHE TOCCANO IL 7 PER CENTO.

Il nome Colle di Canda pare abbia origini greco-etrusche e significhi letteralmente “luogo di battaglia conquistato con le armi”. Per questo valico transitava infatti un’antica via di comunicazione etrusca, che collegava alcune importanti località del tempo, quali Pietramala e Monterenzio. Il colle è una modesta depressione situata alla base dell’omonimo monte, lungo la S.P. 58 Piancaldolese che collega Piancaldoli al Passo della Raticosa. La salita che vi proponiamo, però, non raggiunge il colle percorrendo questa strada, ma bensì

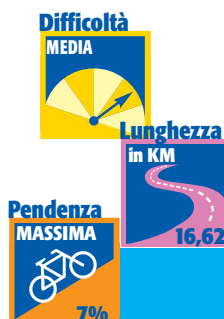
una meno importante e meno trafficata, che le corre quasi parallela un po’ più a ovest. Si tratta della S.P. 7 che, partendo dalla S.S. 9 via Emilia, poco a est di Bologna, risale per intero la valle del torrente Idice, passando per Monterenzio e San Benedetto del Querceto. Entrata in provincia di Firenze, la strada assume poi il nome di S.P. 121 e si immette infine nella citata S.P. 58 che, imboccata a sinistra, conduce in breve al Colle di Canda. Dato che la prima parte di questa strada, dal bivio con la via Emilia a Bisano, è quasi pianeggiante

(in 23,5 km guadagna un dislivello di poco superiore ai 200 m, con una pendenza media inferiore all’1 per cento), la descrizione che trovate riguarda la sola parte finale, da

Bisano alla cima del Colle. Si tratta, in ogni caso, di un ostacolo non molto impegnativo, adatto quindi all’inizio della stagione oppure a chi, anche a stagione inoltrata, non è riuscito a raggiungere un buon grado di allenamento.

Il Colle di Canda si trova sul crinale

APPENNINICO, TRA LE PROVINCE DI BOLOGNA E FIRENZE.

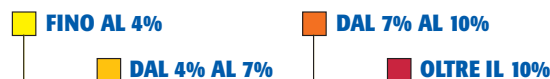


BAR O TRATTORIA
PER MANGIARE



FONTANA CON
POSSIBILITÀ DI BERE

NELL'ALTIMETRIA, I NUMERI IN NERO INDICANO LA PENDENZA MEDIA, CHE VIENE GRAFICAMENTE EVIDENZIATA ANCHE DALL'ISTOGRAMMA COLORATO SOTTOSTANTE.



UNA SALITA PER TUTTI

Con le pendenze che non arrivano mai a toccare il 7 per cento e con numerosi tratti in falsopiano, questa salita consente di gustarsi il paesaggio, caratterizzato da boschi aperti e boscaglie a roverella, a cui si mescolano il biancospino, il ginepro, la rosa di macchia e, nelle quote più elevate, la faggeta, che, aiutata dall'esposizione a nord, riesce a regalare fresche temperature anche nelle più calde giornate estive. Come sempre, viste le pendenze molto basse, chi volesse ottenere una buona prestazione dovrà utilizzare rapporti piuttosto lunghi, inserendo, in molti tratti, la corona grande. La carreggiata, infine, è sempre abbastanza larga, con la mezzaria che divide sempre le due corsie e con il fondo stradale piuttosto buono.

L'INIZIO È DOLCE

La salita prende il via dalla frazione di Bisano, lungo la S.P. 7 Idice, nel punto in cui si stacca il vecchio ponte sul torrente Idice, ora dedicato ai pedoni. Da qui imbocchiamo la S.P. 7 in direzione sud, seguendo le indicazioni per Passo Raticosa e iniziando a pedalare in leggera salita, con il torrente che scorre poco più in basso sulla nostra sinistra. Costeggiato un tratto roccioso, la strada spiana e supera la località Ca' di Corradino,

Notizie utili per viaggiare

COME ARRIVARE

IN AUTO: il modo più veloce per raggiungere Bisano è quello di fare riferimento all'autostrada A14 Bologna-Taranto e all'uscita di Bologna San Lazzaro. Dall'uscita autostradale si seguono prima le indicazioni per la via Emilia e poi per Complanare Sud, strada che corre parallela all'autostrada e che si percorre per un tratto fino all'uscita per Idice. Raggiunta quest'ultima località si seguono le indicazioni per Monterenzio,

tagliando con una rotonda la via Emilia, e si prosegue sulla S.P. 7 fino a Bisano.

COSA MANGIARE

Nella valle dell'Idice vi sono numerose aziende agricole che producono salumi e formaggi tipici della zona, ma tra i piatti caratteristici, dati i fitti boschi, non mancano i primi conditi con ragù di selvaggina (cinghiale, cervo, capriolo, daino) o con i funghi (porcini o misti). Tra i secondi troviamo arrostiti, brasati e

spezzatini di selvaggina, ma anche verdura di stagione prodotta in loco.

