

Pinarello • Tutto sul carbonio • Asturie da scalare • Salite: Croix de Fer

Cyclist

cyclistmagazine.it

Grand Tour Lombardia

Cicloturismo in autonomia
fra grandi salite e laghi lucenti

MENSILE
N. 46
AGO./SETT.
2020

€ 6.00

IN ITALIA

CHF 13.50 - CANTON
TIKNO CHF 12.90





Benvenuti al Grand Tour

Un tracciato permanente di cicloturismo di prossimità che può essere fatto in autonomia in qualsiasi momento dell'anno (condizioni meteo permettendo). Sono due i formati ufficiali: Epic Ride, entro le 100 ore, e Cycle Touring, in più giorni (anche non consecutivi)

Testo PAOLO DELLA SALA Immagini ALESSANDRO TROVATI, PAOLO DELLA SALA



U

na guida valdostana, Claudio Bastrenta, ha ripercorso esattamente il perimetro della Valle d'Aosta scalandone tutti i 4.000 e seguendo con precisione le creste di confine. Quando gli ho chiesto quale fosse stato il passaggio più difficile, mi ha detto: "attraversare la Dora a Pont Saint Martin, perché non so nuotare bene...".

Il Grand Tour della Lombardia segue questa filosofia: ripercorrere la regione lungo i suoi confini con "licenza" di esplorarne i posti più belli.

Un atto d'amore ciclistico per una regione che merita una maggiore attenzione cicloturistica, e che nasce dall'idea di una società sportiva milanese, Turbolento Thinkbike SSD (Turbolento.net).

Il Grand Tour si snoda lungo un percorso di 1.200 chilometri con 16.000 metri di dislivello e tocca tutte le province lombarde, tra pianura e ghiacciai, fiumi e laghi, borghi e città, lungo tranquille Strade Zitte e sentieri gravel. Si può percorrere in autonomia e non è competitivo.

I formati ufficiali sono due: Epic Ride oppure Cycle Touring.

Epic Ride è la scelta obbligata per gli appassionati di lunghe percorrenze: il brevetto finale si conquista effettuando il percorso in meno di 100 ore. Un tempo generoso per l'ultracyclism, volutamente non proibitivo, ma che comporta una media di oltre 250 km al giorno...

Chi non si sentisse ciclofairo, e volesse combinare l'aspetto sportivo con quello turistico, può invece optare per la versione Cycle Touring, tendenzialmente suddivisa in 8-12 tappe con minor salita e distanze giornaliere tra i 60 e i 140 km (questa formula è molto duttile: ciascuno si gestisce come vuole e può completare il giro anche in differenti momenti dell'anno).

Il percorso è ad anello: ogni punto è adatto per partenza e arrivo. Cyclist ha testato in anteprima il tracciato, partendo da Milano e ritornandovi dopo aver pedalato la pianura e le grandi salite alpine, e costeggiato i fiumi e i laghi principali. Nel parlarvene, dedicheremo più spazio ai punti meno noti.

Prima tappa fino a Cremona

Si esce dalla città costeggiando l'Abbazia di Chiaravalle che, subito, meriterebbe una sosta: un complesso monastico del XII secolo, dalla

Pagine precedenti:
veduta aerea
del Piccolo Stelvio.

A sinistra, in senso orario: una frase di Gino Bartali scritta sulle rampe del Muro di Sormano. Un passaggio sul Po. La parte finale del Croce Domini. Sotto: lungo un argine fra Cremona e Mantova





architettura semplice e bellissima famosa per la splendida torre che, in dialetto milanese, è chiamata "Ciribiciaccola" (nome collegato ai nidi di cicogne che un tempo vi erano presenti).

Forse fermarsi già dopo 7 km può sembrare eccessivo, ma gli ideatori del progetto ne hanno fatto la sintesi della loro filosofia ciclistica: chi si sentisse "Turbo" sfrecci pure oltre, chi amasse il "Lento" potrà gustarsi anche questo gioiello. Da qui in poi, passati gli ultimi insediamenti industriali e un paio di fastidiosi (e trafficati) svicoli, si entra nel silenzio di un percorso segnato dalla tranquilla generosità della campagna lombarda. Finalmente, dopo 15 km, si pedala su stradine tranquille che ci portano a Bascapè, Salerano e Lodivecchio.

