

## diario della... gita in Alto Adige

di Fabio Galifi

foto di Luigi Del Gaizo

### i protagonisti...



**Antonmaria Carlo Ernesto Fabio Fabrizio Franco Giorgio Luigi**

**Lunedì**

**20**  
giugno



Ore 7:00 si parte. Viaggio in macchina, destinazione Vipiteno. Oltre a bici e bagagli, eravamo tutti forniti di borse frigo cariche di cibo e bevande. Dopo esserci lasciati alle spalle circa 450Km e un paio di pause caffè', raggiungiamo Bressanone e, in mezzo a monti verdissimi e sotto un cielo quasi privo di nuvole, decidiamo di fermarci su un prato con panchine e alberi per gustarci il pranzo.

Come dei bambini che aprono i regali di Natale, tiriamo fuori dalle borse frigo pasta fredda, polpettone, caponata, stuzzichini composti da olive verdi, pomodorini e mozzarelline, panini farciti, la superba focaccia di Sandro (quest'ultima non era nella borsa frigo) e persino una cheese cake. Peggio delle cavallette, abbiamo spazzolato via tutto e, con le pance piene, di nuovo in macchina verso l'albergo e prima sgambata leggera in bici. Poco meno di 40Km facili facili e ci siamo subito immersi in paesaggi, profumi, colori unici e da subito si capiva che persino la compagnia si sposava perfettamente con lo spirito della nostra vacanza.

**Martedì**



**21**  
giugno

Dopo un'abbondante colazione per tutti e abbondantissima per Fabrizio, alle 9:00 in punto siamo pronti per la prima vera sfida, la piu' tosta della settimana. Aria frizzante, ma giornata splendida. Oggi ci aspettano due colossi, anzi tre: Passo Giovo da Vipiteno (15 Km, 2.099 msm, pendenza media 7,5%), Passo Rombo da San Leonardo (29,5Km, 2.491 msm, pendenza media: troppa) e ritorno, facendo il Giovo dall'altro versante (19,5Km, pendenza media 7,1%).

Panorami da sogno in cima ad ogni vetta e poi marmotte, stelle alpine, scoiattoli, rassicuranti baite, i tornanti visti dall'alto e la consapevolezza di essere saliti cosi' tanto in relativamente poca strada. Ogni passo era un'impresa a se' e salite cosi' lunghe, con pendenze cosi' incessanti non pensavo nemmeno che esistessero ma, pur non avendo tutti lo stesso livello di allenamento, siamo riusciti a fare la foto tutti insieme in cima ad ogni passo. Salite del genere si superano prima di tutto con la testa e poi con le gambe.

A fine giornata siamo rientrati in albergo con 136 Km nelle gambe e 4.200 metri di dislivello complessivo. In pianura c'era solo il parcheggio dell'albergo.

**Mercoledì**

**22**  
giugno



Le gambe sono legnose dal giorno prima, per cui l'ideale e' un bel giro defaticante in Val di Vizze. Purtroppo i primi km sono in salita, dura salita. La voglia di soffrire non e' proprio al 100%, ma vale la pena stringere un po' i denti per arrivare in cima. Un piccolo lago, reso verdissimo dai monti che lo circondano, ci accoglie alla fine della prima e, fortunatamente, unica ascesa. Da li in poi e' praticamente tutta pianura fino alla fine della strada, dove troviamo una piccola baita a conduzione familiare e, in pieno spirito cicloturistico, ordiniamo speck con uova, birra fresca e strudel.

Ristorati e soddisfatti, non ci resta che tornare indietro, godendoci del tutto quella splendida vallata e il rientro in discesa e pianura verso l'albergo, collezionando circa 50 Km.

