

## La mia montagna:

### VALCAVALLINA SUPERBIKE

#### Scheda sintetica:

**Data escursione: 1 giugno 2014**

**Tipo Escursione: mtb**

**Zona di partenza: Grumello del Monte**

**Sentiero: come segnalazioni cartelli gialli al momento della gara**

**Altitudine partenza: 207 mt**

**Altitudine massima: 1308 mt**

**Dislivello: 3475 mt**

**Tempi di percorrenza: 7,30 h**

**Difficoltà (0 a 6): 3, alcuni tratti 4**

**Partecipanti: Giancarlo, Lino, Adelio, Claudio**

**...e dopo tanti chilometri e tante salite si parte per la gara più dura delle Orobie...**

**...riusciranno i nostri 5 eroi per un giorno a raggiungere il loro obiettivo? Il traguardo, costi quello che costi...**

Si parte dalla **Casa Famiglia** di Grumello del Monte, subito si inizia a salire fra i vigneti di Grumello per poi proseguire sulla strada che porta verso il comune di **Gandosso**. Questo primo tratto di strada è completamente asfaltato e dalle pendenze assolutamente abordabili.

Si attraversa il centro abitato di Gandosso per poi proseguire su strada sterrata verso **Carobbio degli Angeli**. Qui iniziano i **primi single track**. Il primo porta i biker verso il **Golf Club La Rossera**: ricco di rocce dove serve guidare il mezzo. Terminato si scende, su strada bianca, verso Carobbio degli Angeli e ancora verso **Gorlago**, in località Montecchi.

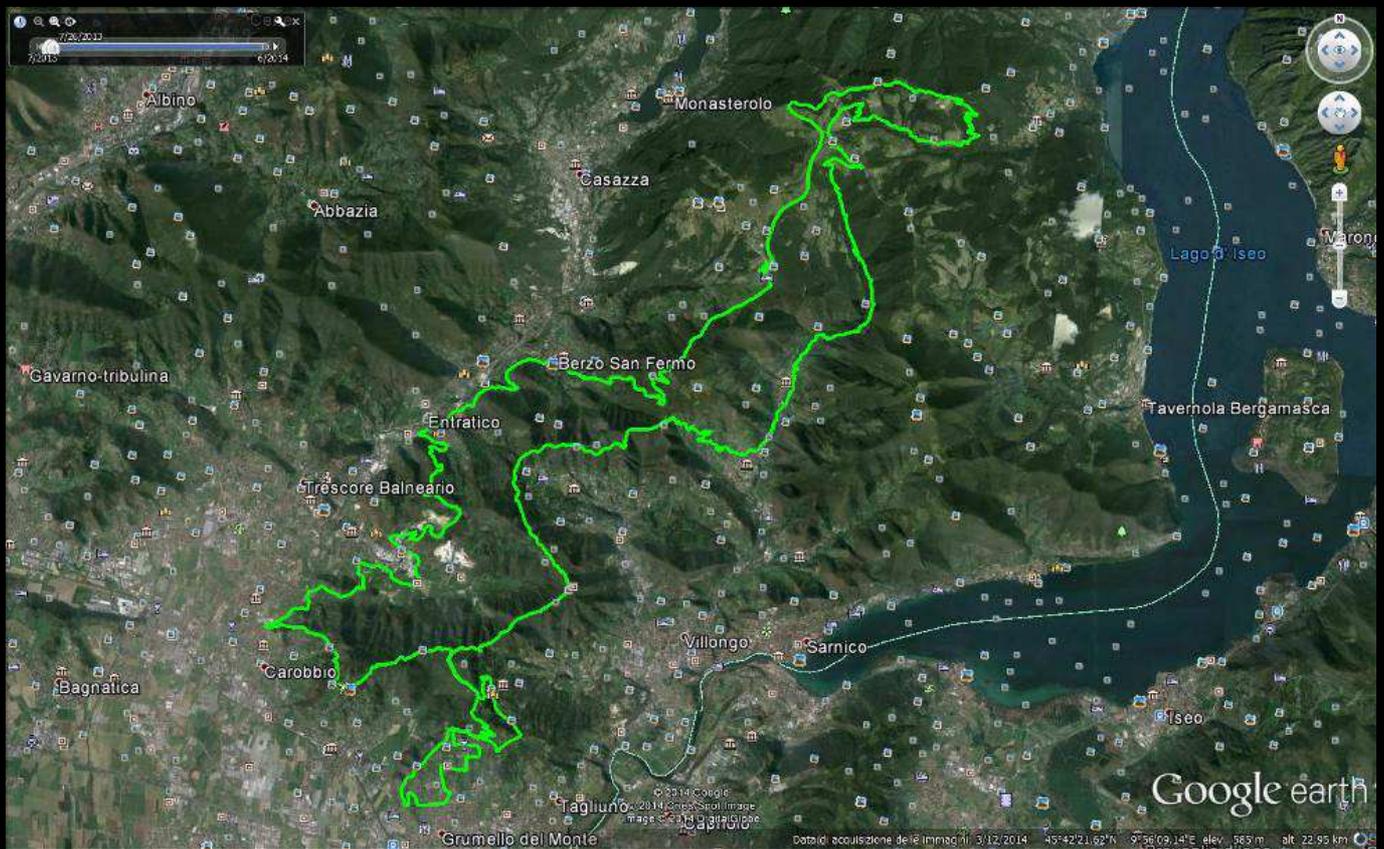
Con piccola strappo in asfalto e successiva con discesa verso subito si entra nel territorio comunale di **Zandobbio**, si attraversa un guado e poi si giunge alla salita nei pressi della cava **Grena**; ascesa questa molto impegnativa.

