



LA VECIA FEROVIA

Il 7 agosto si festeggerà il ventennale de "La Vecia Ferovia dela Val de Fiemme", con percorso unico di 40 km e 1056 metri di dislivello, con partenza da Ora (BZ) e arrivo a Molina di Fiemme (TN). Un appuntamento immancabile con le ruote grasse e uno dei più longevi. Il percorso si svilupperà sul tragitto del vecchio trenino che congiungeva la Val d'Adige con la Val di Fiemme, lungo la via di pittoreschi sentieri e stradine di montagna create ad arte per esaltare lo spirito degli arditi della bicicletta. Lo start avverrà da Ora, in provincia di Bolzano, transitando dalla vecchia stazione della ferrovia Ora-Predazzo,



GIMONDI BIKE

La GimondiBike è una gara internazionale di mountain bike che porta il nome del grande campione bergamasco Felice Gimondi e che si svolge il 25 settembre a Iseo, in Franciacorta. La manifestazione è adatta ai biker di tutti i livelli e di tutte le età ed è l'unica manifestazione della Lombardia inserita nel calendario Uci. Oltre alla connotazione



puramente sportiva, la GimondiBike Internazionale è anche un evento che sfrutta e stimola ulteriormente l'attività turistica del Lago d'Iseo

e della Franciacorta. Uno dei punti fermi della GimondiBike è la filosofia "slow ride", dosando con buon senso quel poco di competizione



che serve a rendere il tutto più divertente. Nell'ottica di favorire la partecipazione a più livelli, la GimondiBike propone un percorso con un chilometraggio medio (40.5 km) e con difficoltà accessibili a tutti. La quote di partecipazione è di 30 euro, mentre la chiusura delle iscrizioni è prevista per venerdì 9 settembre. www.gimondibike.it

proseguendo verso Vadena e imboccando la pista ciclabile in direzione Trento. Il Parco di Castelfeder sarà l'obiettivo successivo, raggiunto costeggiando la galleria ed effettuando alcune salite non impegnative. Il primo traguardo volante sarà nel paese di Pinzano, procedendo poi in falsopiano verso Montagna e in salita verso le asperità di Passo San Lugano, dove si trova l'omonimo paese in cui spicca una chiesa gotica risalente al 1500, a immettere nuovamente sullo sterrato della "Vecia Ferovia".



Emozionante il passaggio al ponte di Gleno, prima di tuffarsi tra i prati e i boschi trentini, tra i pascoli a campo aperto della stazione di Castello,

lungo la discesa sterrata che porterà all'attacco del Muro della Pala, un'impennata con picchi del 20 per cento. La passerella che costeggia il fluire del fiume Avisio accompagnerà all'ultima fatica di giornata, che porterà i biker all'arrivo nella pineta di Molina di Fiemme.

La Vecia Ferovia dela Val de Fiemme è il quarto appuntamento del Trentino Mtb, cui seguiranno la Val di Sole Marathon di Malè del 28 agosto e la 3TBike di Telve Valsugana il 2 ottobre.

www.laveciaferovia.it

GRAN PARADISO BIKE

Domenica 4 settembre si svolgerà a Cogne la 16ª edizione della GranParadisoBike, storica granfondo valdostana, con 45 km tra i boschi e i sentieri della località nel cuore del Parco del Gran Paradiso.

Partenza sul prato di Sant'Orso e poi salite in cui spingere, discese da guidare, single track in cui restare concentrati, panorami da cui lasciarsi conquistare, boschi e torrenti, il tutto in circa 1500 metri di dislivello da pedalare senza annoiarsi. Un percorso vario, alla portata di tutti se affrontato con calma, ma



impegnativo se si vuole spingere sui pedali. Le iscrizioni on line alla GranParadisoBike sono raccolte fino a venerdì 2 settembre da Real Time compilando il modulo e pagando l'iscrizione alla sola manifestazione di Cogne secondo



le modalità indicate. Sempre fino a venerdì 2 settembre sarà possibile iscriversi off line compilando il modulo previsto e versando la quota di partecipazione. Le iscrizioni prive di pagamento non saranno accolte. La quota di iscrizione versata dai concorrenti che, per una qualsiasi ragione non partecipino alla gara, non verrà rimborsata. Non è ammessa la sostituzione dei nominativi. In caso di rinvio e/o annullamento della manifestazione non è previsto il rimborso iscrizione. Il costo è di 30 euro fino al 2 settembre e di 35 euro il 3 e 4 settembre, mentre sono 15 euro per la pedalata ecologica. La quota comprende: pacco gara (non garantito per gli iscritti

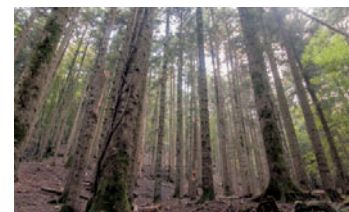
dopo il 31 luglio), ristori lungo il percorso, docce, pranzo party, assistenza sanitaria, assistenza meccanica alla partenza, lavaggio bici e assicurazione giornaliera per i non tesserati partecipanti alla pedalata ecologica. La quota non comprende il costo del tesseramento di giornata per la partecipazione alla granfondo agonistica. Associata alla GranParadisoBike si svolgerà anche una pedalata ecologica aperta a tutti, con distanza, dislivello e difficoltà ridotte. Le iscrizioni sono raccolte direttamente sulla piazza di Cogne a partire dalle h 8, mentre la partenza è fissata alle h 10.40. Sarà necessario avere con sé un certificato medico di buona salute. Alla manifestazione sarà possibile partecipare anche con

biciclette a pedalata assistita. I tesserati alla Fci dovranno formalizzare la propria iscrizione attraverso la società di appartenenza tramite il fattore K. I non tesserati alla Fci o a un ente della consulta che volessero optare per il percorso agonistico potranno acquistare una tessera giornaliera Fci al costo di 15 euro (per le modalità contattare la Asd Sport in Paradiso). È necessario avere il certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica per la specialità ciclismo. Le iscrizioni verranno accettate, in ordine di tempo, fino al raggiungimento di 700 iscritti. www.granparadisobike.it

STRACCABIKE

Il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna è stato istituito nel 1993 e si estende per circa 36.000 ettari di bosco che per l'80 per cento sono coperti da foreste di abeti, faggi e castagni monumentali tra i meglio conservati d'Italia. Nel Parco sono presenti zone di alto valore naturalistico: si pensi alla Riserva di La Pietra o a quella naturale integrale di Sassofratino. Sono anche presenti aree protette ad evoluzione spontanea nelle quali è consentito l'accesso solo per motivi di studio e su autorizzazione.

In questa foresta millenaria il 4 settembre si snoderà la 25ª edizione della Straccabike, un percorso unico che i ragazzi dell'Avis Pratovecchio stanno in questi giorni pulendo e ripristinando in previsione della frecciatura del tracciato per renderlo disponibile a tutti i biker che lo vorranno provare prima della gara. Poche le modifiche rispetto alla scorsa edizione, legate essenzialmente alle condizioni del terreno. Tre i percorsi previsti: lungo agonistico di 51 km e 1800 m di dislivello, medio non agonistico di 26 km e 900 m di dislivello, corto agonistico di 17 km e 580 m dislivello



(esclusivamente per le categorie esordienti e allievi). L'invito degli organizzatori a tutti i biker che si troveranno sul nastro di partenza e a quelli che andranno a provare il percorso nei giorni precedenti la manifestazione è quello di rispettare la natura, in questo luogo unico nel quale viene offerta la possibilità di pedalare. www.straccabike.it