LA LOGISTICA

Proprio nella località da dove prende il via la salita, per mangiare e anche per dormire consigliamo un bell'agriturismo, l'Antico Borgo dei Boschi (via Boschi 12, 40050 Bisano di Monterenzio - Bologna, tel. 051/920534, 347/7520000, samuela.breviglieri@yahoo.it, www.anticoborgodeiboschi.it).



composta da poche, sparse case. Poi riprendiamo a salire e, dopo aver fiancheggiato una centrale elettrica, arriviamo a San Benedetto del Querceto, di cui lasciamo a destra il centro, raggiunto a vista da una secondaria che riporta indicazioni per Quinzano e Loiano. Proseguendo lungo la principale, scendiamo brevemente per poco meno di 1 km e poi riprendiamo a salire con una pendenza intorno al 5 per cento, lasciando sulla sinistra una casa, che un tempo costituiva il Molino della Pozza.

L'ULTIMA... DISCESA

Questo tratto di salita termina nei pressi della deviazione per Gragnano, che lasciamo sulla destra, riprendendo

carreggiata rimane sempre piuttosto larga, riesce a coprirci con la sua ombra. Lasciate alle spalle due ampie curve, raggiungiamo il bivio per Monghidoro e Campeggio, superato il quale fiancheggiando sulla destra il Ristorante La Palazza.

LA SALITA PROSEGUE REGOLARE

Salendo sempre con una pendenza molto regolare, tra zone boscate e prati scoscesi, arriviamo a Frassineta, il cui centro, con le case più antiche, resta sulla sinistra della strada. Con un'ampia curva a sinistra circondiamo il paese e lambiamo poi la sua parte più alta, lasciando quindi a sinistra, al km 10.34, un gruppetto di case in località Piana delle Cavaliere. La strada, intanto, continua a salire, con la pendenza che, poco

più avanti, tocca le sue punte massime, sfiorando il 7 per cento. Superato un largo tornante destrorso e lasciata a destra una casa isolata, la vegetazione si dirada e la vista può spaziare a ovest, sulla nostra destra, sulla parte alta della valle dell'Idice, che abbiamo abbandonato quando ci siamo lasciati alle spalle Frassineta. Nei pressi del km 12 un cartello vicino a un piccolo slargo ci indica che stiamo uscendo dall'Emilia Romagna ed entrando in Toscana. →

PAESAGGI APPENNINICI
Quando la vegetazione si dirada, la salita e gli itinerari circolari proposti offrono belle vedute panoramiche.



Le pendenze non toccano mai il 7 per cento. QUASI 17 I KM DELL'ASCEA, PER 903 M DI DISLIVELLO.

ancora una volta - l'ultima - a scendere. Senza pedalare, lasciamo a destra una strada interdetta, che condurrebbe a vista a una stazione di controllo della linea ferroviaria ad alta velocità che collega

Bologna a Firenze e arriviamo al ponte sull'Idice. Superatolo, la strada sottopassa la linea ferroviaria che, proprio in questo punto, corre allo scoperto tra due lunghissime gallerie, e riprende a salire. Da qui allo scollinamento le pendenze saranno piuttosto regolari e comprese tra il 4 e il 6 per cento. La strada ora entra in una zona caratterizzata da una vegetazione arborea piuttosto fitta, che in qualche tratto, anche se la

I DATI TECNICI

LUNGHEZZA: 16.62 chilometri

DISLIVELLO: 903 metri

PENDENZA MASSIMA: 7%

PENDENZA MEDIA: 4%

GRADO DI DIFFICOLTÀ: medio

QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA: 911 metri

ESPOSIZIONE: nord e, nel kilometro

finale, sud

PERIODO DI PERCORRENZA:

da aprile a novembre

RAPPORTI NECESSARI:

cicloturista (VAM 600): 34x21

ciclosportivo (VAM 900): 53x21

salitomane (VAM 1200): 53x16

LOCALITÀ DI PARTENZA:

Bisano (BO), 274 metri slm

INFORMAZIONI:

Pro Loco Monterenzio

via Idice 58

40050 Monterenzio (BO)

tel. 333/664232617

plmonterenzio@gmail.com

www.prolocomonterenzio.it

I TEMPI PER EFFETTUARE LA SALITA

LOCALITÀ	km	vam 600	vam 900	vam 1200	vam 1600
BISANO	0	0	0	0	0
S. BENEDETTO QUERCETO	2.6	8.05	6.31	5.35	4.53
BIVIO PER GRAGNANO	5.2	17.23	13.34	11.37	10.10
LA PALAZZA	7.3	25.20	19.09	15.59	13.32
FRASSINETA	9.2	35.14	25.45	20.56	17.15
SLARGO PANORAMICO	13.2	56.50	40.09	31.44	25.21
COLLE DI CANDA	16.6	1.11.58	50.25	39.31	31.17



4

GLI ITINERARI CIRCOLARI CHE VI PROPONIAMO. PAESAGGI CON FITTA VEGETAZIONE E SPERDUTE LOCALITÀ CARATTERIZZANO QUESTI PERCORSI SULL'APPENNINO CHE FA DA CONFINE TRA LE PROVINCE DI BOLOGNA E DI FIRENZE.

