

IMPENNARE VELOCIPEDI

maggio 2025

contenuti offerti
da super relax

NUMERO 2

*non è una pubblicazione periodica
esce quando esce*

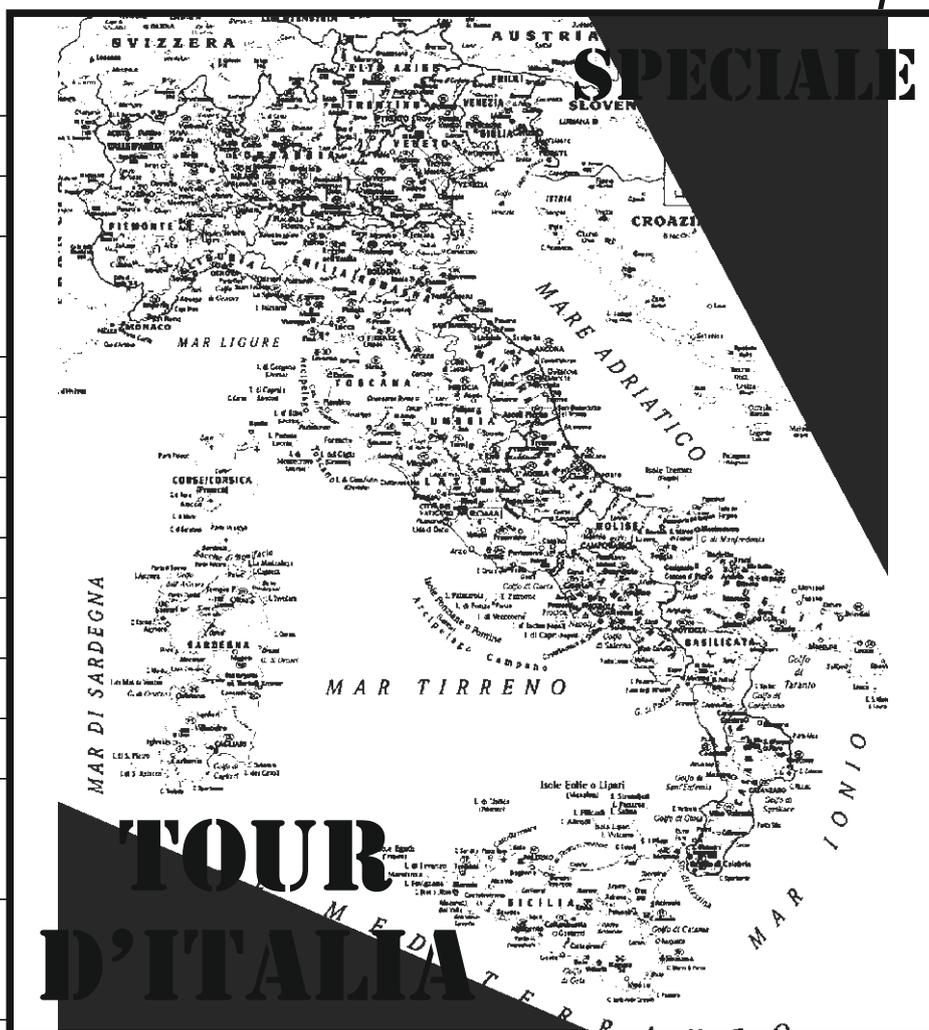
COSE

DI

BICI

PEDALI

SALITE



Indice:

1. copertina
2. percorsi
3. il giro
4. ultima pagina

**IL CALENDARIO ESCLUSIVO
2025 DELLE TAPPE**

Percorsi: VIA EPITAFFIO A VALLE MARINA GRAVEL

Siamo a Valle Marina, una delle frazioni di Monte San Biagio. Una zona di campagna, senza attrazioni particolari ma dove è molto piacevole pedalare, affrontando pendenze poco impegnative (generalmente), circondati da una natura non eccessivamente antropizzata, con pochi agglomerati veri e propri di abitazioni che cedono presto il passo alle singole abitazioni.