IL CALENDARIO DELLE GRANFONDO E MARATHON 2016

AGOSTO 2016

6 > 6 Ore della Lunigiana

Aulla (Massa Carrara)
www.endurancetour.it

7 > La Vecia Ferovia

della Val de Fiemme
Molina di Fiemme (Trento)
www.trentinomtb.com

7 > Scott Erzgebirgs

Bike Marathon Seiffen (Germania)
www.bike24-marathonman.com

19-27 > Mongolia Bike Challenge

Ulaan Bataar (Mongolia)
www.mongoliabikechallenge.com

27-28 > Val di Sole Marathon

Malé (Trento)
www.valdisole.net/it/

Val-di-Sole-Marathon

28 > GF Crocette Bike Sarteano

Sarteano (Siena),
www.crocettebike.it



28 > Clavierissima,

Claviere (Torino), www.claviere.it

28 > 6 Ore Casale del Mare

Castiglioncello (Livorno),
www.cicliavisrosignano.it



SETTEMBRE 2016

3 > 3Epic Adventure Race

Auronzo di Cadore (Belluno)
www.3epic.it

4 > Straccabike, Pratovecchio (Arezzo),

www.straccabike.it

4 > Marathon Bike della Brianza

Casatenovo (Lecco)
www.marathonbike.com

4 > GF Gran Paradiso Bike

Cogne (Aosta)
www.granparadisobike.it

10 > Specialized Rallye Sudety

Boemia (Repubblica Ceca)
<http://redpointteam.cz/>

10 > Specialized Rallye Sudety

Boemia (Repubblica Ceca)
<http://redpointteam.cz/>

10 > Specialized Rallye Sudety

Boemia (Repubblica Ceca)
<http://redpointteam.cz/>

rallye-sudety

11 > Val di Fassa Bike,

Moena (Trento)
www.valdifassabike.it

18 > Rampiconero,

Camerano (Ancona)
www.rampiconero.org

18 > Granfondo I Sentieri dei Lupi

Collarmele (L'Aquila)
www.scrondland.it

18 > GF Alpi Marittime

Entracque (Cuneo)
www.entracquebike.it/gf

21-25 > Etna Marathon Tour

Milo (Catania)
www.etnamarathonmtb.it

25 > Gimondibike

Iseo (Brescia)
www.gimondibike.it

25 > Etna Marathon, Milo (Catania)

www.etnamarathonmtb.it

30 settembre-2 ottobre >

Madrid-Lisbona, Spagna-Portogallo

<http://poweradenonstopseries.com>

OTTOBRE 2016

1 > Urcis 6h

Orzinuovi (Brescia) www.uncis6h.it

2 > 3TBike, Telve Valsugana (Trento)

www.trentinomtb.com

2 > La Prevostura, Lessona (Biella)

www.laprevosturamtb.it

2 > Sinalunga Bike, Sinalunga (Siena)

www.donkeybike.it

5-9 > Roc d'Azur Frejus (Francia)

www.rocazur.com

9 > Granfondo del Brunello

e della Val d'Orcia

Montalcino (Siena)
www.gfbrunello.it

16 > Marathon dei Colli Albani

(Roma) www.gfcollialbani.it





Liguria

di CARLO TURCHETTO

Il percorso è estremamente panoramico, con la vista che si estende fino al mare; ci sono alcuni ripidi tratti in discesa su fondo scivoloso che richiedono un po' di attenzione.

L'itinerario prende il via dalla piazza Nicolò Bruno di Isoverde, da dove imbocchiamo la Via Augusto Cavenna; lasciamo subito dopo a destra le indicazioni per Cravasco e teniamo quindi la sinistra nel successivo bivio. Da qui saliamo, fiancheggiando un'isolata chiesa dedicata alla Madonna e attraversando poi la frazione di



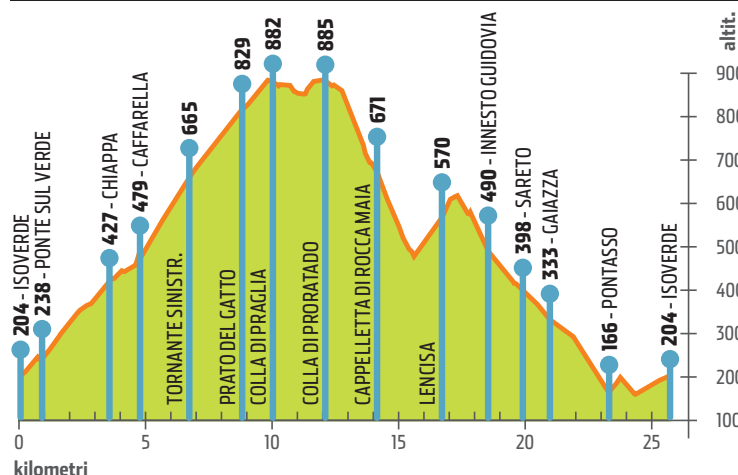
Caffarella, dove ci immettiamo a destra sulla più importante SP 4 dei Piani di Praglia, seguendo le indicazioni per Praglia. Da qui continuiamo a salire in modo più

regolare superando alcuni tornanti; poi la strada spiana per un tratto e raggiunge al km 9.06 la località Prato del Gatto, da dove riprendiamo a salire. Più

Gallaneto. Tenuta in un bivio la principale a sinistra via Chiappa, arriviamo in un piazzale da dove proseguiamo a sinistra scendendo fino a un ponte e riprendendo poi a salire. Al bivio che incontriamo dopo aver superato un tornante e fiancheggiato un capitello teniamo la destra (via Rutta) e dopo altri tre tornanti deviamo a sinistra, trovandoci poco dopo a pedalare su un fondo sterrato: alberi di castagno, frassini e cespugli di sambuco ci

accompagnano in questa salita su fondo compatto, che però diventa più ghiaioso quando fiancheggiando alcune particolari rocce nerastre. Sbucati dopo un tratto pianeggiante sull'asfaltata SP 50, la imbocchiamo a destra e riprendiamo a salire con una bella vista sul Santuario della Madonna della Guardia, a sinistra. Alternando rampette a tratti in falsopiano, attraversiamo la frazione di Chiappa e, dopo aver fiancheggiato una chiesa, al km 4.85 arriviamo in località

ALTIMETRIA COLLA DI PRAGLIA



> lunghezza
25.76 km

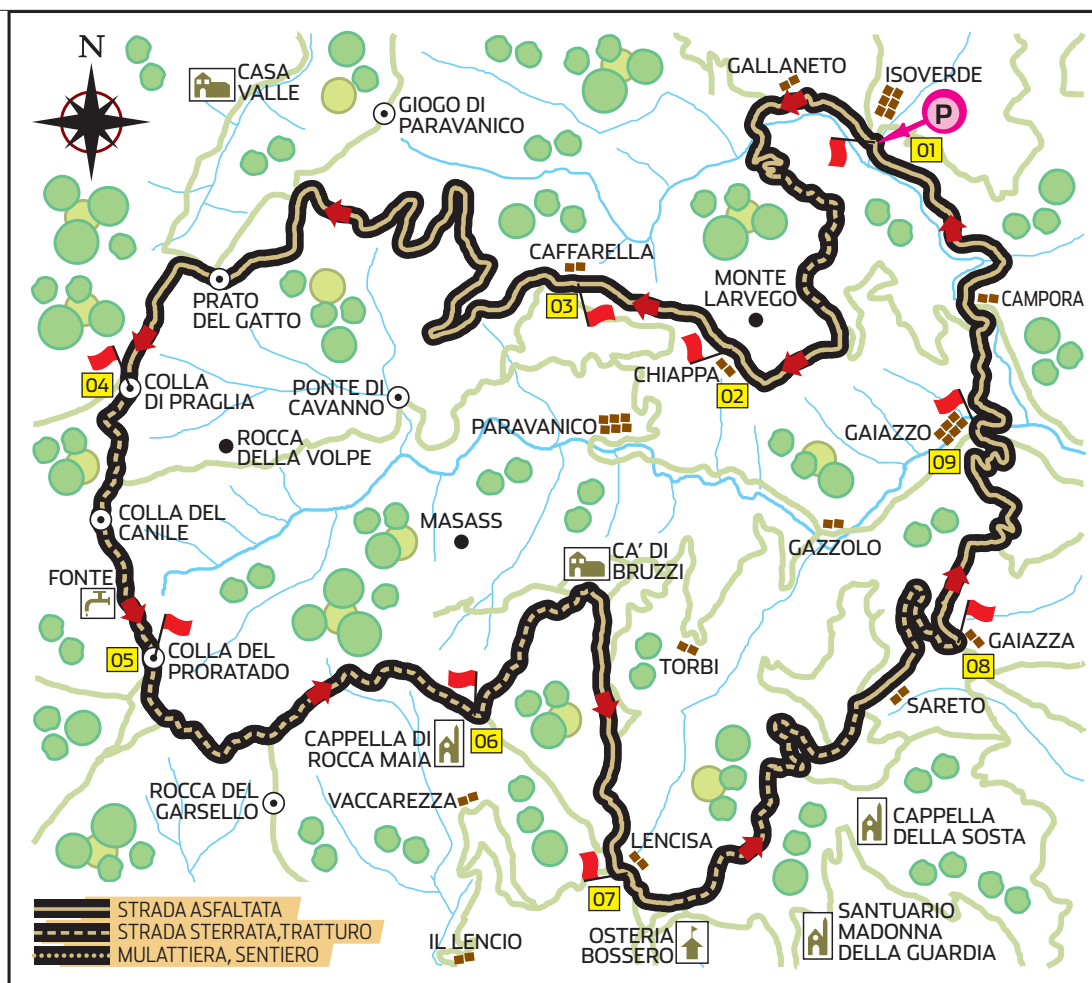
> dislivello
954 m

> grado di difficoltà
impegnativo

avanti la salita termina e la strada prosegue in leggera discesa fino a raggiungere un bivio in località Colla di Praglia, dove lasciamo la principale per deviare su una secondaria asfaltata che si stacca sulla sinistra. Dopo un tratto in falsopiano, la strada assume un fondo sterrato e procede in lieve discesa superando il Passo di Proù Nercù e la Colla del Canile, località non segnalate da alcuna indicazione. Superata una sbarra, riprendiamo a salire su questa sterrata che ora risulta scavata nella roccia, con lo strapiombo sulla nostra sinistra, e dopo 400 metri fiancheggiamo sulla destra una fonte di acqua potabile segnalata da una marcatura rossa sulla roccia.

