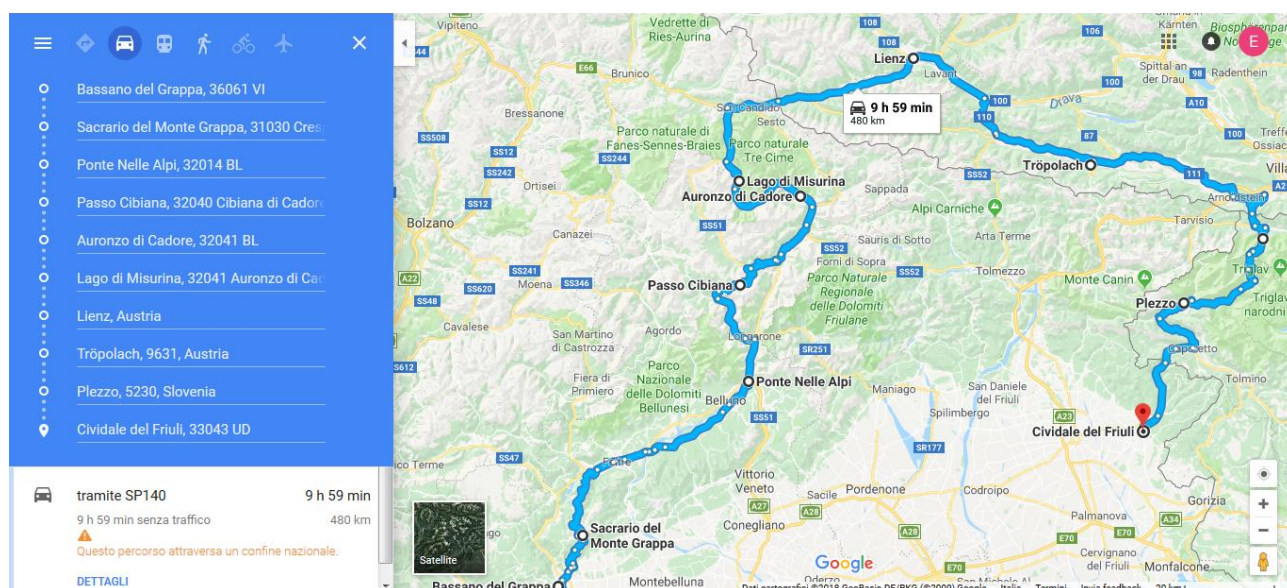




# GITA SOCIALE 2018

**BASSANO DEL GRAPPA - CIVIDALE DEL FRIULI (5 gg)**

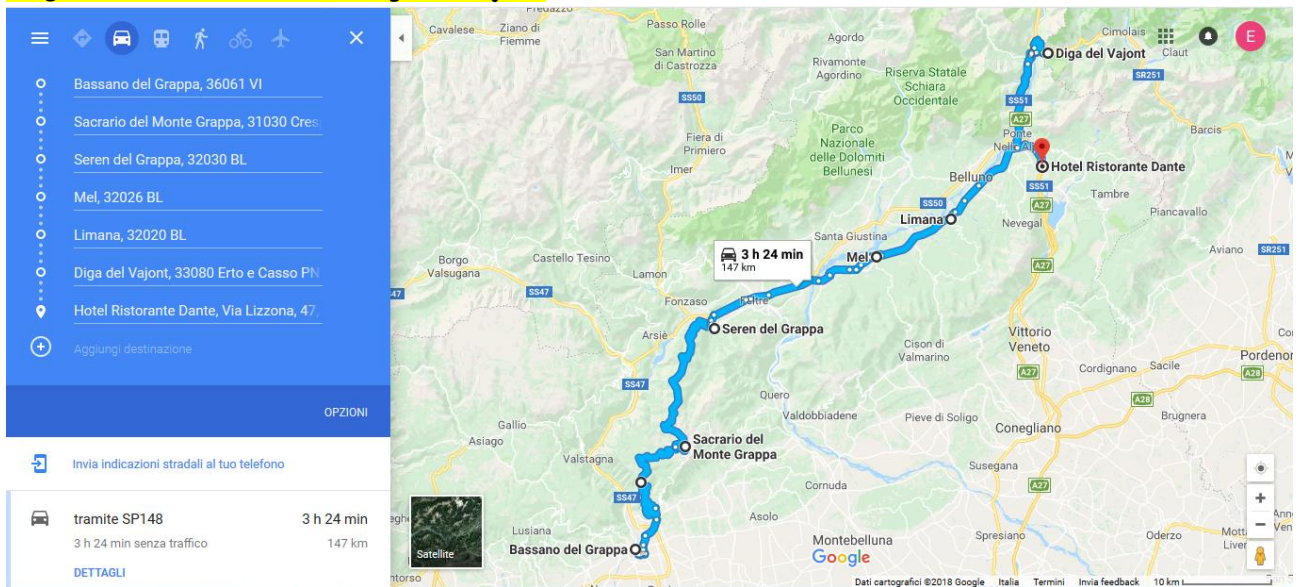
**20-24 GIUGNO 2018**  
(con pullman al seguito)