Poi si traversa Lodi e, dopo 45 km, lasciamo appena la traccia per prenderci un caffè in uno dei bar che affacciano sulla magnifica Piazza della Vittoria che, direbbe un lodigiano, "è l'unico esempio al mondo di piazza porticata su tutti i quattro lati".

Poi si viaggia spediti lungo la Via Vecchia Cremonese verso la Muzza, di nuovo ciclabile. Dopo Castiglione d'Adda si entra nel Parco dell'Adda Sud, un fiume meraviglioso che ci teniamo a lato sin quando confluisce nel Po, a Crotta d'Adda, e in un soffio si arriva a Cremona, fra botteghe di liutai e strade antiche.

Circa 100 km senza altimetria: forse anche i "Turbo" si possono concedere uno spuntino. Però attenzione, da qui in poi, entriamo in un mondo di gastronomie sapienti che troveranno il loro punto di sintesi a Mantova, dove torte, mostarde e tortelli di zucca si rendono tentazione irresistibile.

I 95 km che portano a Mantova

Si fa presto a dire pianura, magari con un po' di puzza sotto il naso: qui si entra nel mondo del principe dei nostri fiumi, pedalando a fianco al Po e intravedendolo qua e là lungo il sinuoso percorso dei suoi argini.

Quando si arriva a Sabbioneta ci si "deve" fermare: patrimonio mondiale dell'Umanità è l'esempio perfetto di città ideale, ideata e progettata da Vespasiano Gonzaga. Ci passo in epoca Covid e il Teatro dell'Antica, uno dei gioielli nascosti d'Italia, è chiuso.

Faccio lo stesso quattro passi per poi uscire dalla città a misura d'uomo traversandone le mura. Un tratto sterrato tra Villa Pasquali e San Matteo costeggia il canale Navarolo, che - a fine maggio - è un incanto di piante acquatiche di un giallo intenso.

Poco dopo, a Torre d'Oglio, si traversa il fiume su un ponte di barche fascinoso e dopo una ventina di chilometri si arriva a Mantova. E anche qui ci si "deve" fermare.

Chi avesse tempo ci passi (almeno) un paio di giorni, e chi non lo avesse o volesse correre si riprometta di tornarci. Se non per vedere le meraviglie di Palazzo Gonzaga e Palazzo Te, almeno per passare da Piazza delle Erbe per mangiare una fetta di "sbrisolona", uno dei suoi dolci tipici (se passate in autunno, beh, provate il "sùgolo", una sorta di budino casereccio fatto con l'uva fragola).

Anche questi sono stati 95 km in piano ma, se partite d'estate, attenti al caldo.

Garda(land)

La terza tappa di 88 km è (parzialmente) di pianura, ma il finale è collinare per un dislivello complessivo di 400 m. Lasciata Mantova in direzione Nord, si pedala lungo la ciclabile per Peschiera assaggiando un altro fiume, il Mincio. A Borghetto (Valeggio sul Mincio) si lascia la ciclabile e si pedala su salitelle di campagna fino a Desenzano.

Ma il piattume sta finendo: qualche strappo più impegnativo inizia a mettere alla prova le nostre gambe e il nostro fiato, con il conforto di viste mozzafiato sulla conca del basso Garda. Sono gli ultimi 25 km per raggiungere Salò a proporci le prime salite di un certo impegno, con la Cima



Sopra: si pedala sempre lungo strade a basso traffico e ciclabili. In alcuni punti si pedala su tratti off-road.

A destra: il Garda. Durante l'itinerario si costeggiano o si incrociano tutti i laghi principali e molti dei più belli fra i minori della Lombardia



**Chi si sentisse
“Turbo” sfrecci
pure oltre,
chi amasse il
“Lento” potrà
gustarsi anche
questo gioiello**



Si fa presto a dire pianura, magari con un po' di puzza sotto il naso: qui si entra nel mondo del principe dei nostri fiumi, il Po

Sotto: la fioritura di piante nel canale Navarolo, nel Cremonese.

