

Speciale

La stagione delle escursioni Gli itinerari in mountain bike

In bici sui sentieri sterrati di montagna

La passione aumenta

Il boom. Sempre più visitati i siti internet con i tragitti della Val Brembana e della Val Seriana: la Bergamasca è una palestra naturale per chi pratica questo sport

PAOLO VAVASSORI

Mountain bike, passione vera. L'asticella s'è alzata vertiginosamente in questi anni: accanto alle classiche biciclette da corsa, ruote lisce e chilometri d'asfalto, si stanno ritagliando uno spazio sempre più imponente, quasi al limite dell'invasione di campo, le cosiddette «ruote artigiate», rigorosamente abbinate a forcelle molleggiate e sentieri sterrati di montagna.



Gianpietro Giupponi

Una crescita imponente

Il «fuoristrada» cresce a vista d'occhio. E, ovunque, compaiono tracce nuove nei boschi delle nostre vallate, ma anche lungo i rettilinei delle pianure della Bassa: piste ciclabili o percorsi ricavati nei boschi d'alta quota, poco importa. L'importante è pedalare in sella a una mountain bike, lontano dal traffico cittadino e dalle sue tensioni, immersi nella natura.

Per comprendere più a fondo il fenomeno mtb, abbiamo sentito il parere di due appassionati di questa disciplina, uno della Val Seriana e l'altro della Val Brembana, titolari di due siti che mettono a disposizione tracciati e percorsi descritti in maniera minuziosa e dettagliata. Gianpietro Giupponi, classe 1960, di Piazzatorre, cattura l'attenzione degli «aficionados» della mtb con il suo sito: www.percorsimtbvalbrembana.it. Vanta contatti dall'Europa, cioè da Svizzera, Francia, Inghilterra. Ma anche da America e Africa. E in Italia da regioni lontane come Calabria e Abruzzo. Gianpietro è una sorta di «cacciatore di percorsi», che scopre e poi riproduce fedelmente sul web con l'aiuto di altri sette amici: «Cerco di realizzare un lavoro il più possibile dettagliato - dice lui - e, poi, chi è interessato può scaricarsi percorso e traccia

gps. La soddisfazione più grande è vedere quanto il mio sito sia visitato: più di 289 mila visite negli ultimi sette anni».

Come Dolomiti e Val d'Aosta

Si dice che la Bergamasca sia una palestra naturale per chi pratica mountain bike; Giupponi rilancia con forza: «Le nostre vallate e montagne, quanto a bellezza dei paesaggi, non hanno nulla da invidiare alle località più note e gettonate d'Italia, Dolomiti e Val d'Aosta comprese. Ma sono da valorizzare di più. Basta mettersi in

sella e avere la voglia di scoprire. Non ci manca nulla. Ovviamente, però, soprattutto per i percorsi più impegnativi, servono preparazione, allenamento, destrezza e sempre grande attenzione». Il boom del «fuoristrada» non ha sorpreso Giupponi: «Negli ultimi anni la gente che si appassiona alla mtb è aumentata vistosamente». Spiega: «Dalle mie parti, per esempio, capita di vedere una trentina di persone che salgono di prima mattina verso il Monte Torcola. Un numero impensabile anni fa. La mtb ha successo perché consente di praticare sport immersi nella natura. E la fatica di pedalare è compensata dalla vista di paesaggi mozzafiato: della mia Val Brembana, ma anche di Val Taleggio, Valle Imagna, Val Serina. Sono d'accordo con chi sostiene che, per gli appassionati di mtb, la Bergamasca sia una sorta di «sala giochi»».

Grandi paesaggi fuori casa

Animato dalla stessa passione di Giupponi, in Val Seriana troviamo Roberto Lorenzi, classe 1968, di Ranica, ricercatore elettronico in ambito medicale e biker per vocazione. Ha condensato le sue esperienze in sella a una mtb le nel sito www.valleserianabike.it, uno scrigno preziosissimo, con numeri da urlo: 300 visitatori al giorno di media e picchi di 1.400 pagine viste giornalmente nel periodo di punta di agosto. «Ho iniziato a pedalare quasi per scherzo - dice lui -, invogliato dalla pista ciclabile che da Ranica porta ad Albino. Poi la passione ha preso piede e, con la scoperta di paesaggi bellissimi appena fuori casa, è nata l'idea di andare alla ricerca di nuovi percorsi, per poi condividerli in rete. Ci sono posti incantevoli da conoscere



■ **Roberto Lorenzi, di Ranica: ho iniziato il fuoristrada quasi per scherzo, attirato dalla pista ciclabile**