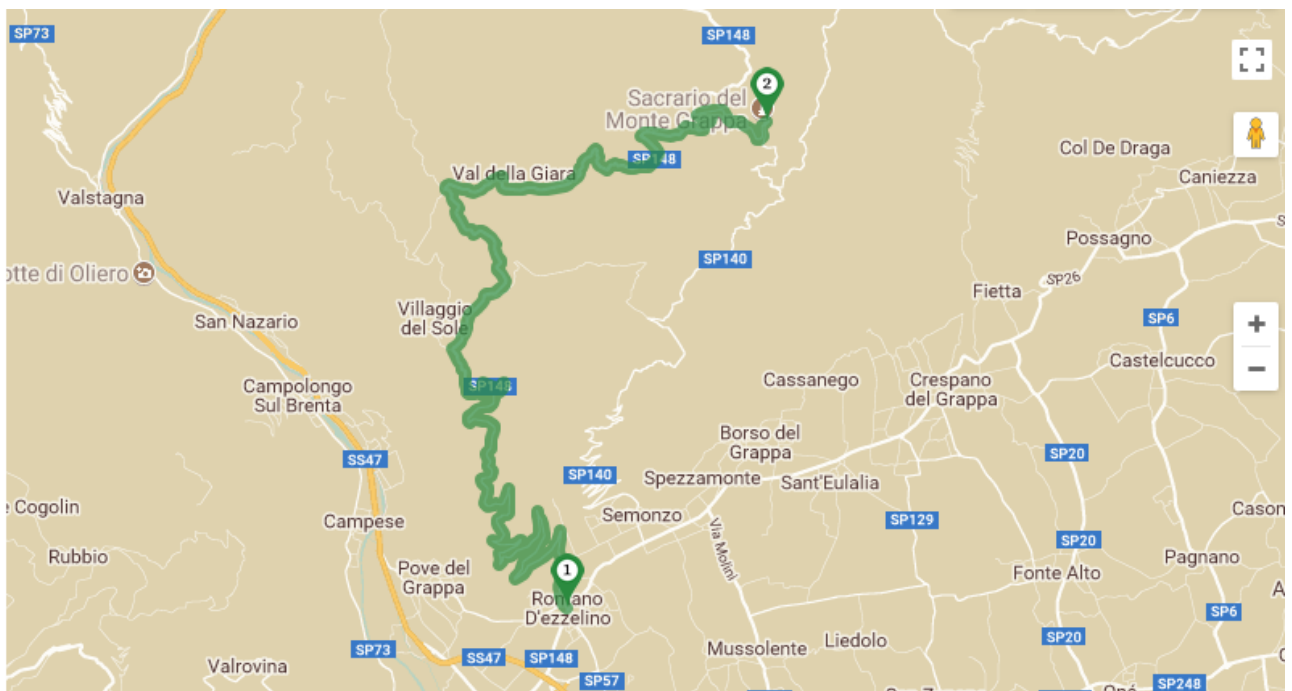
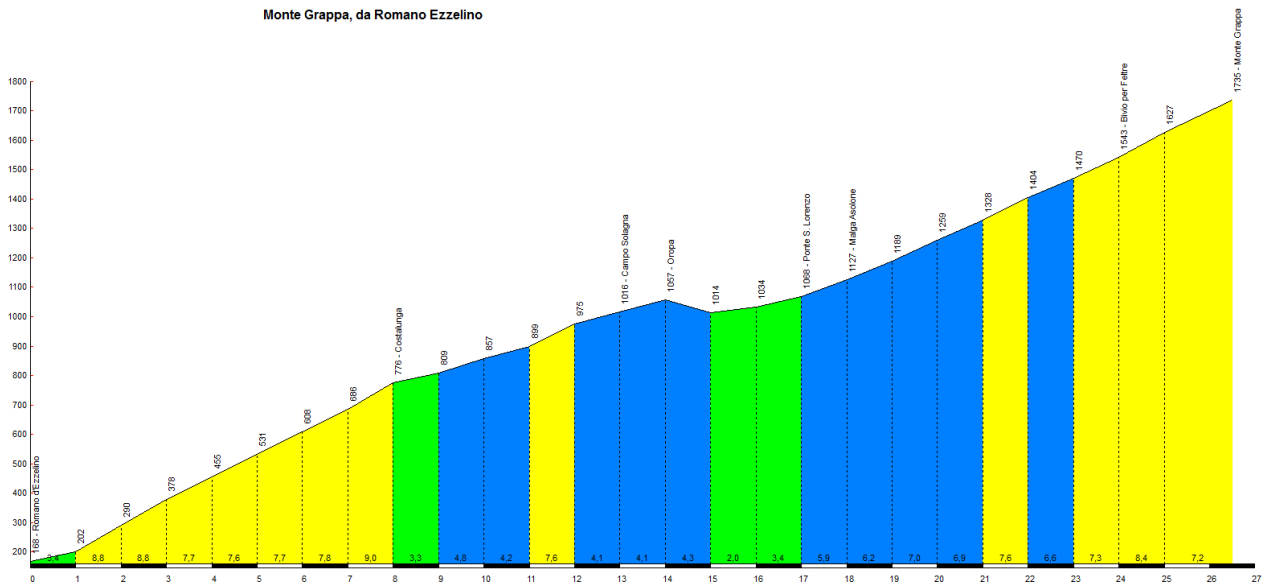
	PERCORSO		KM	PERNOTTAMENTO
MERCOLEDÌ 20/06/18	S. POLO D'ENZA - BASSANO DEL GRAPPA	PULLMAN	234	PONTE NELLE ALPI
	BASSANO DEL GRAPPA - PONTE NELLE ALPI - (*VAJONT)	BICI	80 -108 - 147*	
GIOVEDÌ 21/06/18	PONTE NELLE ALPI - (*PASSO CIBANA) - LAGO MISURINA - (*TRE CIME DI LAVAREDO)	BICI	80 -106* -121*	LAGO MISURINA
VENERDÌ 22/06/18	LAGO MISURINA - TROPOLACH	BICI	127	TROPOLACH
SABATO 23/06/18	TROPOLACH - (*WURZENPASS) - (*PASSO VRASIC) - BOVEC	BICI	84 - 106	BOVEC
DOMENICA 24/06/18	BOVEC - (*MANGART) - BOVEC - CIVIDALE DEL FRIULI	BICI	50 - 103	A CASA
	CIVIDALE DEL FRIULI - S. POLO D'ENZA	PULLMAN	381	