Nell'altra pagina: un punto del Sentiero Valtellina. Lungo 114 km e ciclopedonale, parte da Colico e arriva a Bormio. Il cartello dell'ultimo chilometro prima di arrivare sul Croce Domini



Coppi a 320 m slm poco a nord-ovest dei laghi di Sovenigo. Un ultimo sforzo è richiesto dalla salita a Cunetton (nomen omen), quindi discesa dai tornanti delle Zette, verso Salò.

Il Passo di Croce Domini

Fino a Gargnano c'è il traffico del lungolago. Mia moglie Barbara se la prende, come se fosse colpa mia. In effetti sono solo responsabile di non averle detto che, da questo lato, la salita al Croce Domini è eterna, quindi ci attendono oltre 60 km con più di 2.500 metri di dislivello e la prima ascesa di un certo impegno verso la bellissima Val Vestino. Qui, superato il lago artificiale scolliniamo a San Rocco e scendiamo su Idro costeggiando il lago sino all'imbocco dell'alta valle Sabbia, che trova in Bagolino il punto in cui parte la seconda salita di giornata, quella che conduce al Passo di Croce Domini, il primo dei passi alpini tosti di questo Grand Tour.

Bagolino è località antica e vitale: se avete fame, qui è di casa il "Bagoss", una toma intensa che vale una spinta quando la pedalata si addormenterà. Perché il Croce Domini è un passo bastardo.

A parte che tre volte l'ho fatto e tre volte ho beccato acqua, ti azzanna i polpacci senza farti capire perché senti fatica: le pendenze non sono mai eccessive, da questo lato, ma sono costanti.

Il Croce Domini è fastidioso come una zanzara che non riesci a beccare. Mentre pedali ti si pianta addosso come un sibilo.

Mentre il cielo scurisce promettendo l'ennesimo piovasco, lungo un tornante vedo un murale dipinto sulla parete di una baita: "sole mio", sta scritto. Forse per ironia.

Infatti il sole è una pia illusione, in questa ascesa estiva: fa un freddo porco e quando s'affrontano gli ultimi tornanti prima dello scollinamento (il passo è talmente bastardo che anche alla fine ti fa fare una discesa e poi una ultima saltina, per gradire) la "nebbia agli irti colli" ci avvolge rendendo il paesaggio novembrino e oscuro. Il rifugio è chiuso.

Qui, per chi volesse, segnalo un percorso epico: una strada provinciale sterrata che vi porterà al Dosso dei Galli, in valle Trompia e di qui a Maniva: il Grand Tour lo prevede (in alternativa alla via ufficiale) partendo in salita da Anfo. Per fare il cronista serio mi trascino fra muri di neve e, senza vedere nulla, fino a 2.200 metri di altezza.

Non essendoci nei dintorni specialisti in diritto di famiglia, mia moglie non avvia una causa di separazione, però nell'atmosfera rarefatta e gelida colgo una parola che fa rima con "nebbione"...

Obiettivo: Ponte di Legno

Questa è una tappa (la quinta) impegnativa per le tre salite di buon livello che prevede, ma è frazionabile con stop notturno al passo del Vivione. Da Breno si prosegue a Ovest verso la Presolana, poi a Nord per attraversare la Valle di Scalve fino al Vivione. Un po' di ristoro per le gambe in Valle Camonica verso Edolo, per risalire poi l'Oglio fino ai torrenti Frigidolfo e Narcanello, che a Ponte di Legno si uniscono generando il fiume. Fiume che, alimentando il Lago d'Iseo, va a buttarsi nel Po dopo il ponte di barche attraversato a San Matteo, durante la seconda tappa di questo Grand Tour.

Gavia e Stelvio, le regine delle salite alpine

Dalla bella e rilassante Piana di Sant'Apollonia (Valle delle Messi) con impegnativa fatica da assaporare in sella, il Gavia ci collega con l'Alta Valtellina. Di questa meravigliosa salita Cyclistica è occupato di recente (sul numero 45 di luglio).

Cosa si può dire del Gavia e dello Stelvio, che non sia già stato detto? Il Gavia sale di 1.400 metri in 17,6 km con lunghi tratti che presentano pendenze al 14% per brevi tratti anche al 16%.

