

La mountain-bike

uno sport "turistico non agonistico"¹

di Marco Aceti

Il perché io, quarantenne professionista padre di famiglia, spesso mi trovi tra i boschi delle valli bergamasche sudato, stanco, con il fiato corto e a volte con la bicicletta in spalla, è un mistero se si pensa che solo qualche anno fa apprezzavo molto il mio comodo divano. Eppure quello che all'inizio mi sembrava solo fatica, è diventato fonte di un incredibile piacere; la sensazione che si prova a pedalare in sella ad una mountain bike sui sentieri sterrati è qualcosa che non è facile da spiegare a chi non l'ha provato.

La peculiarità della mtb è quella di offrire a tutti, indipendentemente dall'età e dalla preparazione fisica, la possibilità, appena si riesce ad avere un piccolo intervallo di tempo libero, di togliere i panni della quotidianità, troppo spesso intrisi di rumore e stress, per vestire la divisa leggera del biker ed entrare in simbiosi con la natura e la bellezza dei paesaggi collinari e montani.

Sicuramente questo

sport è utile per mantenere il nostro fisico in buona salute, ma questo diventa un aspetto secondario rispetto alla capacità di suscitare emozioni e sensazioni appena ci si addentra nel bosco con le sue mille voci che non cantano mai la stessa melodia. Il rapporto che si crea con la natura offre, infatti, ogni volta qualche nuova situazione fatta di colori, profumi



¹ Almeno così dice il motto di *Ruotegrasse*, questo gruppo di amici appassionati di mtb, di cui Marco Aceti è il webmaster. www.ruotegrasse.it

e paesaggi che nel silenzio della pedalata si apprezza per la sua stupenda semplicità. Per non parlare della frequente compagnia degli animali del bosco, stupiti dalla nostra presenza.

E così anche la fatica, che spesso ci troviamo ad affrontare, viene ampiamente ripagata dalla soddisfazione non tanto di aver infranto un record, ma semplicemente di aver raggiunto un obiettivo prefissato, per ammirare un panorama e cercare di immortalare con una foto l'emozione di un istante.

Anche perché a volte non ci rendiamo conto della fortuna che abbiamo ad avere proprio nelle zone a noi vicine, sia nelle valli orobiche, che sui colli stessi della città, degli ambienti naturali di notevole interesse che sono alla portata di tutti e non solo di bikers professionisti. Come lo dimostrano questi **tre percorsi di vari livelli:**

Ciclabile della val Seriana:

Un percorso accessibile a tutti, senza che questo ne pregiudichi la bellezza.

Si può iniziare dagli impianti sportivi di villa di Serio (con ampio parcheggio) per poi percorrere la comoda pista con fondo compatto

e sterrato che si dirige in valle seguendo il fiume Serio.

Da segnalare passaggi sulle rive del fiume e attraversamenti su ponti sia di rilievo storico, come il ponte di epoca medievale a Albino, che diversi ponti di legno recentemente realizzati.

E frequenti fontanelle per rifocillarsi. Così come parchi e panchine su cui sostare anche semplicemente per rimirare scorci sul fiume veramente incantevoli.

Si consiglia una pausa in prossimità di Cene al "prato alto", area naturalistica attrezzata. Oppure una visita al museo paleontologico cenese.

Risalendo la valle sempre comodamente su tratti asfaltati alternati a sterrati potrete gustarvi il piacere di pedalare vicino agli argini del fiume ammirando le bellezze della natura che ci circonda raggiungendo la zona di Ponte Nossa da dove la strada, che ricalca il vecchio sedime della ferrovia, presenta una leggera salita nel bosco conduce a Clusone, dove, dopo una pausa ristoratrice, si può riprendere la via del ritorno.

Lunghezza del percorso: km 30

Dislivello: m 300



La mountain-bike

uno sport "turistico non agonistico"



Il Castagno

Uno dei percorsi più suggestivi per conoscere una parte di Bergamo veramente stupenda e poco conosciuta è quello che prende il via dal centro città verso lo stadio dove, in via Baioni, s'imbocca la ciclabile della Val Marina che permette di raggiungere via Castagneta. Da qui dopo un breve tratto in salita, si giunge all'imbocco del rinomato "sentiero dei Vasi", un comodo tracciato nel bosco in piano dove potremo pedalare con tutta tranquillità e senza alcuna difficoltà fino alla scalinata finale, scorgendo i resti dell'antico acquedotto. Fatto l'ultimo gradino, si prende a sinistra per raggiungere in salita la località "la vetta" dove inizia una breve scalinata a sinistra a cui fa seguito un sentiero panoramico che spinge a soffermarsi su una panchina da cui si domina l'intera pianura sottostante e il borgo di città alta sulla sinistra. Quindi si prosegue da Via Sudorno verso il piazzale degli alpini per raggiungere un sentiero che si snoda all'interno del bosco che conduce fino a Sombreno. Si segnala l'omonimo santuario che si raggiunge pedalando su un'irta scalinata.

Dopo una pausa e l'immane rifornimento idrico, si può riprendere il sentiero proprio di fronte e percorrere parte della ciclabile, dirigendosi verso la Madonna della castagna e via Fontana. Al termine di una salita ci ritroveremo nuovamente in via Sudorno da dove si raggiunge S.Vigilio. Con una rapida discesa si arriva inseguito a colle Aperto per poi scendere, grazie alla panoramica strada sulle mura venete, nuovamente in centro città.

