

IMPENNARE VELOCIPEDI

aprile 2025

NUMERO 1

contenuti offerti
da super relax

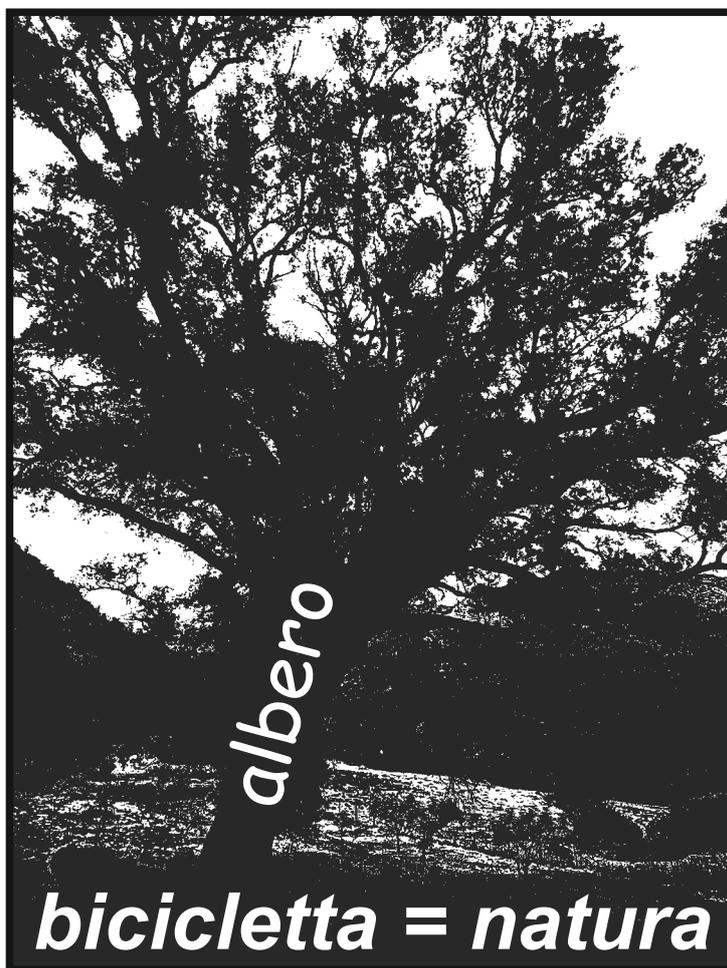
COSE

DI

BICI

PEDALI

SALITE



Indice:

1. copertina

2. percorsi

3. le gare

4. ultima

pagina

**IL CALENDARIO DI ALCUNE GARE
DI QUESTO MESE**

Percorsi: SALITA PER LENOLA - PICO

La salita per Lenola è una costante di parecchi giri in bicicletta della zona, sia per la salita in sé che come tratto di trasferimento, per raggiungere Lenola e poi proseguire per altre mete, come Vallecorsa, Castro dei Volsci e, in questo caso, Pico.

La salita vera e propria inizia all'incrocio tra la SR 637, via Provinciale per Lenola, e via Sant'Oliva, ovvero la SP 94 che inizia a Monte San Biagio, all'altezza del ristorante "Al Boschetto".

Provenendo dalla zona di Terracina, è possibile percorrere la via Appia, SS 7, fino, appunto, a Monte San Biagio e la SP 94, oppure procedere sempre sulla statale fino a Fondi e all'intersezione con la SR 637 che, appunto, porta alla salita. Dal centro di Fondi, oltre che dalla SR 637, è possibile iniziare dalla salita del Cocuruzzo, continuando poi per via Sagliutola e, infine, per la Provinciale per Lenola.

La strada di elezione, comunque, è quella che inizia dall'incrocio con via Sant'Oliva, ed è pure il tratto ufficialmente contemplato su Strava. Ci troviamo su una classica strada provinciale del Centro-Sud, piuttosto larga, in questo caso, solitamente sempre con un lato esposto al sole fino a Lenola. Qualche curvone e poche curve, nessuna delle quali realmente chiusa, ci conducono senza possibilità di errore fino alla fine della salita, all'incrocio di Lenola. Prendendo la strada a destra, inizia la via che ci avvicina a Pico, sostanzialmente una lunga discesa inframezzata da tratti in salita, fino all'incrocio nel punto dove la provincia di Latina cede il passo a quella di Frosinone. A destra,

Campodimele e Itri; a sinistra, Pico, ed è lì che continuiamo. La ricetta è invariata: discese, salite, ancora discese, poi l'ultimo tratto in salita ci porta in paese.

Dopo aver oltrepassato la parte più recente, possiamo svoltare a destra e avventurarci nel borgo vero e proprio, ma è un itinerario che merita sicuramente di essere percorso a piedi. Proseguendo a sinistra, invece, ci ritroviamo dopo poco alla fine del comune, sulla strada per San Giovanni Incarico; io, invece, ho percorso la strada al contrario e son tornato a casa.