Lo Stelvio, da Bormio, sale di 1.550 metri

Zona GTL

Il Grand Tour Lombardia (GTL) è promosso da Turbolento Thinkbike SSD, società sportiva milanese, ed è pensato come tracciato permanente di turismo sportivo di prossimità da fare in autonomia. Si parte quando si vuole, in qualsiasi momento dell'anno (beh, d'inverno lo Stelvio in bici sarebbe duretto) e si fa quello che si vuole: anche un pezzo per volta. Ogni informazione e il form di iscrizione sono sul sito Turbolento.net. Chi partecipa, può scegliere come affrontare il GTL: Epic Ride, alla maniera dei più noti brevetti, entro le 100 ore, oppure come Cycle Touring, un viaggio di più

giorni anche non consecutivi. L'iscrizione a pagamento (35 euro per i tesserati Turbolento, 45 per gli altri) dà l'accesso a descrizioni e tracce GPX delle 12 tappe del GTL da caricare su navigatore oltre alla app Informativa dedicata GTL (con mappa, descrizione sintetica di ogni tappa e relativi check-point e waypoint). In via esclusiva, per chi versa la quota, è prevista l'iscrizione al gruppo Facebook "Grand Tour Lombardia" per poter certificare i propri passaggi ai check-point e condividere la propria avventura. Con l'iscrizione si ha diritto anche alla presentazione e spiegazione del percorso

e a ricevere un Cinelli cap, il cappellino del noto marchio di bici da indossare per le certificazioni fotografiche ai punti di controllo. Per la gioia del brevetto manca c'è anche il certificato di Finisher, senza il quale la nostra vita di cicloamatori non avrebbe senso alcuno. Le 12 schede complete di tutto il percorso, comprensive di descrizione, profilo tecnico, profilo altimetrico e traccia GPX, sono disponibili per tutti nelle Strade Zitte (sempre nel sito Turbolento.net) o sulla pagina di iscrizione al GTL, secondo una filosofia di condivisione davvero bella. La app è per Android e iOS.



in 21,5 km, ma con molti più tornanti, la salita è quindi più dolce, c'è un solo breve strappo al 14%. Per il resto è una salita regolare con i tornanti che consentono di riprendere fiato e rilanciare l'andatura - ma negli ultimi 300 metri di ascesa è come se qualcuno attaccasse un incudine alla vostra bici.

Ricordatevi che partite da 2.750 m slm e anche in estate il freddo può farsi sentire intensamente. Alla fine della giornata avrete affrontato 2.950 metri di dislivello.

Per chi avesse tempo, Bormio è un ottimo punto per una sosta (soprattutto fuori stagione). Per esempio per provare l'esperienza irripetibile dei Bagni Vecchi, le antiche terme - attenzione che sono fuori paese, lungo la strada per lo Stelvio - che affondano le radici al tempo dei romani e che, ancora oggi, hanno una parte sfruttabile risalente a quell'epoca.

E per chi vuole: il Mortirolo!

Da Bormio si procede a Sud fino a Mazzo: secondo me, il nome a questo paese da cui parte il versante più impervio per il passo del Mortirolo, glielo ha dato uno che aveva le idee chiare perché salire il Mortirolo significa "farsi il

mazzo" e neppure poco (il programma prevede 125 km con 1.450 m di dislivello).