Toboga nel bosco con discesa su **Entratico**, e poi trasferimento verso il paese di **Berzo San Fermo**. Siamo circa al chilometro 27. Il bello inizia ora! A Berzo San Fermo comincia la salita più impegnativa della manifestazione, il tanto nominato Faeto che in 12 km porta i biker ai **Colli di San Fermo**. Questa ascesa presenta tutte le caratteristiche di una salita mitica. Pendenze impegnative (i primi chilometri sono veramente duri!!), vista mozzafiato, passaggi spettacolari tra prati e pascoli di montagna.

Arrivati fin quassù, dopo circa 40km di corsa si scende verso **Fonteno**, piccolo paese che domina il lago d'Iseo e Monte Isola. La prima parte di discesa è tra prati e pascoli, la seconda invece totalmente nel bosco con passaggi molto interessanti e divertenti. Arrivati nel centro abitato si ricomincia a salire affrontando **l'ascesa dal Torrezzo** per ritornare nuovamente sui Colli di San Fermo. Anche questa salita lascia il segno nelle gambe, ma in cima quanta soddisfazione.

Siamo al 52esimo chilometro il più è fatto. Ora si rientra verso Grumello del Monte. Certo le difficoltà non sono certo finite ma le lunghe ed impegnative salite sono finite. Dai 1270 metri dei Colli San Fermo si inizia a scendere verso i paesi di **Adrara San Rocco** e **Adrara San Martino**, sfruttando un vecchio single track. Un sentiero molto divertente che però richiede buone doti di guida.

Ormai il traguardo di Grumello è sempre più vicino. Passando nel territorio comunale di **Foresto Sparso** si arriva vero la località San Giovanni delle Formiche. Inizia da qui un lungo mangia e bevi, dove il divertimento per tutti è assicurato: basti pensare che questo tratto di sentiero si chiama del **Pitone**! Si arriva nuovamente a **Gandosso** (passato qualche ora prima in fase di partenza), dove si affronta un ultimo strappo che porta all'ultima discesa con picchiata verso il paese di **Grumello del Monte**. Spettacolare questo tratto poichè si attraversano i vigneti del Val Calepio, dove si gode della vista della Pianura Padana (chi avrà tempo di guardarsi intorno). Usciti dai vigneti si vede il traguardo .... che gioia. Quanta fatica, ma quanto divertimento. Questo è un vero percorso Marathon dove si trova tutto ma proprio tutto: dalle salite pedalabili alle salite impegnative, dai single track tecnici ai sentieri veloci e divertenti. Insomma una vera gara di MTB!!



01/06/2014 08.59.53 Verde

Riepilogo	Ora	Velocità	Elevazione	Frequenza
Punti: 3719	Tempo trascorso: 7:36:41	Media: 10 km/h	Minima: 207 m	Ascesa: 3475 m
Distanza: 79.7 km	In movimento: 7:07:42	Velocità media: 11 km/h	Massima: 1308 m	Discesa: 3460 m
Area: 28.2 km²	Tempo in sosta: 0:28:59	Minima: 0.0 km/h	Pendenza: 0.0 %	Media: 145 bpm
		Massima: 53 km/h		Minima: 99 bpm
				Massima: 174 bpm



# VALCAVALLINA SUPERBIKE

Grumello Del Monte, 1/06/2014

## ROBERTO ROSSI

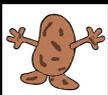
INDIVIDUALE

Numero di gara	644
Tempo ufficiale	7:36:28.35
Tempo netto	7:35:23.55
Posizione assoluta	63°
Posizione di categoria M1	11°









"Porsi un obiettivo è la più forte forza umana di auto motivazione" (Paul J. Meyer)

.... e noi 5 sappiamo cosa vuol dire!

... grazie ragazzi per questa bellissima avventura