Più avanti termina il tratto roccioso e proseguiamo in falsopiano tra distese prative incolte tappezzate di fiori fino ad arrivare in una biforcazione, in località Colla del Proratado, dove prendiamo il ramo di sinistra, seguendo le indicazioni per Lencisa e Madonna della Guardia. Da qui scendiamo con una certa decisione su un fondo roccioso, sempre con lo strapiombo sulla sinistra, interrotti da alcuni tratti in contropendenza. Quella che percorriamo era un tempo una vera e propria carrozzabile, ma con il passare degli anni è stata invasa dalla vegetazione e si è molto ristretta.

Seguendo sempre la principale e facendo attenzione ad alcuni tratti selciati alquanto ripidi e scivolosi, superiamo senza accorgerci la Colla del Garsello e raggiungiamo la Cappelletta di Rocca Maia che fiancheggiamo sulla destra, piegando a sinistra e continuando a scendere.



Superata una sbarra, dopo 160 metri - località Ca' di Bruzzi - il fondo diventa asfaltato e al km 15.61 sbuchiamo su una strada asfaltata più importante che imbocchiamo a destra riprendendo a salire. Giunti in breve in centro a Lencisa, sempre su fondo asfaltato deviamo a sinistra seguendo le indicazioni per il Santuario della Madonna della Guardia e continuiamo a salire superando alcune ripide rampe. Arrivati dopo 300 metri in uno slargo, dobbiamo lasciare l'asfalto - che raggiungerebbe in breve il santuario - per deviare a sinistra, imboccando una sterrata chiusa da una sbarra che procede ancora in salita, completamente immersa nella vegetazione.

Lasciata a destra una rampa asfaltata che porterebbe ancora al santuario, dopo meno di 300 metri la salita termina e la strada inizia scendere abbastanza dolcemente, presentando però nel contempo alcune risalite e qualche ripido tratto cementato: bisogna fare attenzione ad alcuni brandelli di rete elettrosaldata che sporgono dal cemento e che potrebbero danneggiare le nostre coperture. Al km 18.54 sbuchiamo sul tracciato della vecchia guidovia, una tramvia su binari inaugurata nel 1929 che trasportava pellegrini e visitatori dalla piccola frazione di San Quirico di Genova (località Serro) fino al Santuario della Madonna della Guardia, superando circa 700 metri di

dislivello. Dismessa nel 1967, la sua parte alta fu rimessa in sicurezza e trasformata nel 2006 in pista ciclopeditale: quando la si percorre con la mountain bike occorre fare attenzione ai binari ancora presenti in alcuni tratti. La imbocchiamo a sinistra e continuiamo a scendere su un fondo che diventa asfaltato nei pressi di un incrocio nel quale proseguiamo dritto, entrando in località Saretto.

Giunti in un incrocio in centro della frazione, tagliamo una strada più importante e sempre in leggera discesa seguiamo dritto sul tracciato della guidovia, che ora presenta nuovamente un fondo sterrato. Tagliata un'altra strada asfaltata continuando dritto, al km 20.96 arriviamo in centro a Gaiazza sbucando sull'asfaltata SP 51, che imbocchiamo a sinistra procedendo poi ancora in discesa. Dopo una serie di tornanti la strada raggiunge Pontasso, sbucando sulla più importante SP 4 che

LA TRACCIA SU CYCLING.IT

Potete scaricare la traccia GPS di questo itinerario dal nostro sito www.cycling.it e di seguito diamo i riferimenti per i waypoint marcati. Il WP 01 corrisponde al punto di partenza, il WP 02 a Chiappa, il WP 03 a Caffarella, il WP 04 alla Colla di Praglia, il WP 05 alla Colla del Proratado, il WP 06 alla Cappella di Rocca Maia, il WP 07 a Lencisa, il WP 08 a Gaiazza e infine il WP 09 a Pontasso.



Liguria

RINGRAZIAMO

Gabriele **GRASSO** per averci accompagnato con pazienza e dovizia di informazioni.



imbocchiamo a sinistra seguendo le indicazioni per Praglia. La percorriamo per una quarantina di metri fino al centro del paese: subito dopo il palazzo della Croce Rossa dobbiamo deviare a destra sulla via Montagnola, che superato il Rio San Martino inizia a salire.

La percorriamo per 440 metri dal suo imbocco superando una serie di ripide rampe, fino a un bivio dove l'abbandoniamo per piegare a destra su una secondaria che si stacca tra due case, superando una sbarra. Una breve discesa ci porta a sbucare su una strada più importante che imbocchiamo a

destra e che a sua volta, ancora in discesa, dopo aver attraversato un ponte, termina sull'ancora più importante SP 6, sulla quale ci immettiamo girando a sinistra. Seguendo questa strada in leggera salita arriviamo in breve, a conclusione dell'itinerario, in centro a Isoverde.

Info

Luogo di partenza: Isoverde (Genova), 204 metri slm
 Lunghezza: 25.76 chilometri
 Dislivello: 954 metri
 Quota massima raggiunta: 884 metri slm
 Tempo di percorrenza: 2h 30'
 Grado di difficoltà: impegnativo
 Cartografia: Studio Cartografico Italiano
 - Genova, 1:25.000, Comunità Montana delle Valli Genovesi Scriveria e Polcevera
 Informazioni: Comune di Campomorone, via A. Gavino 144r, Campomorone (GE), ☎ 010 72 241, www.comune.campomorone.ge.it.
 Per dormire: Bed & Breakfast Casa Torre, via Pizzorni 124, Pietralavezzana-Langasco, 16014 Genova-Campomorone, ☎ 010 793 216, ☎ 338 6 530 455, casatorre@tin.it, www.casatorre.info; Agriturismo La Costa, via Monte Pasubio 55, 16018 Mignanego (GE), ☎ 010 7 720 672, ☎ 340 1 270 018, lacosta@alice.it, www.agriturismolacosta.net

Cycling.it

Su **Cycling.it**, nelle sezioni dedicate, potete trovare l'archivio dei file gps dei sentieri pubblicati su MBW.

>> Due anni di Sentieri

Dodici itinerari ogni anno, completi delle **tracce gps** registrate durante le nostre uscite: ecco l'elenco di quanto abbiamo pubblicato negli ultimi **due anni**.

Luglio 2014 > Grosio - Sondrio (Lombardia), la Val Grosina

Agosto 2014 > Allos (Francia), il Col d'Allos

Settembre 2014 > Sovana, Agriturismo Sovanella - Grosseto (Toscana), Pitigliano e le sue vie cave etrusche

Ottobre 2014 > Brtonigla (Verteneglio) - Istria (Croazia), gli uliveti del fiume Quieto

Novembre > Abano Terme - Padova (Veneto), l'Eremo del Monte Rua

Dicembre 2014 > Nauders - Tirolo (Austria), la barriera anticarri di Plamort

Gennaio 2015 > Pigna - Imperia (Liguria), il Colle Scarassan

Febbraio 2015 > Tirano - Sondrio (Lombardia), il Col d'Anzana

Marzo 2015 > Palud sur Verdon - Alpes de Haute Provence (Francia) il Col des Abbes

Aprile 2015 > Montecatini Terme - Pistoia (Toscana), a valle del torrente Borra

Maggio 2015 > Buje (Buia) - Istria (Croazia) il castello di Momjan

Giugno 2015 > Pian del Vescovo - Belluno (Veneto), la valle del Torrente Valpora

Luglio 2015 > Umhausen - Tirolo (Austria), al Frischmann Hütte

Agosto 2015 > Prato Sopralacroce - Genova (Liguria), al Lago delle Lame

Settembre 2015 > Vervio - Sondrio (Lombardia), ai piedi del Monte Masuccio

Ottobre 2015 > Sainte Croix du Verdon - Alpes de Haute Provence (Francia), il Lac de Sainte Croix

Novembre 2015 > Montecatini Terme - Pistoia (Toscana), il Padule di Fucecchio

Dicembre 2015 > Karigador (Carigador) -

Istria (Croazia), la Malvasia Istriana

Gennaio 2016 > Abano Terme - Padova (Veneto), il Monte Mottolone

Febbraio 2016 > Imst, Hotel Linserhof - Tirolo (Austria), il Latschenhütte e il Linserunde

Marzo 2016 > Bardinetto - Savona (Liguria), il Tetto della Madonna

Aprile 2016 > Colmars les Alpes - Alpes de Haute Provence (Francia), l'alto corso del Verdon

Maggio 2016 > Milies - Treviso (Veneto), Malga Zogo e Malga Doc

Giugno 2016 > Montecatini Terme - Pistoia (Toscana), il Colle di Buggiano

Luglio 2016 > Resia-Bolzano (Trentino Alto Adige), ai laghi Grünsee e Schwarzsee

MOUNTAIN **BIKE** WORLD

leggila anche su **App Store** e **Google play**!