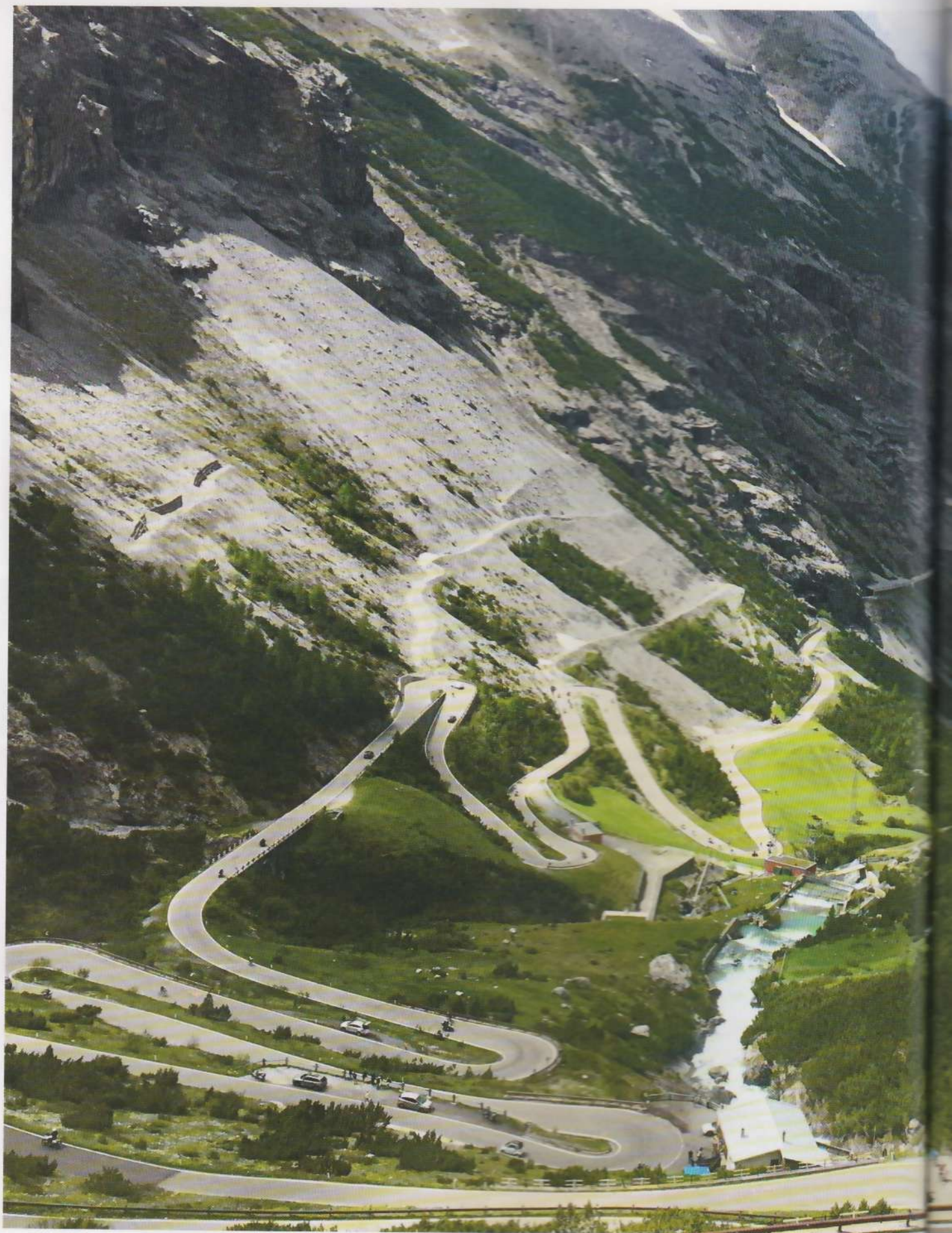
C'è, in buona sostanza una sorta di esercizio di semantica ciclistica in questo luogo, perché anche il lemma Mortirolo veicola aspettative non propriamente riposanti. Ma ne vale la pena, non solo per la gloria, ma anche per il bel mezzacosta verso Trivigno e l'Aprica.

La prima volta che sono salito da Mazzo ero andato per vedere Pantani: il 5 giugno del 2000. Quando a metà salita, tra migliaia di tifosi in attesa, venni a sapere che lo avevano fermato, mi misi a piangere, un po' per la delusione, un po' per la fatica.

Un bergamasco grosso come un campanile uscì dal camper con un piatto di tortellini e un bicchiere di vino rosso, e si mise ad imboccarci sul ciglio della strada. Aveva un costume da Belzebù e un casco con le corna.