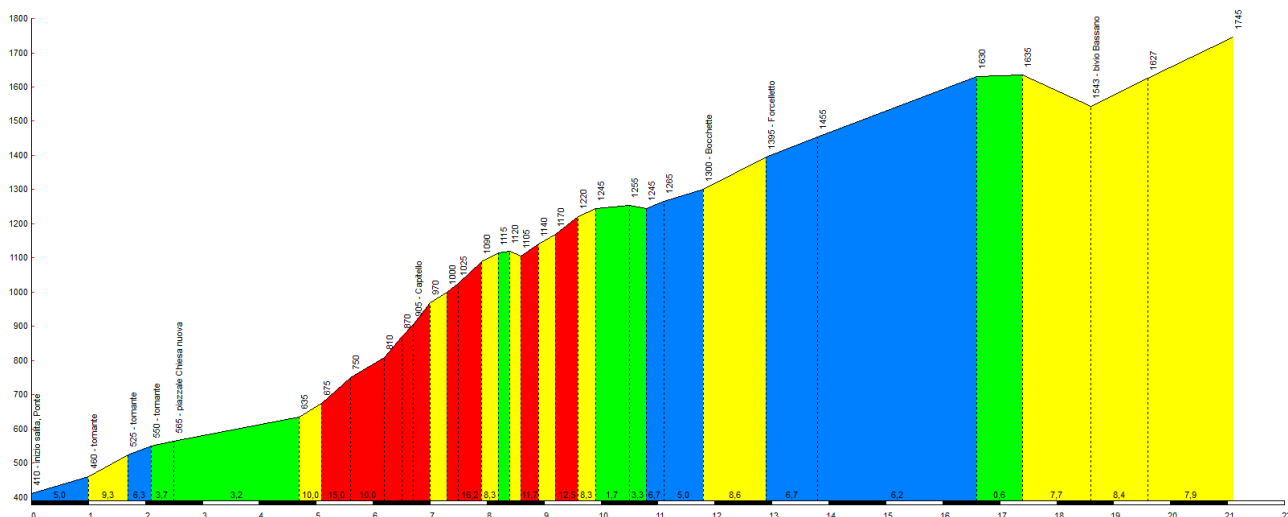
**\* Tutte le località contrassegnate con l'asterisco si possono escludere dall'itinerario di base (VAJONT\*) - (PASSO CIBANA\*) - (TRE CIME DI LAVAREDO\*) - (WURZENPASS\*) - (PASSO VRASIC\*) - (MANGART\*)**