Puoi leggere
(e abbonarti a)
**MOUNTAIN BIKE
WORLD**,
oltre che su carta,
anche sull'**iPhone**,
sull'**iPad**,
sull'**iPad Pro**,
sull'**iPad Mini**
e su tutti i tablet
e gli smartphone
che usano il sistema
operativo **Android**.
Per acquistare la tua
copia o l'abbonamento
"mobile" vai
su **AppStore**
o **Googleplay**.
Per maggiori info
chiama o scrivi
all'ufficio abbonamenti
(06/3629021,
abbonamenti@cycling.it)
Buona visione!



Cycling.it

DIGITAL CYCLING NETWORK



UNA CALZATURA ROBUSTA E IMPERMEABILE, PERFETTA PER PEDALARE E CAMMINARE, FATTA APPOSTA PER I RAID A TAPPE IN QUOTA.

SHIMANO XM7

Fra le novità Shimano "Lifestyle Gear" di questa stagione ci sono le XM7, calzature appartenenti alla categoria "Cross Mountain" (da cui la sigla XM). Sono state presentate alla Eurobike 2015 insieme alle nuove AM da gravity e alle invernali MW, ognuna con le sue specifiche caratteristiche. Alla neonata gamma XM appartengono la XM9 - alta, ricorda più una calzatura da trekking - e la XM7 in esame, un modello sì vicino a

sagoma flessibile e larga soprattutto nella parte anteriore del piede, che garantisce comfort e stabilità superiori e facilita anche l'uso di dispositivi ortottici personalizzati come le solette su misura, per chi ne ha bisogno. La tomaia delle nuove XM7 è realizzata con un mix di materiali

sono ventimila volta più piccoli di una goccia d'acqua, per non fare passare pioggia e umido, e sono allo stesso tempo settecento volte più grandi di una molecola di vapore acqueo, permettendo quindi una facile traspirazione verso l'esterno. La combinazione dei due materiali permette di



posteriore per facilitare la calzata. L'intersuola presenta un inserto in EVA per il massimo comfort durante la camminata e per l'assorbimento di impatti e vibrazioni; integra una piastra flessibile che rende la XM7 perfetta

tenere il piede caldo e asciutto, rendendo le calzature XM7 perfette per condizioni climatiche fredde.

Punta e tallone sono rinforzati e, insieme alla parte più bassa della tomaia per tutta la sua estensione, sono rivestiti con materiali più resistenti,

anche per affrontare i tratti a piedi, con un perfetto compromesso fra buone prestazioni sui pedali e un grande comfort a piedi; del resto, nella scala di riferimento per la flessibilità della suola, quella della XM7 è di livello 3, il più basso fra quelli proposti da Shimano (vanno da 3 a 4 per le calzature da cicloturismo, da 2 a 11 per quelle da mountain bike e da 5 a 12 per quelle da strada).

La suola è realizzata in Vibram, uno dei materiali più noti per questo tipo di applicazione; la scolpitura è piuttosto movimentata, ricca di tasselli e incisioni, e la mescola è mediamente morbida per offrire il massimo del grip in ogni condizione. È ovviamente presente la sede per le tacchette SPD (Shimano Pedaling Dynamics), coperta da una protezione in plastica (non in Vibram) tenuta in posizione da due viti, anch'essa dotata di una sua scolpitura per contribuire comunque al grip, nonostante una certa durezza, quando non c'è la tacchetta. ▲



una scarpa da trekking ma con un profilo più basso. Shimano utilizza numerose sagome per la definizione delle varie categorie di calzature, e per questo modello è stata scelta la Volume Performance, una

resistente nel tempo, magari meno alle abrasioni da impatto ma molto duratura nel complesso. Il Gore-Tex lo conosciamo da trent'anni ormai, è una membrana con circa 1.4 miliardi di pori per centimetro quadrato, pori che

tendenzialmente gommosi. Il sistema di chiusura è affidato ai classici lacci, con l'aggiunta di uno strap in velcro per la parte superiore, così da proteggere il fiocco e non fare penzolare le estremità dei lacci; utile l'anello

Peso, prezzo

Le calzature Shimano XM7 pesano 510 grammi l'una, 1020 grammi la coppia, nella misura 44: sono disponibili in nero/grigio, nei numeri dal 36 al 48; la sigla completa nella nomenclatura Shimano è **SH-XM700**, il prezzo di 184,95 €.

Distributore: Shimano Italy © 0331 936 911, www.shimano-italy.com

Internet: www.shimano-lifestylegear.com

RIEDIZIONE DEL MITICO FAT ALBERT, IN CATALOGO DA PIÙ DI 15 ANNI: DIVERSE DA TUTTE LE ALTRE GOMME SCHWALBE, HANNO I TASSELLI ARROTONDATI.

SCHWALBE

Fat Albert F&R

La Fat Albert è una gomma che fa parte del catalogo Schwalbe da circa 15 anni ed è stata completamente rinnovata per questa stagione: il disegno che conosciamo da molto tempo rimane in catalogo solo come pneumatico da 24 pollici. Il nuovo Fat Albert è declinato in due versioni, una per la ruota anteriore e una per la posteriore, chiamate semplicemente Fat Albert Front e Fat Albert Rear, entrambe nell'unica larghezza di 2.35, nei diametri 27.5 e 29 pollici. La loro destinazione d'uso, nell'odierna classificazione Schwalbe, è dell'All Mountain, molto simile a quella del Nobby Nic (sempre AM) e dell'Hans Dampf (maggiormente adatto a discipline gravity), ovvero pneumatici versatili, adatti a molteplici condizioni, a terreni misti (fra quelli più duri e compatti a quelli più morbidi e cedevoli). Il disegno del nuovo battistrada differenziato è opera del progettista Gerrit Gaastra, che ha immaginato tasselli dall'aspetto molto diverso rispetto a quanto siamo abituati a vedere sulle gomme Schwalbe: quasi tutti hanno infatti una forma più arrotondata e poco spigolosa, come è invece tipico di Schwalbe. Il motivo di questa scelta è legato al fatto di voler offrire sempre una faccia del tassello al terreno, qualunque sia la direzione delle sollecitazioni, con una particolare attenzione quindi al grip in ogni condizione, cercando di mantenere una discreta facilità di

rotolamento. Per entrambe la scolpitura è ovviamente direzionale: la Front ha tasselli con una disposizione tendenzialmente parallela al rotolamento, con i lati che puntano verso l'esterno piatti, quelli anteriori e posteriori leggermente inclinati a freccia e il lato interno con l'innovativa

ulteriori intagli longitudinali. C'è poi una fila intermedia di tasselli più piccoli e infine i laterali, più grandi. Rispetto a quelli del Front, i tasselli intermedi e laterali del Rear presentano il lato interno sempre tondeggiante, ma con una singola curva, meno contorto; anche questi sono dotati di intagli longitudinali,

configurazione tondeggiante, a ricordare un paio di gobbe oppure onde. I tasselli sui fianchi hanno pressoché la stessa forma, ma hanno una doppia incisione longitudinale, mentre i centrali ne

ospitano solo una. Il Fat Albert Rear presenta una serie di tasselli centrali molto larghi, disposti trasversalmente, per offrire una notevole trazione sia in accelerazione sia in frenata; il lato anteriore (quello che tocca terra per primo) è quasi piatto, mentre la parte posteriore è

quella più tondeggiante, anche in questo caso con una sorta di doppia gobba. Al centro c'è un'incisione più larga, come a formare due tasselli distinti, sui quali sono presenti

singoli per gli intermedi e doppi per i laterali. La carcassa è la Tubeless Easy Snakeskin a 67 tpi, quindi una trama media, molto equilibrata fra peso, robustezza e flessibilità. I fianchi Snakeskin sono molto resistenti alle abrasioni e ai tagli, più protettivi nella guida fra le rocce taglienti; sono realizzati con un resistente monofilamento in

fibra di poliammide che contribuisce anche alla facilità di conversione tubeless. Il sistema, battezzato infatti Tubeless Easy, è utilizzato per i pregiati pneumatici Evolution Line e richiede sempre l'utilizzo di liquido sigillante, ma con un procedimento molto più facile per chiunque al fine di ottenere un perfetto montaggio della gomma sul cerchio. Le mescole TripleStar sono differenti fra le due gomme

anteriore e posteriore: la Front utilizza la Trail Star, più morbida, mentre la Rear la Pace Star, più scorrevole, sempre con lo strato base più rigido in comune ma con mescola Medium Soft centrale accompagnata dalla Soft sui lati per la prima,

Medium al centro e Medium Soft sui lati per la seconda. La mescola Pace Star sulla Rear dovrebbe garantire una discreta scorrevolezza, anche se la scolpitura sembra invece più orientata al grip. ▲

Pesi, prezzi

Il Fat Albert Front 27.5x2.35, carcassa SnakeSkin/Tubeless Easy e mescola TrailStar, pesa 710 grammi e misura 56/57 millimetri (carcassa/battistrada); il **Rear** pesa 752 grammi ed è largo 56/57 millimetri. Disponibile anche nel diametro **29**, stessa larghezza e prezzo: 57,90 €.

