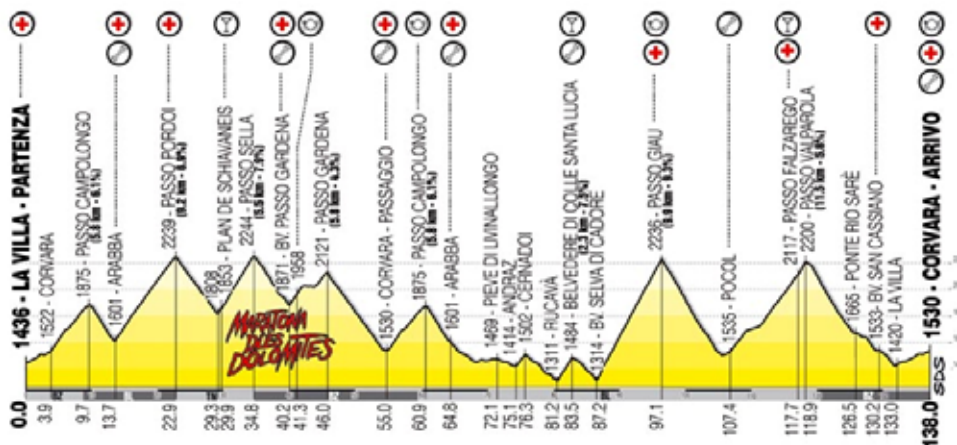


FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Maratona dles Dolomites. 29 giugno 2008: analisi del percorso gran fondo

138 km, dislivello: 4200 metri



Gran Fondo che non ha bisogno di presentazioni; folla di partecipanti oceanica, strade chiuse al traffico e ovviamente tanta salita.

Come durezza del percorso lo ritengo un gradino al di sotto alla Dolomiti Stars che presentava un mostro come il Fedaia al termine della gara; tuttavia la gara si è svolta con una temperatura molto alta che ha comportato un dispendio di liquidi enorme e quindi alla fine ... ero comunque bello cotto.

Causa infine il numero di pettorale relativamente alto non ho mai visto il gruppo dei primi e la mia corsa si è risolta in una gara al recupero in quasi solitaria.

Non appena possibile posterò l'altimetria delle salite mancanti.

Dettaglio salite

Passo di Campolongo (5,8 km 6,1%)

Prima salita della giornata; avrò, se va bene 2.000 persone davanti e soprattutto parecchie donne che hanno beneficiato della cavalleria dell'organizzazione che le ha inserite nella prima e seconda griglia indipendentemente dai loro meriti sportivi ... e questo come sempre causa qualche buco di troppo e qualche pericolo nei primi chilometri.

Qualche slalom nei primi 2.000 metri della salita ma poi la strada si apre e posso spingere.

La salita presenta un tratto centrale in cui la pendenza spiana e quindi falsa un po' la pendenza media.

Quasi in cima alla salita supero l'olimpionico di sci di fondo Christian Zorzi, partito dalla prima griglia, che procede del suo passo, ben più lento del mio.

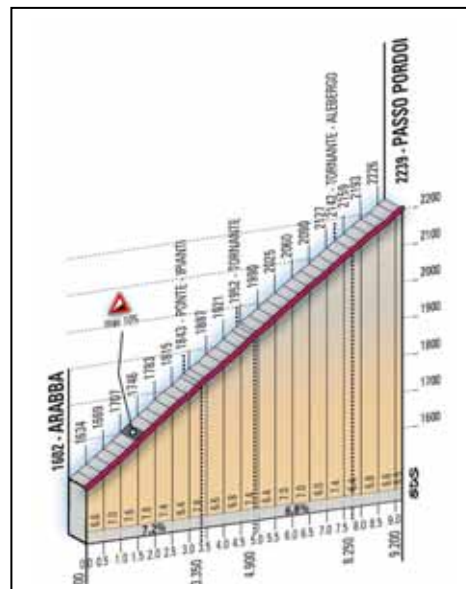
Tempo ascisa: 16'25'' a 1.293 VAM.

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Passo Pordoi (9,2 km 6,9%)

Stesso versante affrontato anche alla Dolomiti Stars ed 1 minuto in meno nell'affrontarla a circa 1.200 di VAM. E' una salita in cui recupero parecchie posizioni e supero Fabrizio Ravanelli, quasi all'inizio della salita. A metà della salita supero il gruppo della Bandini, attornata da 3 gregari; non mi metto a fare calcoli per cui proseguo del mio ritmo senza che nessuno si accodi e sperando di recuperare le prime donne (Lancio e Gallucci) che saranno avanti un paio di minuti, secondo mie stime.