Mentre salgo ora, vent'anni dopo, non c'è nessuno. Segnalo, a ogni modo, che questa settima tappa può essere fatta con piena soddisfazione anche restando bassi, seguendo la ciclovia della Valtellina sino a Morbegno o facendosi il Mortirolo da Grosio - anche se, a mio parere, se Mortirolo deve essere, Mortirolo sia. ☉







Qualche strappo più impegnativo inizia a mettere alla prova gambe e fiato, con il conforto di viste mozzafiato



Splendida la discesa tra gli alpeggi d'alta quota, tornanti ben disegnati e una pendenza da controllare

◉ Nel cuore delle Orobie

Ma ciò a cui non si può rinunciare è il Passo San Marco! Un luogo bellissimo, con una salita impegnativa che collega la Valtellina alla Bergamasca.

Si dirà: e com'è che non è così famoso?

Poveretto: sta in zona Mortirolo, Gavia, Stelvio. E, per di più, si scollina a 1.992 metri: gli manca un nulla per essere un 2.000, ma non lo è.

Eppure, mentre salgo, so che mi aspettano 1.750 metri di dislivello in circa 30 km. Attenzione: la strada è piacevole e tranquilla, con lunghi tratti ombreggiati e gran vista sull'arco alpino, ma dopo Albaredo (950 m) non troverete più punti di ristoro o acqua sino in cima, ed è lunga.

Ad Albaredo c'è un'attrattiva che, tutte le volte, mi riprometto di sperimentare: volare.

La valle è traversata da un cavo che collega al versante opposto della Valtellina e che si può percorrere, in piena sicurezza, anche in coppia. Fatto unico in Italia, ci sono due tratte, andata e ritorno. Davvero intrigante (ma anche questa volta, mi dico che sarà per la prossima).

In cima al passo c'è più di un rifugio in cui gustare un piatto di polenta. Splendida la discesa tra gli alpeggi d'alta quota, tornanti ben disegnati e una pendenza da tenere sotto controllo con prudenza. A Mezzoldo finisce la lunga sequenza di tornanti, si prosegue in un selva di abeti fino a Piazza Brembana, dove consigliamo di imboccare la bellissima ciclabile percorrendola fino a San Giovanni Bianco.

Da qui, sulla destra si imbecca la meravigliosa Val Taleggio per scollinare al Culmine di San Pietro, sono altri 850 metri di dislivello in 21,5



Lo spettacolare Lago Bianco sul Gavia. Pagine precedenti: il maestoso Stelvio, a pochi chilometri dalla vetta. Sotto: immersi nei panorami delle Orobie



chilometri, con un paio di brevi tratti in discesa che consentono di riprendere fiato. Poi si scende appunto in Valsassina al colle di Balisio, e quindi a destra verso il lago di Como. Si va all'inghiù lungo la tortuosa strada delle Gole dell'Orrido di Bellano, destinazione Varenna.

Il fascinioso lago di Como

L'ottava tappa è breve (54 km, 1.000 m dislivello). Per evitare complicazioni viarie (il passaggio da Lecco e la risalita verso Bellagio lungo il lago può essere, più che un incubo, una trappola) prendiamo il battello fra Varenna e Bellagio: anche alla molto impegnativa Transcontinental, a condizioni date, in fin dei conti è consentito...

E qui ci gustiamo il cosiddetto SuperGhisallo: una salita coi super poteri che, per chi punta alle 100 ore, rappresenterà un fastidioso chiodo nel piede.

Si ritorna passando per la chiesa della Madonna del Ghisallo con il vicino Museo voluto fortemente dal grande Fiorenzo Magni, e si scende verso Como seguendo il lungolago di Nesso (fermatevi a buttare un occhio all'orrido, proprio lungo la strada).

Il Ghisallo offre svariate opzioni per affrontarlo e raggiungere Como. Potete scegliere fra il versante sud che sale a Magreglio per la via più facile, o il giro della Valbrona per affrontare il Ghisallo nella classica salita dal lavatoio. In molti abbinano Ghisallo e Colma di Sormano, o il famigerato Muro di Sormano, con discesa al lago verso Nesso. Il Grand Tour propone il SuperGhisallo.

Chi volesse si fermi: salire alla Colma di Sormano da Nesso è una esperienza bellissima e, volendo, si può fare una sorta di anello che include il micidiale muro di Sormano, un'esperienza mistica, più che una salita: "la pista ciclabile più dura del mondo" con pendenze al 25% è anche un'esperienza grafica. La strada, infatti, è così ripida che la progressione della sua altimetria è scandita sull'asfalto, metro per metro, con scritte bianche.