ITINERARI CIRCOLARI

AZZURRO ►

BLU ►

VIOLA ►

ARANCIO

1 ► ITINERARIO AZZURRO

IL COLLE DI CANDA E LA VALLE DEL SILLARO

LUNGHEZZA: 47,6 chilometri
DISLIVELLO: 1080 metri
PENDENZA MASSIMA: 11%
GRADO DI DIFFICOLTÀ: impegnativo

Per completare questo itinerario si deve prima effettuare la salita al Colle di Canda da Bisano, lungo la S.P. 7 della Valle dell'Idice. Dalla cima del passo si prosegue lungo la principale, scendendo nell'altro versante. Attraversata Piancaldoli, si prosegue in saliscendi, superando Giugnola e Belvedere e raggiungendo infine una rotonda, dove si prende la seconda uscita, seguendo le indicazioni per Castel San Pietro Terme e Sassoleone. Da qui si riprende a scendere, raggiungendo in breve Sassoleone, che si attraversa proseguendo sulla principale, che riporta indicazioni per Castel San Pietro Terme. Si raggiunge così il termine della discesa nei pressi di un bivio, dove si devia a sinistra sulla S.P. 35 per Monterenzio e Bisano. Da qui si sale fino a un colle, situato nei pressi della località Ca' di Prugnolo, per scendere poi, a conclusione del percorso, a Bisano.

2 ► ITINERARIO BLU

IL COLLE DI CANDA E LA VALLE DEL SANTERNO

LUNGHEZZA: 77,1 chilometri
DISLIVELLO: 1540 metri
PENDENZA MASSIMA: 11%
GRADO DI DIFFICOLTÀ: impegnativo

Per portare a termine questo itinerario occorre prima effettuare la salita al Colle di Canda da Bisano, lungo la S.P. 7 della Valle dell'Idice, e dallo scollinamento si ritorna sui propri passi per poco più di 1 km fino al bivio per il Passo

della Raticosa, che si raggiunge proseguendo dritto. Nel bivio situato nei pressi di questo valico si imbecca a sinistra la S.S. 65, che si segue con un percorso ondulato fino in località La Casetta, dove si tiene la sinistra, seguendo le indicazioni per Firenzuola. La S.S. 503 imboccata cala con decisione raggiungendo quest'ultima località, in centro alla quale si devia a sinistra imboccando la S.S. 610 per Castel del Rio. Correndo a fianco del Santerno si scende con estrema dolcezza passando per San Pellegrino, Coniale, Moraduccio e Valsalva e raggiungendo infine Castel del Rio, al termine del quale si devia a sinistra sulla S.P. 15 in

direzione di Sassoleone, Giugnola e Piancaldoli. Da qui si risale fino a raggiungere una rotonda, dove, prendendo la prima uscita per Castel San Pietro Terme e Sassoleone, ci si immette sul percorso "Il Colle di Canda e il Passo del Sillaro", seguendo il quale si rientra al punto di partenza.

3 ► ITINERARIO VIOLA

IL COLLE DI CANDA E FONTANELICE

LUNGHEZZA: 88,4 chilometri
DISLIVELLO: 1750 metri
PENDENZA MASSIMA: 11%
GRADO DI DIFFICOLTÀ: molto impegnativo

Per chiudere questo itinerario si

deve prima effettuare la salita al Colle di Canda da Bisano, lungo la S.P. 7 della Valle dell'Idice, e seguire poi l'itinerario "Il Colle di Canda e la Valle del Santerno" fino a Castel del Rio. Superato quest'ultimo paese, si prosegue in leggera discesa lungo la principale fino a Fontanelice, in centro alla quale si devia a sinistra sulla S.P. 34, seguendo le indicazioni per Sassoleone. Una breve ma impegnativa salita conduce a scollinare nei pressi della cima del Monte La Pieve, da dove si prosegue, superando dei vivaci saliscendi, fino a raggiungere Sassoleone, dove ci si innesta nuovamente nell'itinerario "Il Colle di Canda e la Valle del Santerno", seguendo il quale si rientra al punto di partenza.

4 ► ITINERARIO ARANCIO

IL COLLE CANDA E LA VALLE DEL SENIO

LUNGHEZZA: 118,2 chilometri
DISLIVELLO: 2570 metri
PENDENZA MASSIMA: 11%
GRADO DI DIFFICOLTÀ: molto impegnativo

Per completare questo itinerario si deve prima effettuare la salita al Colle di Canda da Bisano, lungo la S.P. 7 della Valle dell'Idice, e seguire poi l'itinerario "Il Colle di Canda e la Valle del Santerno" fino a Coniale. Nei pressi di questo paese si devia a destra salendo fino al valico di Monte Faggiola e calando poi fino a Palazzolo sul Senio. In centro a questa località ci si innesta a sinistra sulla S.S. 306, che si segue in leggera discesa lungo la valle del Senio fino a Casola Valsenio. Qui si lascia la principale per seguire a sinistra le indicazioni per Fontanelice, che si raggiunge dopo aver valicato il Passo del Prugno, dove ci si innesta sul percorso "Il Colle di Canda e Fontanelice", seguendo il quale si rientra al punto di partenza.