Distributore: ☎ 039 6 058 078

Internet: www.schwalbe.com



58 €



58 €





DUE VERSIONI
PER DUE DIFFERENTI
MANOPOLE, ADATTE
ALL'XC E AL TRAIL
BIKING/ALL-MOUNTAIN:
PIÙ SOTTILI
LE TRUEGRIP X,
PIÙ SPESSE LE TRAIL.

resto occupato dai due collarini in alluminio, il tutto per un peso di 95 grammi più 4 grammi di tappi. I colori disponibili sono sei, tutti prevedono un doppio collarino in alluminio anodizzato nero (anche questo con la scritta Ritchey, in bianco) alle due estremità per il fissaggio sulla curva manubrio, con viti a brugola da 2 millimetri. Di serie ovviamente due tappi in

da piccoli loghi a scudo in rilievo sulla circonferenza. In questo caso cambiano le misure, con la manopola che è lunga 130 millimetri totali, con diametro dell'impugnatura sempre di 30 millimetri, per un peso rilevato di 100 grammi a coppia; la scelta cromatica passa a sette colorazioni.

Colori, prezzi

Le nuove manopole Ritchey in versione **WCS Locking** costano 30,20 € e sono disponibili in nero, rosso, azzurro, blu, verde e giallo, mentre le versioni **Comp** costano 10,70 € e ai sei colori si aggiunge il rosa.

Internet: www.ritcheylogic.com

RITCHEY Truegrip X, Trail

Fra le più recenti manopole introdotte nel catalogo della storica azienda statunitense ci sono le serie TrueGrip X e Trail, con due scolpiture differenti dell'impugnatura, disponibili sia in versione WCS Locking sia in versione Comp, ovvero con i collarini di fissaggio (e dunque spessore inferiore della gomma di impugnatura) e classicissime, tutte in gomma Kraton. Abbiamo esaminato i quattro modelli, disponibili in numerosi colori per abbinarsi al cromatismo della propria bici.

TRUEGRIP X

La versione con i collarini di fissaggio WCS Locking è dotata di una scolpitura diamantata con l'aggiunta della scritta/logo Ritchey in rilievo (in particolare, il logo con la "R" e la "Y" unite da una linea che corre in basso) leggermente spostata verso un lato dell'impugnatura e che si alterna nei due sensi di lettura, per essere sempre leggibile dalle varie direzioni da cui si può osservare il manubrio. La miscela di gomma Kraton è a duplice densità, per un diametro dell'impugnatura di 30 millimetri (4 mm di spessore della gomma) e una lunghezza di 138 millimetri totali, dei quali 123 di parte gommosa e il

plastica neri con il logo Tom Ritchey composto dalla "T" e dalla "R" a formare uno scudo.

La versione Comp della TrueGrip X è realizzata con una scolpitura formalmente identica alla WCS Locking TrueGrip X ma composta da una miscela Kraton a singola densità: è priva di collarini di fissaggio, quindi completamente in gomma anche alle estremità, con il lato esterno chiuso adornato



TRAIL

La versione WCS Locking è realizzata strutturalmente come l'altra WCS Locking, cioè con l'anima interna in plastica e due collarini di fissaggio in alluminio, ma la Trail prevede una scolpitura diversa dell'impugnatura, sempre in gomma Kraton a duplice densità: su questa manopola sono presenti rettangoli di 21x11 millimetri separati fra loro da profondi intagli larghi 3 millimetri, scolpitura diamantata e loghi a scudo in rilievo. Poco prima dei collarini di fissaggio in alluminio la parte gommosa diventa liscia, un po' più

larga verso l'esterno,

con la scritta Trail in rilievo. Il diametro dell'impugnatura è di 32 millimetri, più sostanzioso rispetto alle TrueGrip X per avere più gomma (5 mm) per l'assorbimento delle vibrazioni, mentre la larghezza è di 136 millimetri, dei quali 121 di gomma; il peso è di 110 grammi più 4 grammi per i due tappi. La versione Comp della manopola Trail è uguale alla WCS Locking dal punto di vista della scolpitura, ma è ovviamente realizzata completamente in gomma, per una lunghezza complessiva di 126 millimetri e un peso di 118 grammi. Sull'estremità chiusa delle Comp c'è un piccolo foro di sfogo per l'aria, utile durante il montaggio sul manubrio. Anche in questo caso le colorazioni sono sei per la più pregiata WCS e sette per la Comp. ▲



Coperture "plus"

Esattamente un anno fa avevamo parlato della Maxxis Chronicle, la gomma "plus" della grande azienda taiwanese: la prima misura che avevano reso disponibile era la 29x3.0 e ora la stessa gomma è stata realizzata anche nella sezione 27.5x3.0, diventata la più diffusa fra le bici che montano gomme "plus". Rimane inalterata la sua scolpitura non troppo pronunciata, tipica di

rappresenta quasi la "punta" di ogni freccia, formata poi da due ali di cinque tasselli ciascuna. Le punte e i primi tasselli delle ali compongono la parte centrale della scolpitura, altri due una fascia intermedia, gli ultimi due si occupano dell'appoggio in curva alle maggiori inclinazioni. Il profilo risultante è piuttosto tondeggiante e le altezze dei tasselli, comunque mai troppo elevate, tendono ad



Peso, prezzo

La Maxxis **Chronicle 27.5x3.0** con carcassa a 120 tpi e cerchietti in Kevlar pesa 882 grammi e costa 113,90 €; è disponibile anche con carcassa a 120 tpi, Tubeless Ready e protezione Exo a 119,90 €, nonché con carcassa a 60 tpi a 98,90 €. La larghezza rilevata è di 73/74 mm per carcassa/battistrada su cerchio con gola da 40 mm.

Distributore: Ciclo Promo Components

☎ 0423 1996 363,

www.ciclopromo.com

Internet: www.maxxis.com

MAXXIS

Chronicle 27.5

molte coperture "plus" che sfruttano soprattutto la maggiore impronta a terra per ottenere il grip e meno l'altezza dei tasselli. Il battistrada è piuttosto eterogeneo per quanto riguarda la forma dei tasselli, disposti sostanzialmente a formare una freccia, partendo dalla coppia affiancata centrale che

aumentare dal centro verso l'esterno, orientativamente fra 2 e 3 millimetri. Tutti i tasselli, di forma all'incirca trapezoidale con differenti angolazioni fra i lati, sono intagliati una o più volte in modo più o meno deciso per aumentare gli spigoli a contatto con il terreno; gli intagli sono per la maggior parte

trasversali al senso di marcia tranne per i tasselli più esterni, sui quali sono longitudinali. I tasselli della fascia intermedia sono maggiormente scavati; in ogni caso sono tutte soluzioni sviluppate per aumentare la mobilità del tassello perché si deformi, sempre nell'ottica del maggiore grip a terra. Nel complesso, non sono troppo distanziati, per facilitare la capacità di rotolamento su superfici più compatte.