**1° giorno (108 km - 147 km con diga del Vajont)**



**Monte Grappa, da Romano Ezzelino**





Percorso che faremo in discesa (dal Monte Grappa a Serin del Grappa - 21 km)

## Monte Grappa in bicicletta: la salita da Romano d'Ezzelino

### Valenza storica e naturalistica del Monte Grappa

Il Monte Grappa è una montagna che non ha bisogno di presentazioni: famosa per essere stata protagonista di importanti scontri tra i soldati italiani e austriaci durante la Grande Guerra, la sua cima ospita l'imponente **Sacrario del Monte Grappa**, in memoria delle centinaia di persone che hanno perso la vita durante il conflitto. Oltre alla valenza storica della montagna, il **Grappa è anche uno dei luoghi che non possono mancare nel curriculum di ogni ciclista amante delle lunghe salite**. Si tratta infatti di una delle **ascese più lunghe di tutto l'arco alpino**. Il versante classico da Romano d'Ezzelino si snoda su 25 chilometri e presenta una pendenza media del 6.2% con punte del 9-12%. Da Bassano del Grappa a Romano d'Ezzelino sono solo 6 chilometri, utilissimi per scaldare la gamba senza affaticarla, in vista della lunga ascesa. Quando negli ultimi chilometri della salita, la vegetazione cede improvvisamente il passo ai pascoli, agli alpeggi ed inizia a scorgersi la cima della montagna con il suo sacrario eretto in ricordo delle vittime di guerra, si percepiscono gli echi della Grande Guerra. Il lento avvicinamento al sacrario posto sulla sua cima fa riflettere profondamente, facendo quasi dimenticare la fatica della salita. Sembra quasi impossibile che queste verdi distese d'alta quota siano state un tempo ricoperte dal sangue di migliaia di giovani soldati che hanno sacrificato le loro vite. Al **Rifugio Bassano** si gode la vista di un bel panorama e doverosa è una sosta al Sacrario costruito nel 1935 su progetto dell'architetto Giovanni Greppi e dello scultore Giannino Castiglioni. E' presente anche il monumento ai partigiani, una statua in bronzo costruita nel 1974 da Augusto Murer. Prima di arrivare al rifugio, sulla sinistra si fa notare la caserma Milano, costruita durante la guerra per alloggiarvi il personale addetto ai lavori stradali e di fortificazione del Grappa