Cycling.it

Dalle sezioni dedicate di **Cycling.it** è possibile scaricare le tracce gps di questa salita e degli itinerari circolari a essa collegati, oltre che i file gps delle salite pubblicate su **La Bicietta**. Ciascun file è stato creato con strumenti e programmi cartografici **Garmin** ed è salvato su un file singolo in formato .tcx. Le tracce, una volta caricate sul vostro gps, saranno utilissime per seguire sulla strada, passo dopo passo, i percorsi, e possono anche essere visualizzate sul computer per studiare l'andamento dei percorsi stessi sul terreno. Ogni traccia è corredata da una serie di punti corsa, numerati in modo progressivo, utilizzabili per seguire meglio il percorso.



FITTA VEGETAZIONE

Si pedala sempre immersi in una fitta vegetazione dalla quale, di tanto in tanto, si eleva qualche isolata costruzione.

IL FINALE

Dopo avere superato un secondo e più grande slargo, lasciamo alle spalle la deviazione per Cavrenno e raggiungiamo infine uno stop, dove ci immettiamo a sinistra sulla più importante S.P. 58, seguendo le indicazioni per Piancaldoli e lasciando a destra quelle per il Passo della Raticosa. La strada imboccata sale molto dolcemente per poco meno di 900 m e poi cala, sempre molto blandamente, raggiungendo un largo spiazzo, dal quale si stacca sulla destra una strada sterrata: siamo giunti sul Colle di Canda e la vista può ora spaziare intorno per 360 gradi. Da questo colle, sulla destra, ha origine il torrente Diaterna, che si getta nel Santerno, nei pressi di Camaggiore.

www.appenninoromagnolo.it
www.associazione.valledellidice.bo.it
www.museodellavalledellidice.it
www.appenninobolognese.net



LE GRANDI OCCASIONI

BICI SHOPPING



❖ **GIANT** ❖ Anche Giant entra in modo serio nel segmento del gravel-biking con la nuova Tcx Advanced SX: il telaio è derivato dai modelli da ciclocross, ma è geometricamente dedicato in modo da adattarsi alle lunghe gare gravel o in genere all'“adventure-riding”. Angoli e dimensioni dei tubi realizzano infatti un'ottimale mediazione tra reattività di guida e comfort. La bici è equipaggiata con una trasmissione Sram Apex 1, con corona anteriore singola, che elimina il deragliatore, il secondo ingranaggio e il comando, per una estrema semplificazione nell'utilizzo e maggiore efficienza di funzionamento. I freni? Ovviamente a disco idraulici; consoni ai canoni del gravel-biking sono anche i perni di tipo passante (142x12, 100x12 mm). Quattro misure, dalla S alla XL.

Giant Italia ❖ tel. 0332/462295 ❖ www.giant-bicycles.com



❖ **KASK** ❖ Per celebrare i trent'anni della Maratona delle Dolomiti, Kask ha realizzato due dei suoi modelli più famosi, il Protone e il Mojito, in versione speciale, dedicata alla granfondo di Corvara. I caschi sono acquistabili on line.

Kask ❖ tel. 035 4427497 ❖ www.kask.it



❖ **ZIPP** ❖ Si chiama 117 Freehub Upgrade Kit il corpetto ruota libera disponibile da oggi in after market, che utilizza ruotismi Ceramic Speed con sfere e piste di scorrimento in ceramica. In base a tipologia e condizioni del precedente corpetto con il quale lo si confronta, permette di risparmiare tra 1.5 e 9 watt. È compatibile con tutti gli standard.

Beltrami Tsa ❖ tel. 0522/300523 ❖ www.zipp.com • www.beltramitsa.it



❖ **EKOI** ❖ In concomitanza con la partenza dell'ultimo Tour de France, Ekoi ha lanciato i Perso Evo4, occhiali dedicati a Fabio Aru. Utilizzano la tecnologia Air Flow System, per cui il sistema di aerazione è sulla montatura e non sulle lenti come di solito accade. Questo migliora la visibilità e impedisce l'appannamento. I Perso Evo4 sono estremamente leggeri, disponibili con lenti a specchio, fotocromatiche e Rev, e anche in un'edizione limitata con montatura color oro. **Ekoi** ❖ www.ekoi.com



❖ **LOOK** ❖ Con la 795 Anniversary la Look celebra i trenta anni dalla prima vittoria di un suo telaio nella Grande Boucle (con Greg Lemond, nel 1986, che trionfò a Parigi con il mitico telaio KG86). Questa fuoriserie in edizione limitata fonde eredità storica (con grafica e colori che rimandano alla finitura di quegli anni) e innovazione tecnica propria dell'attuale top di gamma della Casa, il 795 Aerolight. La 795 Anniversary è proposta in una edizione limitata di duecento esemplari, tutti completati con un paio di pedali Kéo Blade 30° Anniversary. Della Look sono anche il reggisella integrato ePost2, l'attacco Aerostem e la guarnitura Zed3 (integrati anche questi ultimi). Il gruppo è lo Sram Red eTap, mentre le ruote le Corima S ad alto profilo da 47 mm. **Look Italia** ❖ tel. 02/96705309 ❖ www.lookcycle.com