Da Como iniziano le due tappe più lunghe di questo Grand Tour, ma con dislivelli decisamente meno impegnativi.

Cifra tonda, tappa numero 10

Dal lungolago di Como si sale a San Fermo della Battaglia, in direzione Ovest verso la Valmorea, la sua vecchia ferrovia e il brusco strappo per Cantello. In programma ci sono 140 km, con 1.000 m di dislivello.

In sintesi, si attraversa Varese in direzione Nord: Brinzio, Orino e Gavigrate - lago di Varese, lago di Monate e Sesto Calende. Qui, dopo aver costeggiato il Ticino, ennesimo grande fiume del nostro viaggio, si arriva alla centrale elettrica di Pan Perduto e poi ci si avvia lungo la splendida ciclabile che, volendo, porta fino a Milano.

Siamo ora sulla rete ciclabile "Lombardia in Bici", lungo il canale industriale a est del Ticino,

e successivamente lungo il Naviglio Grande.

Pochi chilometri dopo aver superato il Binda Bici Bar di Nosate (buon posto per sostare), all'altezza di Turbigo si lascia il Naviglio grande per portarsi al ponte ferro-stradale sul Ticino. Subito dopo il ponte a sinistra, sempre in direzione Sud, ci si immette sul percorso della MilanoGravel che solitamente si tiene in primavera per raggiungere la Piazza Ducale di Vigevano, in parte su asfalto, in parte su sterrato.

La Piazza Ducale di Vigevano è una delle più belle d'Italia, maestosa ed elegante, è piena di bar e di vitalità.

Il penultimo giorno e poi il rientro alla base

Da Vigevano ci attende un'altra tappa impegnativa per la distanza (145 km), con dislivello attorno ai 1.000 m. Si esce lungo la Via Vecchia per Gambolò, quindi si segue la direzione Sud per Genova ed ecco che sembra di essere dentro a una canzone di Paolo Conte.

Si attraversa il Po al bel ponte in ferro di Sannazzaro de Burgundi, da qui fino a Voghera. Fondamentale affidarsi alla traccia gpx perché perdersi è questione di un respiro. A Rivaruzzano ancora per minuscole stradine di campagna poi il magico crinale di Ca' Bertulla, l'anfiteatro di San Lorenzo affacciato sulla Valle Staffora, Ponte Nizza e la sua bella valle, Costa Croce, Valverde.

La parte nei pressi di Valverde è davvero incantevole, in certi punti selvaggia e verdissima. Si lambisce Zavattarello verso il lago Trebecco per affrontare il Piccolo Stelvio dell'Oltrepò.

Il mondo è pieno di luoghi chiamati Piccolo Stelvio: qui ci sono una ventina di tornanti concentrati in 4 chilometri per affrontare un dislivello di soli 300 metri.

Paesaggio agreste e, a fronte, il versante appenninico.

Una vista impagabile che la salita non annebbia: si fa fatica ma si può pedalare. Da qui al Ponte della Becca per stradine e argini, quindi ingresso a Pavia dalla Via Francigena.

A Pavia il Grand Tour può considerarsi concluso. Manca solo l'ultimo pezzettino per rientrare a Milano lungo la ciclovia del Naviglio. Certo, a Pavia ci si potrebbe concedere una fetta di torta Paradiso alla pasticceria Vigoni che l'ha inventata, oppure visitare il castello o fare due passi entro i cortili antichi dell'Università.

Ma, ancora una volta, i "Turbo" sfrecceranno via. E i "Lenti"? I lenti si fermeranno qui e, poi, anche qualche chilometro dopo, per vedere la Certosa di Pavia, uno fra i più bei complessi monastici del mondo.

Durante questi mesi il Grand Tour l'ho sperimentato a spizzichi e bocconi, in solitudine, in coppia, con amici.

Il prossimo obiettivo è farlo nella versione Epic Ride, quella che molti di noi hanno nel cuore, se non nelle gambe. ●