Che si provenga da Fondi, Terracina o Monte San Biagio, l'accesso principale è sempre lo stesso: l'incrocio che dalla SS 7 Appia immette in via Macchioni, all'altezza del cimitero di Monte San Biagio. Volendo, da Terracina è possibile accedere sia da via Epitaffio, strada non asfaltata, che da via di Mezzo, 500 metri più avanti. Provenendo da Fondi, è possibile evitare la maggior parte del tratto sulla statale seguendo due percorsi: il primo, consiste nella sequenza via San Magno, via Rene, via Provinciale San Magno, viale Europa e, infine, 2,7 km di statale, fino a via Macchioni. L'altra strada passa per le vie parallele ai binari: via della Ferrovia, via Sotto Ferrovia, via Parallela della Stazione e, infine, via Bufalari per immettersi sulla SS 7, tornare indietro di circa 300 metri e poi inserirsi in via Macchioni.

Ahinoi, questa opzione prevede possibili incontri con cani, mi è capitato di imbararmi in due maremmani: uno tranquillo e disinteressato, l'altro scappato da una recinzione e molto aggressivo, che ha tentato di aggredirmi nonostante fosse presente il proprietario, che cercava di calmarlo senza alcun risultato.

Il tratto iniziale, via Macchioni, è

sostanzialmente pianeggiante, con qualche salita e discesa di lieve entità. Arrivati alla rotonda, per avvicinarci alla destinazione di oggi dobbiamo girare a sinistra, oltrepassare il ponticello della ferrovia, girare ancora a sinistra e procedere fino all'incrocio con via Chivi e seguire questa strada fino a raggiungere, appunto, via Epitaffio.

La torre dell'epitaffio è la nostra meta; vi troviamo una piccola area di ristoro con un paio di tavoli e una panchina, a pochi metri da una stradina nel bosco che fa parte della via Francigena.

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.

Terreno e altimetria:

Il breve tratto che ci interessa non è adatto alle bici da strada: almeno una gravel, meglio una MTB. Si pedala sulla ghiaia per buona parte del tempo, ma alcuni tratti sono abbastanza critici per la presenza di ciottoli di dimensioni importanti, uniti alla velocità sostenuta offerta gratuitamente dalle discesine pepate.

Molto facile cadere, se non si è abbastanza padroni del mezzo: solo per puro caso non son caduto più volte e, quando qualcosa mi ha detto che sarei rovinato a terra di sicuro, mi son fermato bruscamente per mettere i piedi a terra, la qual cosa è avvenuta contemporaneamente a un salto di catena.

Col senno di poi, ho rifatto quelle

parti, al ritorno, spingendo a mano la bicicletta. Non sono un esperto e non ho voluto fare l'eroe.

Potenziati imprevisti, pericoli e cani aggressivi:

Niente di particolare da segnalare, oltre alle difficoltà già descritte. Non incontrerete gruppi di ciclisti, probabilmente non ne incontrerete neanche uno, se non dopo esser tornati sulla SS 7; in ogni caso, non si è in mezzo al nulla e ci sono case abitate lungo tutto il tragitto. Cani aggressivi non ne ho mai incontrati, anzi: fate attenzione a eventuali gatti e cani di piccola sdraiati in mezzo alla strada, intenti a godersi la tranquillità del posto.