❖ **RH+** ❖ La linea Endurance è specificatamente pensata per chi in sella passa molte ore. Impiega materiali di ultima generazione, che migliorano la termoregolazione del corpo, permettendo di risparmiare energie e pedalare meglio e più a lungo. Tutto questo anche grazie alla costruzione aerodinamica Form Fite, preformata in base alla posizione in sella. **Zero Industry** ❖ tel. 0362/1661200 ❖ www.zerorh.com



❖ **WAG BIKE** ❖ Wag Bike è un marchio specializzato in borse da bici in grado di coprire ogni esigenza di carico. Della collezione fanno parte, ad esempio, borse espandibili, bisacce impermeabili da città e porta smartphone dedicati al ciclismo su strada, alle mtb o alle city bike. **Rms** ❖ tel. 0362/27301 ❖ www.rms.it



❖ **FULCRUM**

❖ Oltre che nella versione per tubolare, da oggi le Speed 40 sono disponibili anche in versione "Clincher", per copertoncino. Il profilo del cerchio da 40 mm è realizzato in carbonio, esattamente con la stessa tecnologia e la stessa finitura 3K della versione "Tubular". Uguale è anche la speciale resina Htg, finalizzata a ottimizzare le prestazioni di frenata. I mozzi alloggiavano cuscinetti ceramici Usb, con sistema di regolazione a cono e calotta, per la massima scorrevolezza possibile. Il peso della coppia è di 1420 g (621 g l'anteriore, 799 g la posteriore). **Fulcrum** ❖ tel. 0444/289306 ❖ www.fulcrumwheels.com



LE GRANDI OCCASIONI

BICI SHOPPING



❖ **GIRO** ❖ Cinder è il nuovo casco d'alta gamma della Giro: utilizza la tecnologia di dissipazione degli urti Mips, declinandola su una calotta con ventisei prese che canalizzano i flussi d'aria. Quattro i colori proposti (Matte Black Blue UV Purple, Matte Black Charcoal, Matte Black Bright Red, Highlight Yellow) in tre taglie (S, M e L). **Larm** ❖ tel. 051/6053020 ❖ www.giro.com ❖ www.larm.it



❖ **TREK** ❖ La Silque è una bici da donna, in particolare per tutte le cicliste appassionate di lunghe distanze o in genere per quelle che mettono il comfort in cima alle loro priorità. Realizza un bilanciamento ottimale tra reattività e comfort e lo fa ereditando buona parte del bagaglio tecnico della Domane Slr. Come questa, la nuova Silque utilizza la tecnologia Adjustable Rear IsoSpeed, cioè quella complessa architettura che permette di regolare il grado di flessibilità verticale del retrotreno per adattare così la bicicletta ai diversi percorsi e alle differenti esigenze di guida. Sempre derivato direttamente dalla Domane Slr è il sistema Front IsoSpeed, che attraverso un'architettura di calotte e cuscinetti interni permette al cockpit di guidare di assecondare i colpi quando si transita sulle buche. **Trek Bicycle** ❖ tel. 035/302502 ❖ www.trekbikes.com



❖ **GAERNE** ❖ La G.Motion è stata sviluppata per garantire performance elevate e comfort ottimale. La tomaia in microfibra, con foratura a laser e inserti in rete, garantisce una grande traspirabilità e un microclima ottimale. Il sistema di chiusura si affida a due velcri e alla fibbia micrometrica 2D Micro-Adjustable Buckle, che consente una chiusura personalizzata e una facile regolazione anche in corsa. La suola? È la Eps Carbon Hybrid Sole, realizzata in nylon rinforzato con fibre di carbonio per garantire maggiore rigidità. Lo spessore ultrasottile consente al piede di posizionarsi a una distanza minima dal pedale. **Gaerne** ❖ tel. 0423/923169 ❖ www.gaerne.com



❖ **BRYTON** ❖ In comune con i precedenti modelli 310 e 300 i nuovi ciclocomputer-gps Rider 330 e 530 hanno l'estrema semplicità di utilizzo. I nuovi modelli supportano però i misuratori di potenza che utilizzano il protocollo Ant+ con il quale possono misurare fino a 26 informazioni. **Ciclo Promo Components** ❖ tel. 0423/1996363 ❖ www.brytonsport.com ❖ www.ciclopromo.com



❖ **BH** ❖ Dopo aver introdotto nel 2016 la G7, BH continua a credere e investire nel segmento “disco” con un modello che declina l’impianto frenante idraulico su un telaio superlight: ecco, dunque, la Ultralight Evo Disc. Il telaio è tra i più leggeri di questo segmento e senza limiti di peso per l’utente. La Ultralight Evo Disc mantiene la filosofia minimalista della G7, con il telaio che è stato interamente ridisegnato per far fronte alle forze generate nella frenata con freni a disco. Il frame set (telaio più forcella) è realizzato con la tecnica Hollow Core Internal Molding, in carbonio Toray T24 rinforzato con fibre Pitch nei punti più critici, ottenendo una rigidità estrema con un peso del telaio di soli 790 g. **BH Bikes Italia** ❖ tel. 081/8771836 ❖ www.bhbikes.com