Passo Sella (5,5 km 7,9%)

Versione ridotta del Passo Sella in quanto depurata della prima parte, quella comune al Pordoi, del versante da Canazei. La salita non è lunga, per gli standard alpini, ma presenta una pendenza media interessante con alcuni punti di bella pendenza. La salita è incastonata fra le rocce del gruppo Sella, paesaggisticamente la reputo la migliore rispetto a Pordoi, Gardena e Campolungo. Continuo nella mia rimonta. Tempo di scalata di circa 22 minuti a 1.185 di VAM.

Passo Gardena (5,8 km 4,3%)

Salita che presenta una parte centrale pianeggiante. In prossimità del ristoro, nei pressi del bar ristorante, mi avvicino agli addetti per il servizio al volo ma purtroppo un ciclista dietro si incastra con la sua ruota anteriore alla mia bicicletta ed in particolare allo spazio tra il cambio e il mozzo della mia ruota posteriore. Freno subito e questo mi evita ulteriori danni; zittisco il tipo che mi colpito dicendo, con calma, che è lui che sta dietro che deve guardare chi ha davanti e poi mi rimetto subito a disincastare la sua ruota e a controllare lo stato dei raggi e del freno. Rimonto in bici, ma il cambio non funziona bene, per cui regolata veloce e di nuovo in sella. Nel tratto pianeggiante tutti dietro a sfruttare la scia e nessuno che dà una mano a tirare, per cui proseguo davanti e li smarrisco, compreso il tamponatore, nell'ultimo tratto di salita prima del passo. Tempo di salita di 16 minuti a 935 di VAM che risente inevitabilmente del tempo perso nell'incidente (2-3 minuti). Affronto la discesa verso Corvara facendo attenzione alle sensazioni del posteriore, primi tornanti in cui mi sembra che la ruota non sia perfettamente centrata ma in ogni caso niente di particolarmente grave.

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Passo Campolongo 2 (5,8 km 6,1%)

Più o meno lo stesso tempo del primo passaggio; salita in cui supero ancora un po' di persone e scollino da solo.

Passo Giau (9,9 km 9,3%)

Salita affrontata anche alla Dolomiti Stars con l'eccezione rappresentata dal differente percorso di avvicinamento: Arabba – Colle di s. Lucia per la Maratona, Alleghe – Selva di Cadore per la Stars.

La salita è regolare nella sua durezza, in più il caldo che oggi è notevole si fa sentire. Affronto la salita dopo un tratto Arabba – S.Lucia in cui mi sono trovato solo per gran parte del percorso (fino all'inizio della salita di S.Lucia, 2,3 km al 7,3% dove raggiungo 3 concorrenti ... di cui 2 del medio) e quindi non sono riuscito a limitare il dispendio di energie. Affronto il Giau in condizioni non ottimali per via del tratto precedente e faccio fatica nei primi km a trovare il ritmo giusto; molto meglio l'ultima parte dalle gallerie in poi in cui ricomincio a spingere meglio ma ormai il più è andato e gli obiettivi, iniziali, di fare forcing sul questa salita sono andati.

In ogni caso 47' il tempo impiegato per l'ascesa per una VAM di circa 1.175 e 12,6 km/h di velocità media ... ma con l'obiettivo di fare molto meglio, su questa salita, alla prossima competizione.

Passo Falzarego - Valparola (11,5 km 5,8%)

Stesso versante della Dolomiti Stars, con l'aggiunta di circa 1,5km, fastidiosi e con vento contrario, tra Falzarego e Valparola. Passo Falzarego che presenta un paio di km abbondanti centrali praticamente piatti; per il resto salita comunque regolare all'ombra di un bel bosco. In cima al Passo Valparola, sulla sinistra per chi viene dal Falzarego, si può trovare un museo della Grande Guerra che permette la visita nelle postazioni e nei bastioni costruiti dai soldati austriaci ed italiani nella guerra del 15-18 e che rappresentarono il primo fronte aperto della guerra (gli austriaci all'inizio delle ostilità si ritirarono da Cortina ed eressero la prima linea di difesa sui contrafforti attorno al passo Valparola).

Le ostilità italo tedesche si ripresentano anche nella gara odierna; all'inizio della salita due concorrenti germanici che ho recuperato in discesa (fatto quasi incredibile) mi scattano davanti e mi distanziano; io penso a salire del mio passo senza forzare perché non ho più acqua e non voglio rischiare i crampi e li recupero nel secondo tratto di salita quando stanno pagando la loro audacia e non hanno forze per seguirmi.

Tempo di salita di 40 minuti (al bivio Valparola il cronometro mi segna circa 2 minuti in meno rispetto alla Stars anche se in tale occasione avevo affrontato la salita con un gruppetto senza forzare in vista del Fedaià per una VAM di circa 1.000 che risente del tratto pianeggiante intermedio e della fatica accumulata in precedenza.