SUPER
RELAX

IL giro **D'italia** 2025

1. Ven. 9 maggio - Durazzo (Durrës) - Tirana (Tiranë) 160 km - dislivello 1800 m
2. Sab. 10 maggio Tirana (Tiranë) - Tirana (Tiranë) TUDOR ITT 3,7 km dis. 150 m
3. Dom. 11 maggio Valona (Vlorë) - Valona (Vlorë) 160 km - dis. 2800 m
4. Mar. 13 maggio Alberobello (Pietramadre) - Lecce 189 km - dis. 800 m
5. Mer. 14 maggio Ceglie Messapica - Matera 151 km - dis. 1550 m
6. Gio. 15 maggio Potenza - Napoli 227 km - dis. 2600 m
7. Ven. 16 maggio Castel di Sangro - Tagliacozzo 168 km - dis. 3500 m
8. Sab. 17 maggio Giulianova - Castelraimondo 197 km - dis. 3800 m
9. Dom. 18 maggio Gubbio - Siena 181 km - dis. 2500 m
10. Mar. 20 maggio Lucca - Pisa TUDOR ITT 28,6 km - dis. 150 m
11. Mer. 21 maggio Viareggio - Castelnovo ne' Monti 186 km - dis. 3850 m
12. Gio. 22 maggio Modena - Viadana (Oglio-Po) 172 km - dis. 1700 m
13. Ven. 23 maggio Rovigo - Vicenza 180 km - dis. 1600 m
14. Sab. 24 maggio Treviso - Nova Gorica/Gorizia 195 km - dis. 1100 m
15. Dom. 25 maggio Fiume Veneto - Asiago 219 km - dis. 3900 m
16. Mar. 27 maggio Piazzola sul Brenta - San Valentino 203 km - dis. 4900 m
17. Mer. 28 maggio San Michele all'Adige - Bormio 155 km - dis. 3800 m
18. Gio. 29 maggio Morbegno - Cesano Maderno 144 km - dis. 1800 m
19. Ven. 30 maggio Biella - Champoluc 166 km - dis. 4950 m
20. Sab. 31 maggio Verrès - Sestrièrè 205 km - dis. 4500 m
21. Dom. 01 giugno Roma - Roma 143 km - dis. 600 m

Le pedalate in Super Relax:
TUTTE LE DOMENICHE salvo pioggia

PERCHÉ LA BICICLETTA

Perché mi fa star bene, psicologicamente di sicuro e il movimento è necessario.

Perché posso esplorare, allontanarmi, più di quanto non possa fare a piedi. Più lontano a parità di tempo, in meno tempo a parità di distanza.

Perché coinvolge tutti i sensi. La vista, perché non sono chiuso in un carro armato con le finestre, vedo tutto, anche il cielo, l'unico limite è l'orizzonte. L'udito, perché posso ascoltare i suoni della natura, senza barriere e filtri. Il tatto, perché stringendo il manubrio partecipo alle vicissitudini del terreno. L'olfatto: giro per campagne, colline e montagne, fatelo anche voi e non avrà bisogno di spiegare nulla. E il gusto? Questo mi manca, al momento, perché non posso fare uscite lunghe come vorrei, non ho bisogno di fermarmi in un bar, in una pasticceria. O in una taverna, un ristorantino, come fanno i cicloturisti, beati loro.

Perché sono libero di andare dove voglio e dove posso, coi tempi che posso e voglio.

Perché non inquino, non appesto l'aria che respiro e non l'appesto per gli altri, incolpevoli; sono io a produrre l'energia.

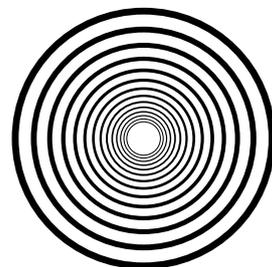
Perché l'unico limite vero è il mio corpo, ed è bello anche scoprire fin dove arriva questo limite e provare a spostarlo un po' più in là, un passettino alla volta.

Perché poi imparo a conoscere i miei limiti del momento e a rispettarli, capisco quando rallentare, so quando fermarmi.

Perché quando vado in bici, da solo, non devo dar retta a nessuno. Non devo dar retta ai valori del ciclocomputer, non ho record da stabilire, non ho velocità medie e massime da raggiungere, non ho distanze stabilite da percorrere.

Perché, fin quando è possibile (e faccio in modo che sia la regola più che l'eccezione), evito di rinchiudermi in quel carro armato con le finestre che ricopre le nostre città, si nutre di denaro e guerre e poi sputa calore, veleno e morte.

Perché no?



**FANZINE FINANZIATA
COI FONDI DEL PRRN**