❖ **GOPRO** ❖ Tra i nuovi accessori per action camera della GoPro c’è anche il nuovo supporto Pro, da applicare al manubrio, alla sella o all’asta. Molto compatto, è realizzato in alluminio e si adatta a manubri e selle di diametro compreso tra 22.2 e 35 mm. Consente di ruotare la videocamera di 360 gradi. **Athena** ❖ tel. 0444/727290 ❖ www.gopro.com • www.athenaevolution.com



❖ **SELLE ITALIA** ❖ Per l’Olimpiade di Rio, Selle Italia presenta la sua sella della linea Net che celebra l’evento. Per rendere omaggio al Paese ospitante ecco dunque una Net customizzata con le grafiche della bandiera del Brasile. **Selle Italia** ❖ tel. 0423/541313 ❖ www.selleitalia.com



❖ **DEMON** ❖ L’Ultra è un occhiale specifico per gli sport di velocità, che utilizza lenti Revo specchiate di categoria Tre. Le lenti, inoltre, sono antiappannanti e capaci di filtrare al 100 per cento i raggi ultravioletti. La montatura è in materiale sintetico chiamato TR90: in pratica, è una speciale composizione di nylon e fibra di carbonio che rende la struttura del 20 per cento più leggera rispetto ai materiali convenzionali. È inoltre più resistente agli urti accidentali e conserva la sua forma iniziale dopo essere stato piegato. Si tratta di una serie di fattori che ne prolungano la durata nel tempo. **Big Line** ❖ tel. 0445/315537 ❖ www.demonocchiali.it

M CICLO D A EKOI



❖ IL CASCO CORSA LIGHT È ADATTO SIA ALLE COMPETIZIONI SU STRADA CHE SU MOUNTAIN BIKE. IN EPS ALTA DENSITÀ, ULTRA LEGGERO E SCHIUMA IN COOLMAX, È DOTATO DI CINGHIE REGOLABILI SOTTO LE ORECCHIE. TENUTA OCCIPITALE CON FIBBIA REGOLABILE IN BASSO E IN ALTO E CHIUSURA SUL MENTO A INCASTRO MAGNETICO. 24 LE APERTURE PER L'AERAZIONE. PESO 189 G NELLA TAGLIA S E M. DISPONIBILE IN 9 COLORI, SI PUÒ PERSONALIZZARE IL COLORE DELLA MESCOLA E DELLA SCOCCA. PREZZO A PARTIRE DA 109,90 EURO.



❖ LA MAGLIA PERFOLINEA È REALIZZATA IN 4 TESSUTI DIFFERENTI CON UN TAGLIO ULTRA ERGONOMICO. MOLTO LEGGERA (SOLO 125 G) E ALTRETTANTO TRASPIRANTE, È L'IDEALE PER L'ESTATE. UN PANNELLO SUPER TRASPIRANTE SUI FIANCHI E SOTTO L'ASCELLA MIGLIORA L'EVAPORAZIONE DEL SUDORE E UN PANNELLO "TAGLIA VENTO" FRONTALE CONSENTE UNA PERFETTA TRASPIRABILITÀ. PREZZO: A PARTIRE DA 79,90 EURO.

❖ EKOI è un brand francese fondato nel 2001 da J.C. Rattel, che vanta un'esperienza di 25 anni nel mondo del ciclismo. EKOI offre a tutti i ciclisti e ai triatleti prodotti di alta qualità come caschi, occhiali, ma anche capi di abbigliamento e accessori. La peculiarità della marca, tra le altre, è di essere, ad oggi, gli unici al mondo sul mercato ad offrire la completa personalizzazione per la maggior parte dei propri prodotti. È possibile scegliere combinazioni infinite di colori, aggiungere accessori e persino marcare il casco con il proprio nome! Tutti gli appassionati

possono creare - o consolidare - il proprio stile cliccando semplicemente sui configuratori presenti sul sito internet ufficiale del brand: www.ekoi.com, disponibile con assistenza nelle principali lingue europee. Tutti i prodotti EKOI vengono spediti in soli 8 - 10 giorni lavorativi dal momento dell'ordine dal magazzino di Saint-Raphaël de Fréjus e sono acquistabili esclusivamente on line attraverso il sito Internet. Per l'assistenza è disponibile un numero italiano, dove del personale italiano interviene in aiuto dei consumatori.

Recentemente è stata anche lanciata la pagina Facebook italiana all'indirizzo @ekoiitalia. Dalla corsa su strada al triathlon, molti sono gli atleti famosi che hanno scelto di correre e pedalare indossando prodotti EKOI. È questo il caso di ciclisti quali Fabio Aru del Team Astana (occhiali) oppure Paolo Tiralongo o i membri dei team AG2R (caschi) o ancora i fratelli inglesi Brownlee (caschi), così come Alexander Kristoff del Team Katusha (occhiali) e molti altri. In questa pagina presentiamo un outfit completo... dalla testa ai piedi.



❖ GLI OCCHIALI PERSO EVO4 SONO LA SCELTA DI FABIO ARU PER IL TOUR DE FRANCE. IL SISTEMA DI VENTILAZIONE "AIR FLOW SYSTEM" (QUATTRO APERTURE SULLA MONTATURA) FACILITA IL FLUSSO D'ARIA ED EVITA L'APPANNAMENTO. LA MONTATURA È IN GRILAMID TR90, LE LENTI IN POLICARBONATO INFRANGIBILE, PESANO 28 G E SONO SPECCHiate, REVO O FOTOCROMATICHE, 100% ANTI-UV. SETTE LE COLORAZIONI DELLA MONTATURA PIÙ LA VERSIONE FABIO ARU L.E., COLOR ORO. A PARTIRE DA 69,90 EURO.