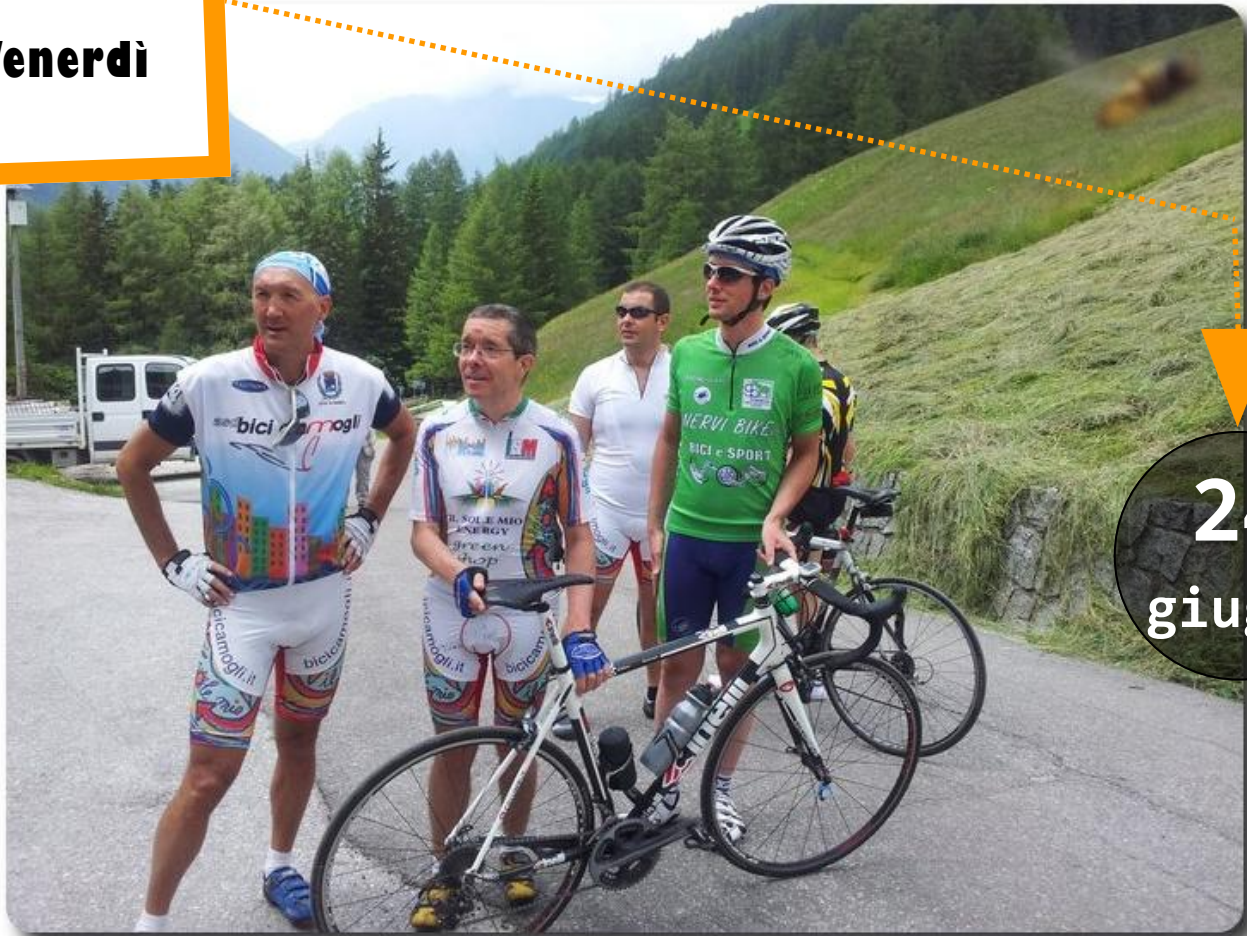
**Giovedì**



**23**  
giugno

Ore 9:00 davanti all'albergo. Oggi piove, anzi, non piove ancora ma lo farà, per cui funivia e gita a piedi a Monte Cavallo. Passeggiata tra i sentieri che d'inverno probabilmente sono piste da sci di fondo e finalmente il pranzo in baita con degustazione di salumi, formaggi e, come al solito, litri di birra. Anche senza le due ruote, la giornata e' stata splendida, nonostante la pioggia che, come preannunciato, e' venuta a renderci piu' umido il rientro in albergo. D'obbligo quindi una bella sosta nel centro benessere dell'albergo, con idromassaggio, bagno turco e le improponibili saune a temperature proibitive (io non reggevo più di due minuti).

**Venerdì**



**24**  
giugno

Ultimo giorno in bici. Oggi il tempo è discreto, ma fa piuttosto freddo, per cui manicotti, olio riscaldante sulle gambe e qualche strato in più dei giorni scorsi. Si parte verso le 9:00 e oggi la destinazione è Passo Pennes, 14,5Km di ascesa e si arriva a quota 2.211 msm e qui la pendenza media è dell'8,7%. Una sola vera salita, ma questa fa male. Si sale e, a parte il primo chilometro di falsopiano, i 13,5Km successivi non fanno praticamente mai respirare. Inutile dirlo, siamo arrivati tutti in cima e, dopo le foto di rito e un breve ristoro in baita, ci siamo fatti la discesa quasi in apnea, con il freddo che irrigidiva i muscoli e il vento che rendeva le bici meno stabili, ma chilometro dopo chilometro, l'aria si faceva sempre più "calda", anche se calda non lo è mai stata. Ricompattati ai piedi del Pennes, ci avviamo verso la Val Riddanna. Salita relativamente breve (circa 8Km), ma aggressiva, per arrivare poco sopra i 1.500 msm e poi pianura fino alla miniera di Monteneve, dove ci attende probabilmente il miglior pranzo dell'intera vacanza. Chi va di polenta con i finferli, chi di tagliata o di carne alla brace e chi di tortiglioni con panna, speck, ragù di carne e funghi e ovviamente tanta bella birra fresca. In realtà c'è anche chi sceglie omelette con marmellata, ma meglio tralasciare. Nessun problema di appesantimento, perchè il rientro è tutta pianura e discesa. La polenta nello stomaco ci accompagna bene fino all'albergo, facendoci concludere senza problemi un giro di circa 70Km.

**Sabato**



**25**  
giugno

Come tutte le belle vacanze, anche questa finisce troppo presto. C'è ancora il tempo per qualche pausa caffè in autogrill, un panino veloce e... qualche ipotesi per la destinazione dell'anno prossimo... perchè è chiaro, si replica!