Per il battistrada viene utilizzata una duplice miscela non specificata dal punto di vista della durezza sulla scala shoreA, ma chiaramente differenziata fra una versione più dura e resistente sulla fascia centrale e una più morbida sui lati del battistrada. In esame la più leggera delle tre disponibili, con carcassa a 120 tpi e cerchietti pieghevoli in Kevlar; ci sono anche la Tubeless Ready con protezioni Exo e la versione a 60 tpi. ▲

Accessori

Oltre ai prodotti per la pulizia e la lubrificazione della bicicletta, Finish Line ha in catalogo anche ciò che serve al biker/meccanico per lavorare al meglio senza farsi male e senza sporcarsi (o sporcare in giro), come ad esempio i nuovi guanti Mechanic Grip Gloves e il tappetino assorbente Absorb-It Mat.

dita e il palmo sono trattate con un rivestimento in poliuretano che isola il guanto da grasso, olio e sporcizia. La parte rivestita è anche caratterizzata da una trama puntinata che aumenta ulteriormente il grip. L'interno è confortevole e permette di infilare e sfilare i guanti dalla mano molto rapidamente, grazie al tessuto che scorre bene sulla pelle. Sono

sgrassatori, pulitori, l'olio degli impianti frenanti o delle sospensioni. Al di sotto dello strato assorbente ce n'è uno impermeabile, per scongiurare qualunque passaggio di liquidi attraverso il tappetino. È infatti



Misure, prezzi

I guanti **Mechanic Grip Gloves** costano 7,10 € e sono disponibili nelle taglie S/M (bordo rosso) e L/XL (bordo verde). Il tappetino **Absorb-It Mat** è disponibile nelle misure di 48"x18" (120x46 cm) a 15,90 € e 60"x36" (150x91 cm) a 36,80 €.

Distributore: Ciclo Promo Components

☎ 0423 1996 363,

www.ciclopromo.com

Internet: www.finishlineusa.com

FINISH LINE

Manutenzione

I guanti sono pensati per un uso molto intenso e sono in grado di restituire una buona presa sui materiali che si toccano e sulle parti più piccole che ci si trova in mano smontando qualcosa. Sono realizzati in un resistente tessuto leggermente elastico, con la parte superiore che lascia la pelle della mano libera di traspirare, mentre le

in grado sostanzialmente di durare parecchie settimane di lavoro, al posto del continuo cambio di guanti in lattice monouso. Questo tappetino assorbente consente di mantenere pulita la postazione di lavoro oppure il pavimento. È composto da una speciale fibra assorbente che intrappola i liquidi lubrificanti,

consigliato non solo per lavorare, ma anche come base se ci stiamo allenando sui rulli, o se stiamo eseguendo un lavoro che può comportare macchie o perdite di

liquidi. La casa statunitense dichiara che il tappetino Absorb-It è in grado di assorbire fino a un litro di liquidi nella misura più piccola e 2.5 litri nella più grande. Può anche essere tagliato facilmente, se dobbiamo utilizzarlo in spazi con forme particolari. ▲

SHOPPING

undici idee
per un regalo



■ **BONTRAGER** :: Il kit antiforatura Air Pack CO2 include la valvola Air Rush Regulator, due cartucce di anidride carbonica da 16 grammi, due cacciagomme e una borsa imbottita tascabile in cui alloggiare il tutto e riporre anche chiavi o documenti.

☎ 035 302 502

🌐 www.trek bikes.com

🌐 www.bontrager.com



■ **ORBEA** :: Aggiornata l'ammiraglia da XC race della Orbea: la nuova Alma utilizza un processo di laminazione complesso e scrupoloso, la versione OMR combina fibre Toray T700, T800 e M40J. Le lastre di carbonio preimpregnato sono tagliate al laser per ridurre al minimo materiale in eccesso e sovrapposizioni. **Orbea** :: www.orbea.it



■ **GIRO** :: Il nuovo Disciple è un casco integrale che utilizza la tecnologia di dissipazione degli urti Mips; la declina su una calotta con 14 feritoie di ventilazione. La ritenzione interna è affidata al sistema D-Ring, mentre internamente è dotato del sistema TuneUps per le cuffie con gestione dei cavi O-Snap Certificazioni. Provvisto di supporto per action-camera integrato.

Larm ☎ 051 6 053 020 :: www.larm.it :: www.giro.com



■ **SHIMANO** :: Destinate specificamente all'enduro, le nuovissime ME7 accoppiano la leggerezza di una calzatura da XC con la durezza, il grip e la robustezza di un modello più orientato alle discipline gravity. L'anima della suola è realizzata in carbonio, la chiusura si affida a un sistema a lacci che si chiude con grande rapidità. Colori nero o grigio, il peso per il paio è di 750 grammi. **Shimano Italy** :: ☎ 0331 936911 :: www.shimano-italy.com :: www.shimano-lifestylegear.com



DEMON

☎ Gli Star sono occhiali specifici per la mtb, con montatura ultraleggera e sistema di naselli regolabili in materiale anallergico e antiscivolo. All'interno delle aste c'è una sezione grippante per impedire lo slittamento verso il naso nelle fasi di maggiore fatica e sudorazione. Oltre alla montatura nero opaca/verde, sono disponibili le colorazioni bianco/rosso e grigio antracite/rosso, anche con lenti fotocromatiche. Il peso è di soli 40 grammi. **Big Line** :: ☎ 0445 315 537 :: www.bigline.it :: www.demonocchiali.it



■ **FIR** :: La Fusion Carbon 27.5 è la nuova ruota di FIR per l'enduro: il cerchio in carbonio unidirezionale è tubeless ready, ha la foratura per 32 raggi e un'altezza di 32 millimetri. I raggi sono in acciaio inox a lama, pesi indicativi di 760 e 870 grammi per anteriore/posteriore. Disponibili in finitura carbon e antracite.

Gist ☎ 04231 990 835

🌐 www.fir-ruote.it

🌐 www.gistitalia.com



■ **GARMIN** :: Ultimo arrivato da Garmin, l'Edge Explore 820 dispone della nuova funzione Group Track che permette di visualizzare la posizione dei compagni di pedalata direttamente sul display, ideale per le uscite di gruppo. Prevista inoltre l'importante funzione Incident Detection, in grado di segnalare un incidente, aumentando la sicurezza del ciclista che pedala in solitaria.

Garmin :: 02 36 699 699 :: www.garmin.com

■ **FULCRUM** :: La versione più aggiornata delle ruote Red Power HP si differenzia dalle precedenti per un cerchio ridisegnato, più largo, con gola interna 23C (le precedenti erano 19C) e con larghezza fianco/fianco di 28.5 millimetri. Il nuovo cerchio ha inoltre un leggero rinforzo strutturale sotto forma di giunzione spinata che migliora la robustezza senza gravare sul peso (1835 grammi la coppia 27.5, 1910 grammi la 29er).

Fulcrum :: 0444 289 306 :: www.fulcrumwheels.com



■ **GOPRO** :: Seeker è un nuovo zaino idrico con capienza di 16 litri firmato dalla specialista GoPro. I supporti integrati nella zona del petto e delle spalle consentono di montare le famose action cam, gli scomparti integrati con morbida imbottitura contengono i dispositivi al sicuro, protetti, in ordine e facilmente accessibili. Le dimensioni: 48x24x12.5 centimetri.

Athena Evolution :: 0444 727 272 :: www.athenaevolution.com :: www.gopro.com

■ **RH+** :: Gli occhiali Olympo AirX utilizzano il sistema di lenti brevettato Syncro Swing; è una soluzione innovativa che permette di sollevare contemporaneamente entrambe le lenti con un semplice gesto e una sola mano. In questo modo si può scegliere di privilegiare la protezione dal sole e dall'aria oppure l'aerazione, soprattutto in repentini cambi di condizioni, senza dover togliere l'occhiale dal viso.

Zero Industry :: 0322 539 311 :: www.zeroindustry.it
:: www.zerorh.com



■ **SCOTT** :: La versione 2017 della Spark, cioè il modello di riferimento XC race di Scott plurimedagliato grazie a Nino Shurter, si presenta completamente rinnovata nella versione 2017: il telaio impiega tre differenti tipologie di fibra, la HMXSL, la HMX e la HMF e le posiziona e intreccia in base alle specifiche esigenze dei vari compartimenti del telaio. Aggiornata anche l'architettura della sospensione, i mozzi aderiscono entrambi allo standard Boost. Il telaio in taglia media ha un peso dichiarato di 1749 grammi, cento grammi meno del suo predecessore.