❖ ALLA MAGLIA PERFOLINEA SI ABBINANO I PANTALONCINI CON FONDELLO GEL PER UN COMFORT TOTALE, IDEALI PER UN UTILIZZO IN SELLA DI LUNGA DURATA. IL PANTALONCINO PRESENTA CUCITURE PIATTE, ED ELASTICI IN SILICONE ALLA COSCIA: LE BRETTELLE SONO IN TESSUTO MESH PER GARANTIRE PERFETTA VENTILAZIONE E TRASPIRABILITÀ. PREZZO: A PARTIRE DA 109,90 EURO, TAGLIE DISPONIBILI: S/M/L/XL/XXL.



❖ COMPETITION 5 SONO GUANTI E CALZE. I PRIMI SONO SENZA VELCRO PER UN MAGGIORE COMFORT E REALIZZATI IN TESSUTI MESH TRASPIRANTI SUL PALMO DELLA MANO, IDEALI PER TEMPERATURE ESTERNE ELEVATE. PREZZO: 14,95 EURO. LE CALZE SONO IN TESSUTO MERYL SKINLIFE®, UNA FIBRA MOLTO TECNICA, ANTIBATTERICA, TERMOREGOLATRICE E ANTI-ODORE. PREZZO: 8,90 EURO.



EKOI

• Numero verde 800/299811
• italia@ekoi.com
www.ekoi.com

M CICLO D A

❖ IL COMPLETO INTEGRALE MAGLIA E PANTALONCINO RACEDAY SPEED SUIT È DISEGNATO SEGUENDO LE INDICAZIONI DEI PRO E UTILIZZA TESSUTI STUDIATI E REALIZZATI IN ITALIA. IL TESSUTO È IL 4 WAY STRETCH CON INSERTI AERODINAMICI POSIZIONATI IN PUNTI STRATEGICI. FONDELLO CONTROUR 3D CON INSERTO IN VPDS. I LOGHI RIFLETTENTI AUMENTANO LA VISIBILITÀ DEL CICLISTA. PREZZO: 390 EURO.



POC

❖ Poc è un'azienda svedese, nata nel 2005, che ha come missione, salvare vite e fare il possibile per ridurre le conseguenze di incidenti gravi per atleti praticanti sport gravitazionali e, dal 2010, per i ciclisti. Negli ultimi 3 anni, grazie anche alla collaborazione con il Pro Team Cannondale, Poc ha sviluppato caschi e abbigliamento per il ciclismo su strada che sono frutto di anni di esperienza e studi approfonditi sulle necessità di questo sport. Stoccolma, sede di Poc, è un crocevia di esperti di ricerca e sviluppo nel settore della sicurezza e in azienda designer industriali, grafici, ortopedici e neurologi lavorano insieme per confezionare prodotti

unici che consentano agli sportivi di vivere la propria passione con la maggiore sicurezza possibile. Per i ciclisti su strada, l'obiettivo è stato raggiunto con lo sviluppo di un'apposita linea di abbigliamento e accessori chiamata AVIP in cui l'importante è la valorizzazione delle tinte fortemente fluorescenti, unendole sapientemente e creando contrasti che risultino importanti per scindere anche con un semplice colpo d'occhio il ciclista dall'ambiente circostante. L'automobilista ha quindi più possibilità di riconoscere, di vedere e programmare le proprie manovre. Fanno parte di questo sistema, l'arancione fluorescente, il bianco e il nero, accostati

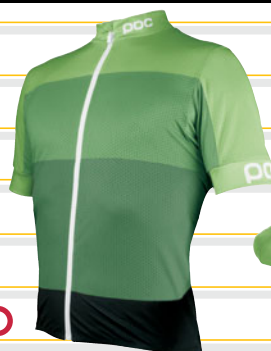
in maniera tale da essere belli da vedere e adatti per far risaltare al meglio il ciclista su strada. AVIP è un acronimo: Attenzione per catturare l'attenzione di automobilisti e pedoni; Visibilità in qualsiasi condizione di luce o scenario ambientale; Interazione con sistemi di sicurezza per allertare i nostri cari in caso di incidente; Protezione con caschi e protezioni innovative. Al fianco della collezione AVIP, troviamo la Linea Raceday, studiata per chi vuole andare forte, diminuendo la resistenza all'avanzamento, e la linea Fondo che si ispira alle granfondo più suggestive e si contraddistingue per una calzata più generosa, dettagli molto raffinati e una livrea colori unica.



RACEDAY JERSEY È UNA MAGLIA ESTIVA LEGGERISSIMA, REALIZZATA IN UNA COMBINAZIONE DI TESSUTI ELASTICIZZATI A STRUTTURA 3D CHE OTTIMIZZANO LA GESTIONE DEL SUDORE REGOLANDO LA TEMPERATURA CORPOREA. IL TAGLIO 3D È STUDIATO PER UNA POSIZIONE OTTIMALE IN SELLA. DISPONIBILE NELLE TAGLIE DA S A XXL UOMO E DA XS A XL DONNA AL PREZZO DI 170 EURO.