Cosa portarsi dietro:

- Borraccia;
- Crema solare, si pedala lontani dall'ombra per buona parte del percorso;
- Coccodrilli o orsetti gommosi per un pizzico di dolcezza ma, prima ancora, spizzichi di carboidrati e zuccheri.

Fontanelle:

Dovrebbero essercene diverse a Pico, ho conoscenza diretta solo di quella in cima alla salita dopo la casa comunale. Ce ne saranno anche nella parte urbanizzata di Lenola, zona non toccata da questo giro.

Terreno e altimetria:

Il piatto forte del percorso è, ovviamente, la salita di Lenola: 7,5 km a una pendenza media del 4,4%, secondo Strava. Le percentuali più frequenti oscillano dal 4 al 6%, con qualche impennata in prossimità dei tornanti, attorno al 7-8% per qualche decina di metri. Approssimativamente, sono queste le pendenze che affronteremo lungo tutto il percorso, quindi non sono richiesti rapporti

particolarmente agili. Bici da strada, gravel o mountain bike, tutto fa brodo.

L'asfalto, anche stavolta, non è dei migliori, specie nel tratto tra Lenola e Pico: crepe, rattoppi su rattoppi, preparatevi a qualche sobbalzo di troppo.

Potenziali imprevisti, pericoli e cani aggressivi:

Vi capiterà di sicuro di incontrare numerosi ciclisti, specie nei giorni festivi: in caso di imprevisti, dovrete poter contare su qualche anima pia.

Molte zone antropizzate nel percorso, non si pedala in una landa desolata.

Non ho mai incontrato cani aggressivi o anche solo fastidiosi, ma attenzione a eventuali attraversamenti di volpi o cinghiali.

Variazioni del percorso:

Nessuna rilevante, se volete percorrere il tratto classico; tuttavia, è possibile raggiungere Lenola seguendo percorsi alternativi, come per esempio da via delle Fate, via Vignolo o dalla contrada di Passignano. Sono strade sicuramente meno trafficate, con maggiori possibilità di incontrare animali vaganti e con uno o più tratti in forte pendenza.

SUPER
RELAX
SUPER
RELAX
SUPER
RELAX
SUPER
RELAX

Le gare di aprile:

GIRO DELLE FIANDRE FEMMINILE

sabato 5

L. Kopecky

GIRO DELLE FIANDRE MASCHILE

domenica 6

T. Pogačar

PARIGI-ROUBAIX FEMMINILE

sabato 12 ***P. Ferrand-Prévot***

PARIGI-ROUBAIX MASCHILE

domenica 13 ***M. Van der Poel***



Le pedalate in Super Relax:

TUTTE LE DOMENICHE

salvo pioggia

QUARTA DI COPERTINA

LE CONTADINE IN BICICLETTA

Le avrete sicuramente incrociate sulle strade che portano alla campagna. Non hanno un'età definibile, almeno 70 anni e potrebbero esserne 100.

Girano su biciclette loro coetanee, rigorosamente a rapporto singolo, con una catena che è un pezzo di ruggine unico, potrebbe stare in piedi senza afflosciarsi. Uno o più portapacchi, solitamente sormontati da cassette della frutta ricolme dei materiali più pesanti esistenti in natura.

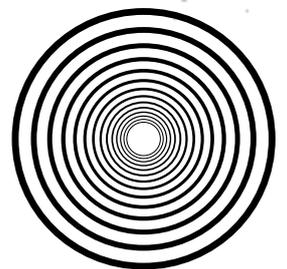
L'abbigliamento è in linea, quindi non esattamente tecnico: fazzolettone come una bandana, vestitino a fiori su maglia di cotone o lana, dipende dalla temperatura; a volte, anche un grembiule.

Calze sfilacciate al ginocchio, stivali di gomma o zoccoli di legno massiccio. Quando fa freddo, calzettoni da tennis del mercato o fatti personalmente all'uncinetto.

E su questi mezzi che sfidano l'erosione del tempo, nell'uniforme di chi ha sempre lavorato sodo senza mai lamentarsene, se non per celia, affrontano qualsiasi pendenza pedalando sempre allo stesso ritmo, si tratti di una rampa paurosa da Vuelta a España o di una discesa che atleti professionisti farebbero schiacciati sul telaio.

Vanno per i fatti loro, cadenza uniforme e velocità media immutabile, con una catasta di legna per l'inverno nel cestello anteriore e una damigiana di vino da 54 litri, piena, sul portapacchi. Le leggi della fisica e i watt sono per la gente che ha tempo da perdere su Strava.

testi: superrelax
grafica: pop



**FANZINE FINANZIATA
COI FONDI DEL PRRN**