Scott Italia :: 035 756 109

:: www.scott-sports.com



Le proposte degli operatori per una vacanza su due ruote

CORTINA D'AMPEZZO

> Mtb e buon cibo

Ne abbiamo già parlato: il Bike Park di Col Drusciè di Cortina è perfetto per i biker. Si noleggia l'attrezzatura da downhill e freeride presso la partenza della funivia Tofana-Freccia nel Cielo, si sale in pochi minuti a Col Drusciè (1768 m) e poi si sceglie tra quattro trail di varia difficoltà. Quello che non tutti sanno - ma che a tutti interessa, visto "l'appeal" del tema - è che nel comprensorio Tofana-Freccia nel Cielo si può contare su un'offerta gastronomica completa e ricca, per passare rilassanti momenti in compagnia dopo qualche ora in mountain bike. Il primo punto di ristoro che si incontra salendo in funivia è il Ristorante Col Drusciè (1778 m), una struttura realizzata interamente in legno nel massimo rispetto dell'ambiente, che si adatta perfettamente allo straordinario panorama naturale che la circonda. La sala, sobria ed elegante, è arredata secondo la tradizione di montagna e il costume tipico locale, perfettamente in linea con il servizio, molto curato e ospitale, che offre specialità ampezzane, piatti italiani e prelibatezze tirolesi. Di particolare interesse l'evento "Cena sotto le stelle": tutti i giovedì, oppure su richiesta in altre serate per gruppi privati, si sale in funivia per la cena per poi dare uno sguardo ai pianeti solari dall'osservatorio situato sempre a



Col Drusciè, con l'astronomo che guida gli ospiti in un entusiasmante viaggio stellare. Poco più su c'è Capanna Ra Valles (2475 m), la pizzeria più alta d'Europa, con splendida vista panoramica sulle Dolomiti. Qui vengono usati solo

TOSCANA > PERCORSI PER TUTTI

Tantissimi italiani e stranieri passano le proprie vacanze in Toscana e nel sito di Toscanabike si trovano numerosi percorsi proposti come escursioni guidate e divisi in diversi livelli di difficoltà. Si può quindi scegliere l'itinerario preferito in base al proprio grado di preparazione e, una volta trovato, contattare gli amici di Toscanabike che vi accompagneranno alla scoperta dei luoghi più belli ed emozionanti di questa fantastica regione.

La classificazione dei percorsi è stata fatta su base Norba:

1) percorso facile: per chiunque salga in bici anche per la prima volta (ovviamente si deve essere in grado di pedalare in sicurezza), dislivello massimo 100 m, lunghezza max 20 km su fondo sterrato ma compatto che non presenta difficoltà tecniche, no single track, dal punto di vista fisico non richiede allenamento;

2) percorso media difficoltà: max 500 m di dislivello e lunghezza di max 40 km, strade sterrate con possibilità di single track in leggera pendenza, eventuali piccoli ostacoli da superare a piedi;



3) percorso difficile: fino a 1500 m di dislivello e lunghezza max di 60 km, fondo anche molto sconnesso con presenza di single track sia in discesa che in salita, anche con presenza di ostacoli, si richiede la conoscenza delle tecniche di sicurezza e un'adeguata preparazione fisica.

www.toscanabike.it



prodotti ecosostenibili e stoviglie biodegradabili e ogni martedì, dalle 12, si tengono vere e proprie lezioni teorico-pratiche per conoscere l'arte della preparazione della pizza e testare dal vivo quali difficoltà si affrontano nello sfornare una pizza in alta quota. Al termine delle lezioni è possibile assaggiare le diverse proposte di pizza gourmet presenti nel menù di Capanna Ra Valles. Infine, a Cima Tofana (3244 m), il punto più alto raggiungibile in funivia da Cortina d'Ampezzo, si trova un accogliente bar-rifugio ideale per fare colazione, bere un aperitivo, mangiare un panino o rilassarsi al sole.

www.freccianelcielo.com

PROVENZA E CAMARGUE

> Bici & barca

Si parte il 13 e il 27 agosto per la proposta di Girolibero "Provenza e Camargue: da Aigues Mortes ad Avignone" nella soluzione barca + bici. La partenza è da Aigues Mortes, città medievale dalla quale il secondo giorno si andrà verso

Le Grau-du-Roi e ritorno, lungo un tragitto di 55 km. Il terzo giorno da Aigues Mortes di andrà ad Arles, antica capitale della Gallia, il quarto giorno tappa da 60 km da Arles a Vallabregues nella tappa più bella della vacanza. Quinto giorno da Vallabregues ad Aramom in 35 km, quindi ad Avignone, la città dei papi, in un tragitto di 40 km. Il settimo giorno si pedalerà in direzione Châteauneuf-du-Pape, seguendo strade a basso traffico, poi rientro a Villeneuve-lès-Avignon seguendo le sponde del fiume. L'ottavo giorno segnerà la fine della vacanza.

Il programma prevede 260 km in totale, tutti su asfalto, con 400 m di dislivello.

Ci saranno anche un paio di tratti in navigazione che renderanno la vacanza più divertente.

La quota in pensione completa (escluse le bevande) è di 980 euro (50 per cento di sconto per i ragazzi fino a 15 anni con la partenza del 27 agosto, per la quale si può approfittare del viaggio in bus da Milano o da Genova).

www.girolibero.it

ALPE CIMBRA

> Albe in malga

Le malghe non sono solamente un importante e secolare presidio del delicato territorio alpino, ma anche luoghi dove la vacanza è sinonimo di autenticità.

Al sorgere del sole è possibile partecipare alla mungitura delle vacche e alla cura degli animali, seguire la caseificazione e gustare una genuina colazione con i prodotti del territorio.

Il mondo dell'alpeggio riconduce al Trentino autentico e genuino attraverso i suoi simboli più concreti, quali la malga, il bestiame e i pascoli, inseriti nello splendido scenario naturale di bellissime montagne.

Il 21 agosto, sull'Alpe Cimbra, sarà possibile scoprire tutta l'autenticità della vita rurale, partecipando alla manifestazione "Albe in Malga", un appuntamento che offre di calarsi nell'affascinante realtà della vita in un alpeggio in quota, vivendo in prima persona i ritmi e il lavoro dei malgari.

Il programma prevede un'escursione per raggiungere la malga di primo mattino, magari usando la propria mountain bike, e, arrivati a destinazione, si parte attraverso



i pascoli per il raduno del bestiame, poi si munge e si assiste alla caseificazione. Dopo il lavoro sarà servita una colazione sana e genuina a base di prodotti di malga, ma anche di torte, confetture, uova, salumi e pane casereccio rigorosamente fatti in casa. È possibile anche arrivare la sera prima, pernottare in malga e risvegliarsi l'indomani già sul posto.

www.alpecimbra.it

NON SOLO MOUNTAIN BIKE

> Tour nelle Marche

Si svolgerà in quattro tappe, dal 13 al 16 ottobre, con partenza da Urbino e proseguendo in senso antiorario, toccando tutte e cinque le province e le località con gli scenari più suggestivi delle regioni, il Tour delle Marche. Un tour cicloturistico di quattro giorni alla scoperta del territorio marchigiano, dell'entroterra e della costa toccando, avendo la possibilità di scoprire e gustare le eccellenze di questi luoghi. In quattro frazioni si percorreranno un totale di circa 500 km e si pernosterà in strutture ricettive bike friendly ed esclusive, tutte di categoria



4 stelle o similari.

1ª tappa: Borgo Massano (PU) - Castel Raimondo (MC), 140 km, 1800 m di dislivello;

2ª tappa: Castelraimondo (MC) - Ripatransone (AP), 118 km, 1780 m di dislivello;

3ª tappa: Ripatransone (AP) - Ancona (AN), 140 km, 1650 m di dislivello;

4ª tappa: Ancona (AN) - Borgo Massano (PU), 135 km, 1700 m di dislivello.

Le strutture ricettive sono tutte bike % eco friendly e renderanno ancora più piacevole questo eco-tour nelle Marche.

Ca' Virginia è un rustico del XIV secolo rimesso a nuovo con attenzione ai dettagli e alla natura circostante: ospita la Country House Ca' Virginia, immersa nelle colline del Montefeltro, a pochi chilometri da Urbino, città patrimonio dell'Unesco. Un ambiente dove cultura e ambiente della campagna sanno coesistere e rendono il soggiorno nelle Marche rilassante ed indimenticabile. Il centro benessere "Il Fienile" e il

ristorante "La Locanda" sono tra i punti di forza della struttura. Colle del Giglio sorge in posizione collinare, sul versante che dà sulla Val Menocchia, a pochi chilometri dal mare.

L'arredamento delle camere è curato nei minimi dettagli, con mobili di pregio. Le spaziose stanze, l'equilibrio delle decorazioni, il verde della campagna circostante che avvolge la struttura, renderanno il soggiorno speciale.

Oltre all'ampia piscina esterna, a disposizione dei clienti c'è una Spa esclusiva. Si possono prenotare massaggi oppure trattamenti rigeneranti a base di prodotti naturali. Una piscina riscaldata vi attende all'interno,



dalla quale grazie a un'ampia vetrata è possibile ammirare il panorama fuori. Il centro benessere, inoltre, offre sauna, bagno di vapore, docce emozionali, angolo relax e tisaneria. Un altro elemento chiave della struttura è il ristorante: ogni piatto proposto è creato utilizzando esclusivamente i prodotti delle terre circostanti.

Il Grand Hotel Passetto è situato nel centro di Ancona, in un quartiere tra i più prestigiosi ed eleganti della città: è un hotel storico, da sempre punto di riferimento dell'hospitality di alto livello della città.