❖ AVIP JERSEY È UNA MAGLIA REALIZZATA IN DUE VARIANTI COLORE E CARATTERIZZATA DA UNA COMBINAZIONE DI QUATTRO TIPOLOGIE DI TESSUTO STRETCH CHE GARANTISCONO COMFORT IN OGNI SITUAZIONE, TRASPIRAZIONE E VEICOLAZIONE DEL SUDORE ALL'ESTERNO. IL TESSUTO UTILIZZATO PER LA PARTE SUPERIORE E LE SPALLE È STATO TESTATO IN GALLERIA DEL VENTO. DISPONIBILE NELLE VERSIONI DA UOMO E DA DONNA A 180 EURO.



❖ NELLE FOTO ALCUNI CAPI DELLA LINEA FONDO. LA LEGGERA MAGLIA ESTIVA FONDO LIGHT JERSEY, CARATTERIZZATA DA UNA COMBINAZIONE DI TESSUTI ELASTICIZZATI A STRUTTURA 3D CHE OTTIMIZZANO LA GESTIONE DEL SUDORE REGOLANDO LA TEMPERATURA CORPOREA. 135 EURO. CI SONO, POI, I GUANTI, (55 EURO), E GLI ACCESSORI ALTAMENTE TECNICI FONDO BOOTIE & SLEEVES.



❖ SI CHIAMA AVIP LIGHT WIND VEST IL GILET MULTIUSO IN TESSUTO ANTIVENTO ELASTICIZZATO SULLA PARTE ANTERIORE CON UNA RETINA LEGGERA SOTTO LA MANICA. ANCHE QUESTO CAPO È DOTATO DI LOGHI RIFLETTENTI.



❖ LA GIACCA PIOGGIA FONDO SPLASH JACKET È IN TESSUTO ELASTICIZZATO A TRE STRATI IDROPELLENTE, CONFORTEVOLE E AVVOLGENTE, È RIFINITA CON LOGHI RIFLETTENTI CHE AUMENTANO LA VISIBILITÀ DEL CICLISTA SU STRADA. PREZZO AL PUBBLICO: 170 EURO.

SUMMIT

• Tel. 0471/793164
• info@summitsports.it
www.pocsports.com

**MOLTE FONDISTE
"DI PUNTA"
VIAGGIANO
"ACCOMPAGNATE"
(EUFEMISMO)
DA SCORTE MASCHILI**

«È mai possibile - si chiede Maria Laura, sinceramente scandalizzata - che la maggior parte delle ragazze che viaggiano nei primi posti della granfondo si debbano fare accompagnare, tirare, incitare, confortare, passare la borraccia da uno stuolo di cavalier serventi, quasi sempre della stessa squadra? È mai

Alle granfondo prime donne e cavalier serventi!

**DELLA STESSA
SQUADRA,
CHE SNATURANO
LA LEALTÀ DELLA
COMPETIZIONE
FEMMINILE E I VALORI
IN CAMPO TIRANDO,
SPINGENDO,
PASSANDO
BORRACCE:
ALLE GRANFONDO
VINCE QUASI SEMPRE
CHI HA LA "SCORTA".
UNA SCORTA
CHE NESSUN
REGOLAMENTO
PUÒ VIETARE...**

di cavalier serventi come una volta, ad esempio, nei triathlon si vietava di restare in scia nella prova ciclistica. Tutto viene affidato al buon senso personale che, in corsa, naturalmente non è obbligatorio. Salvo casi purtroppo rari, non ci si rende conto che in questo modo la fondamentale presenza femminile alle corse viene svilita e la "lotta" per la vittoria ridotta a una battaglia tra squadre, quando addirittura non si arriva alle "spinte" o ai traini che abbiamo visto molto spesso in salita. Non a caso, nelle granfondo vincono quasi sempre le stesse atlete da anni, presentandosi sulla linea di arrivo circondate da "boys" plaudenti. Come per il doping - che in questo contesto non c'entra nulla -, l'unico modo per minimizzare il fenomeno è mettere un freno all'agonismo. Senza "eroi", anche le scorte non serviranno più a nulla!

possibile che costoro non capiscano che questa cosa umilia la loro bravura e che il bello delle granfondo, che si vinca o si corra per puro piacere, è cavarsela da soli? Non c'è modo di rendere più equa questa situazione?». No, purtroppo non c'è modo. Non si può vietare la presenza

COSMO BIKE SHOW



INTERNATIONAL BIKE EXHIBITION
VERONA 16/19 SETTEMBRE/SEPTEMBER 2016

WWW.COSMOBIKESHOW.COM



VINCI L'ARIA CON LEGGEREZZA

Solo da una storia importante come la nostra può nascere un progetto vincente. Aerodinamicità, leggerezza ed un'elevata qualità di guida si combinano assieme rendendo la nuova **Cento10AIR** un oggetto da corsa unico.

cento10AIR

jannymole.com

Wilier TRIESTINA 