Lunghezza del percorso: km 20

Dislivello: m 450

Il Nocciolo

Questo è un percorso impegnativo, consigliato dunque a ciclisti con un buon allenamento. Inizia da via Corridoni in città per imboccare poi via Calvarola che, con una breve salita, permette di addentrarsi subito nel bosco su un bellissimo sentiero del Parco dei Colli che, attraversando Fenile, porta alla chiesetta di S. Rocco di Ranica. Da qui con un breve tratto a spinta, si raggiunge la famosa cementata del Pighèt, una irta salita, non lunga ma che mette alla prova ogni ciclista per raggiungere la pa-

noramica pozza del colle del Pighèt, che ripaga di tutte le fatiche, così come la piacevole pedalata sul sentiero seguente che nel fitto bosco di carpini e castagni permette di raggiungere la frazione de “la Cà del Lacc” da dove prende inizio la sterrata che porta ad Olera. Una sosta durante questo tratto in discesa alla cappelletta proprio sopra il borgo è consigliata per ammirare lo stupendo panorama e per affrontare con prudenza il tratto finale con notevole pendenza. Pedalando sui viottoli attraverso il famoso borgo medievale di Olera, si può apprezzare le costruzioni antiche e la rinomata chiesa oltre a trovare una fontanella a cui potersi rifocillare. Da non perdere, alla periferia est, la chiesetta dedicata a S. Rocco. Da qui si prende il comodo e bellissimo sentiero che con pedalata facile e divertente conduce verso la frazione Burro dove s’incrocia la strada asfaltata che porta da Alzano al monte di Nese che bisogna attraversare per imboccare presso una santella il sentiero della “Filaressa” che comodamente riporta nel centro abitato di Alzano da dove con la strada provinciale si raggiungere il punto di partenza.

Lunghezza del percorso: km 25

Dislivello: m 700

Avere la possibilità di condividere queste situazioni con gli amici rende questo, che sembrerebbe prettamente individuale, uno sport di squadra dove il gruppo diventa un elemento importante, non tanto per l’aspetto agonistico quanto per l’amicizia e la solidarietà che si crea.

E questa filosofia è alla base di quel codice di comportamento, comunemente chiamato **Codice NORBA, che la National Off Road Bicycle Association ha promulgato e che recita :**

- Rallentare ed usare cautela nell’avvicinare e superare altri escursionisti in bicicletta o persone che fanno trekking in montagna, dando precedenza agli escursionisti a piedi.
- Controllare sempre la velocità ed affrontare le curve prevedendo di poter incontrare qualcuno. L’andatura deve essere commisurata all’esperienza di ciascuno ed al tipo di terreno.
- Restare sui percorsi già tracciati, evitare di tagliare per terreni molli per non danneggiare la vegetazione e accentuare l’erosione del suolo.



La mountain-bike

uno sport "turistico non agonistico"



- Non lasciare rifiuti. Portare con sé i propri e, se possibile, raccogliere quelli abbandonati da altri.
- Non spaventare gli animali e dare loro il tempo di spostarsi dalla vostra strada.
- Rispettare le proprietà e lasciare i cancelli così come sono stati trovati, chiedendo sempre con gentilezza il permesso di passaggio sulle proprietà private.
- Essere sempre autosufficienti. Meta da raggiungere e velocità media devono essere sempre stabilite in funzione all'abilità personale, all'equipaggiamento, al terreno, alle condizioni meteorologiche esistenti ed a quelle previste.
- Proteggetevi e prendete ogni precauzione per la vostra sicurezza personale, indossate guanti occhiali e caschetto, lasciate sempre detto dove intendete andare, portate con voi sempre adeguati rifornimenti, incluso materiale di primo soccorso e pezzi di ricambio (quali un kit per sostituzione della camera d'aria di scorta o bomboletta di liquido riparatore, una pompa, un multi-tools con chiavi a brugola di varie misure ed eventualmente uno smaglia catene).
- Non viaggiare da soli in zone isolate e, se si

devono coprire lunghe distanze, comunicare sempre la destinazione ed il programma di viaggio.

- Rispettate la filosofia del ciclo escursionismo, tesa al minimo impatto con la natura; limitarsi a scattare fotografie e lasciare impronte leggere, portandosi via solo bei ricordi.

Quindi quando si programma un'uscita in mtb, bisogna valutare la difficoltà del percorso prima della partenza e dotarsi dell'attrezzatura e dell'abbigliamento adeguato

(portatevi sempre una giacca impermeabile ed eventualmente una maglia di ricambio). Per quanto riguarda l'approvvigionamento in liquidi, meglio se con integratori di sali minerali, e per gli alimenti pensate alle comode barrette energetiche. Programmate anche i rifornimenti, se possibili, e le pause. Utile un kit di primo soccorso con un coltellino multiuso e l'irrinunciabile cellulare anche se spesso le zone che frequentiamo non hanno copertura di rete. Mentre sempre più diffuso ormai è anche l'utilizzo del Gps, strumento che, sostituendo le vecchie cartine, ci aiuta nel seguire tracciati che non conosciamo. ■

Se volete scoprire altri percorsi, inquadrare questo QR:



(Istruzioni p.4)