Affacciata sul mare, questa elegante struttura è la scelta ideale per un soggiorno esclusivo nella bella Ancona. L'hotel dispone di quaranta camere arredate in stile classico, alcune delle quali con una vista mozzafiato sul mare sottostante. Un giardino privato esterno con piscina e solarium vi farà godere a pieno delle vostre giornate di sole. Il Grand Hotel Passetto mette ora a disposizione molti

servizi per i ciclisti che vogliono soggiornare qui: deposito sicuro e zona lavaggio bici, officina attrezzata, servizio lavanderia, mappe dei percorsi e tracce Gps, colazione specializzata, bike manager multilingua, area fitness, integratori per i tour. Su richiesta, si possono effettuare bike tour personalizzati, noleggiare bici, prenotare sedute di massaggio e avere convenzioni con le Spa nelle vicinanze.

Infine, una delle perle delle Marche è Borgo Lanciano, immerso in un grande parco e circondato dalle caratteristiche dolci e verdi colline marchigiane. È un hotel benessere 4 stelle nella provincia maceratese,



ricavato dalla sapiente ristrutturazione di antichi casali. Il Relais Benessere Borgo Lanciano è un albergo diffuso, le cui camere e servizi sono dislocati in edifici diversi: il progetto ha portato alla realizzazione di una struttura ricettiva di pregio che dispone di 49 camere e suite dotate di ogni comfort, ognuna diversa dall'altra ed elegantemente arredata. Travi a vista, pavimenti in cotto antico e parquet, fanno da cornice ad ampie vedute sui Monti Sibillini. Vero plus della struttura è il centro benessere Kimben, che consente agli ospiti di usufruire di trattamenti ed esperienze all'insegna del totale benessere psicofisico. Presente anche una piscina esterna in mezzo al prato verdissimo della struttura. Altra perla, naturalmente, è il ristorante "I Due Angeli", dove potrete degustare la tradizionale cucina marchigiana realizzata con le tecniche culinarie più moderne e con materie prime locali di qualità assoluta.

www.bikedivision.it

Il numero di Bici da Montagna di 15 anni fa, agosto 2001, era ricchissimo di novità: i nostri reportage vertevano su Scott, Shimano, Marzocchi, Ritchey, Manitou, Sram e Specialized. Le pagine dei viaggi ci mostravano la più grande delle isole greche, Creta, l'isola degli dei, ponte fra Europa e Asia, bagnata da due mari e solcata da tre catene montuose; per rimanere nel nostro paese, pubblicavamo anche un itinerario che si snodava fra il Lago di Misurina, le Tre Cime di Lavaredo e il Sorapiss, sulle Dolomiti, le nostre giovani montagne dai profili acuti. Fra le rubriche più interessanti c'era quella sulla manutenzione, in cui mostrammo come aprire e tenere in ordine un ammortizzatore posteriore Fox, fra i più diffusi all'epoca, con foto e descrizioni minuziose di ogni operazione. Nel mondo agonistico si svolgevano intanto la quarta prova di Coppa del Mondo XC, DH e Dual, per la prima volta a Grouse Mountain, nella British Columbia, non lontano da Vancouver; poi gli Europei di DH e Dual e Livigno vinti da Filip Polc - Herin secondo - e da Sarah Stieger.



>> AGOSTO 2001 <<

MENO DI DUE ANNI PRIMA DELLA PUBBLICAZIONE DI QUESTO ARTICOLO SUI FRENI A DISCO AVEVAMO MESSO IN PAGINA

una comparativa di impianti frenanti V-brake... Ma i dischi erano ormai una realtà e sentimmo la necessità di fare un po' di chiarezza fra i vari impianti disponibili, nonché un rapido riepilogo con una tabella dei 24 impianti provati nel frattempo, in cui indicavamo caratteristiche tecniche, prezzo, peso, destinazione d'uso e una serie di valutazioni su reattività, nitidezza, modularità e potenza. Fra i biker dubbiosi se passare o meno ai dischi si discuteva sul loro costo e peso, sulla loro eccessiva potenza, difficoltà di regolazione e altro, ma i pro erano molti, fra i quali una grande costanza di prestazioni una volta messi a punto. C'erano numerosi tipi di pinze che definivamo con una serie di "moltiplicazioni", a indicare il numero di pistoni e il numero di pastiglie: ad esempio il 4x2 indicava una pinza con quattro pistoni e due pastiglie, poi c'erano i 2x2, 1x2 (un solo pistone mobile e l'altro fisso) e, molto più rari, i 4x4. Gli impianti potevano essere meccanici o idraulici: i primi costavano poco, erano facili da regolare e si potevano utilizzare con leve freno esistenti, mentre i secondi erano comunque già abbastanza leggeri, molto pronti nella risposta e garantivano (soprattutto se a pistoni contrapposti) una sorta di autoregolazione e di conseguenza un funzionamento quasi privo di manutenzione. I dischi si distinguevano fra quelli "monolitici", ricavati da una lastra di acciaio, e quelli con costruzione mista con spider in alluminio e disco in acciaio rivettato: c'erano più o meno gli stessi diametri odierni, con qualche eccezione di misure intermedie, poi scomparsero. Le pastiglie potevano essere organiche/minerali, più versatili e adatte a varie condizioni, o metalliche/sinterizzate, per un uso intenso e per alte prestazioni anche a temperature elevate. La parte idraulica era composta da olio minerale o da fluido Dot; c'era infine un discorso sulla compatibilità, che era per fortuna già sulla buona strada con i sistemi Postmount e International Standard, a coprire tutte le esigenze. Concludemmo con un voto decisamente a favore per i dischi, che potevano dunque soddisfare nel modo migliore le necessità del ciclismo fuoristrada.



>> AGOSTO 2001 <<

FRA LE ANTICIPAZIONI PIÙ IMPORTANTI DEI PRODOTTI 2002 PUBBLICAMMO QUELLE DELLE FORCELLE MARZOCCHI

e dei nuovi comandi "trigger" di Sram. Marzocchi ci invitò in Provenza, nel Parco del Luberon, per mostrarci le nuove forcelle e farci vedere cosa potevano fare i ragazzi dei team Planet-X e Froriders, visti negli mtb movie come Kranked e simili: vedemmo così con i nostri occhi come venivano utilizzate forcelle come le Shiver o le Monster T. Le novità più importanti erano la Bomber Marathon S, una forcella da XC particolarmente pregiata, e la Shiver SC, una monopiastre in alluminio a steli rovesciati; c'erano poi nuove linee entry level, forcelle per il primo montaggio estremamente personalizzabili, nuove Dirt Jumper e la RAC, che con poche modifiche era finalmente pronta per entrare in produzione. La Marathon S aveva un nuovo gruppo foderi/archetto in magnesio, una testa più leggera ed era la prima Marzocchi a ospitare l'idraulica in una sola gamba, con due camere d'aria nell'altra. La Shiver SC mostrava una bellissima testa a forma di "M", steli da 30 e offriva un'escursione di 130 millimetri, il tutto con l'idraulica più pregiata e molle elicoidali. Anche Sram presentò un prodotto tutto nuovo: i comandi a grilletto, i trigger shifter, per dirla all'inglese. Fino a quel momento c'erano infatti solo i comandi rotanti, meglio noti come Grip Shift. I nuovi comandi Sram erano disponibili in versione 7.0 e 9.0 con rapporto di attuazione 1:1, tipico dei prodotti Sram. Erano un po' più pesanti dei corrispettivi Shimano, 270 grammi contro 255 e 240 grammi di Deore XT e XTR. Era presente una finestrella per l'indicazione del rapporto inserito. Secondo la Impulse Technology, le due levette di ogni comando si muovevano su piani perpendicolari, ovvero quelle più grandi per far salire la catena si muovevano come sui comandi Shimano, ma quelle più piccole - per far scendere la catena sugli ingranaggi di minor diametro - si muovevano su un piano perpendicolare all'altro, permettendone l'azionamento sia con il pollice che con l'indice.



>> AGOSTO 2001 <<

COSMO BIKE SHOW



INTERNATIONAL BIKE EXHIBITION
VERONA 16/19 SETTEMBRE/SEPTEMBER 2016

WWW.COSMOBIKESHOW.COM



ENDURE AND ENJOY



PEARL IZUMI®



La chiave della performance è la resistenza.

Il segreto per resistere è divertirsi.

Scopri la nostra nuova linea Pearl Izumi di abbigliamento Ciclismo 2016, come i pantaloni MTB ELEVATE in tessuto idrorepellente, 2 tasche con zip e regolazione interna per una vestibilità perfetta.

Scarica l'app MYPI di Pearl Izumi dal tuo store, inquadra l'immagine prodotto e visualizzalo in 3d direttamente sul tuo device.