■ **Una corsa lontano dal traffico e dai rumori aiuta a scaricare la tensione»**

e valorizzare, a partire dai sentieri della Maresana, del Monte Farno, oppure la zona del Curo-Barbellino, del Misma, i sentieri di Selvino. In altre vallate, i percorsi che portano al Linzone (Valle Imagna), o sul Monte Bronzone (zona del Sebino), che regala una vista mozzafiato sui due laghi: d'Iseo e d'Endine». Per Lorenzi la scoperta di nuovi tracciati è quasi una «missione»: «La modalità esplorativa, come la chiamo io, è un distillato di curiosità, ricerca, avventura, voglia di scoprire qualcosa di nuovo per poi condividerlo - spiega lui -, il messaggio che vorrei passasse riguarda il grande beneficio che offre una pedalata in mtb, lontano dal traffico e dai rumo-

ri della quotidianità: aiuta a scaricare la tensione, ha un potere rilassante liberatorio e rigenerante, magari dopo una dura settimana di stress e di lavoro». Lorenzi ha a cuore un altro tema: «È il concetto educativo dell'escursionismo in mtb. Ormai è una disciplina in forte espansione. Per questo bisogna essere ancora più rispettosi dell'ambiente che ci circonda. Sul mio sito riporto delle norme comportamentali semplici e precise. Per esempio quelle racchiuse in un codice chiamato Norba. La natura è bellissima, ci regala emozioni ed è da rispettare, anche e soprattutto in sella a una mountain bike».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il percorso facile

Val Capla-Monte Bastia-Carrezzola

Un breve percorso tecnico nei dintorni di Villa di Serio, a poca distanza dalla città, ideale per un'uscita non impegnativa, magari anche serale, con la possibilità di unirlo ad altri tracciati. Distanza: 10 km; dislivello: 200 metri; difficoltà: bassa; fondo: asfalto 30%, sterrato 40%, single track 30%; percorribilità: tutto l'anno. Da Villa di Serio si parte subito con una salita abbastanza impegnativa, ma breve, che porta in cima alla collina di Villa-Scanzo. Da qui si raggiunge il Monte Bastia attraverso un continuo saliscendi, in cui è importante

dosare bene le energie. Alla fine si raggiunge una cappella e si può ammirare un bel panorama su Bergamo e Città Alta. Per il ritorno si imbecca il sentiero della Carrezzola, una buona palestra per prendere confidenza con il mezzo e acquisire una certa destrezza nel guidare la bici. Si va giù verso una discesa variegata, veloce. Per i meno esperti in certi tratti si può sempre scendere dalla bici. Ci sono dei bei salti, non esagerati, ma in corrispondenza dei quali bisogna comunque prestare attenzione. Per info più dettagliate con cartina, foto e traccia gps: www.valleserianabike.it.

Il percorso medio-facile

Gromo-Spiazzi-Val Sedornia

Un percorso non molto lungo in alta Val Seriana, distribuito su un giro ad anello. Distanza: 21 km; dislivello: 800 metri; difficoltà: medio-bassa; fondo: asfalto 50%, cemento 5%, sterrato 45%, single track 0%; percorribilità: tutto l'anno, a meno che non ci sia neve; altitudine: minima 646; massima: 1.277; durata: 2,5 ore circa. Si parte e si arriva a Gromo, nota località turistica dell'alta Val Seriana. Appena partiti, ecco subito una lunga salita asfaltata che si fa sentire e, dopo un tratto con tornanti in parte protetto dall'ombra degli alberi, si raggiunge la località Spiazzi di

Gromo. Si prosegue oltre, fino a raggiungere le case di Boario e gli impianti sciistici degli Spiazzi di Boario, altra località molto frequentata sia d'inverno sia d'estate. Al ritorno si devia in Val Sedornia, un angolo di paradiso naturale, con un bosco fitto che viene chiamato «il piccolo Canada». La discesa, abbastanza tecnica, si percorre su una mulattiera fino a Trezzi Alti e poi su asfalto fino a Gandellino prima del rientro a Gromo, da completare percorrendo un breve tratto su provinciale. Per info più dettagliate con cartina, foto e traccia gps: www.valleserianabike.it.

Il percorso medio

Colle Gallo-Altinello-Val Rossa

È un percorso con un dislivello non troppo impegnativo e con una buona dose di «single track» in discesa. Distanza: 44 km; dislivello: 800 metri; difficoltà: media; fondo: asfalto 30%, cemento 0%; sterrato 50%; single track 20%; percorribilità: tutto l'anno; durata: 3 ore circa. Si parte da Ranica, si percorre la pista ciclabile della Valle Seriana fino all'altreza di Albino. Si raggiunge la suggestiva valle del Lujo, percorsa non sulla via principale che porta al passo del Colle Gallo, ma attraverso una via secondaria tra antiche case e fattorie a ridosso del Monte

Misma. Arrivati al Colle Gallo, dove si trova la chiesetta della Madonna dei ciclisti, si prosegue verso Altinello con la discesa verso Biazano, che è uno dei tratti più tecnici e divertenti. Poi l'ultima lieve salita, fino al «single track» della Valle Rossa. Superato il passo della Valle Rossa, ci si infila in un sentiero che porta velocemente a fondo valle e, collegandosi più avanti alla strada asfaltata, si arriva a Cene, per riprendere il tratto di pista ciclabile della Valle Seriana fino al campo base di Ranica. Per info più dettagliate con cartina, foto e traccia gps: www.valleserianabike.it.