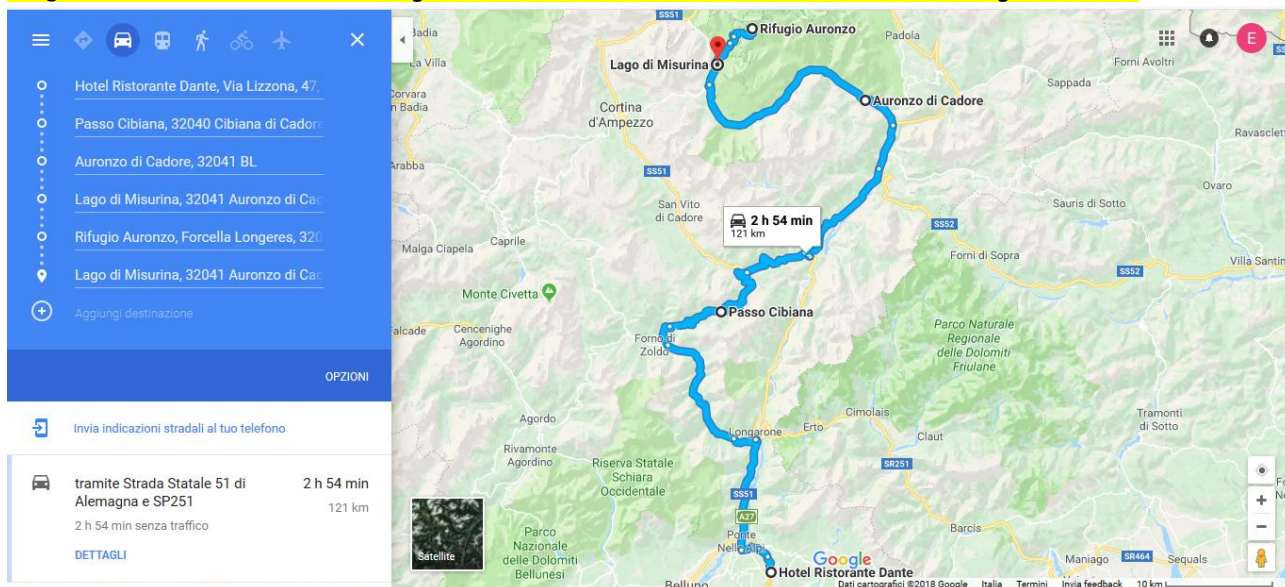
**N.B. Il Brevetto del Grappa** è un attestato che viene consegnato ai ciclisti che compiono in un anno le più importanti e impegnative 10 salite del monte Grappa utilizzando la bici da strada. I brevetti che i ciclisti possono conseguire sono tre: Brevetto Oro per chi compie tutte le 10 salite, Brevetto Argento per chi compie almeno 6 salite e Brevetto Bronzo per chi compie almeno 3 salite. (**Diploma Speciale** per i tesserati della Ciclistica Sampolese che lo scalano nel 2018)

### Informazioni utili

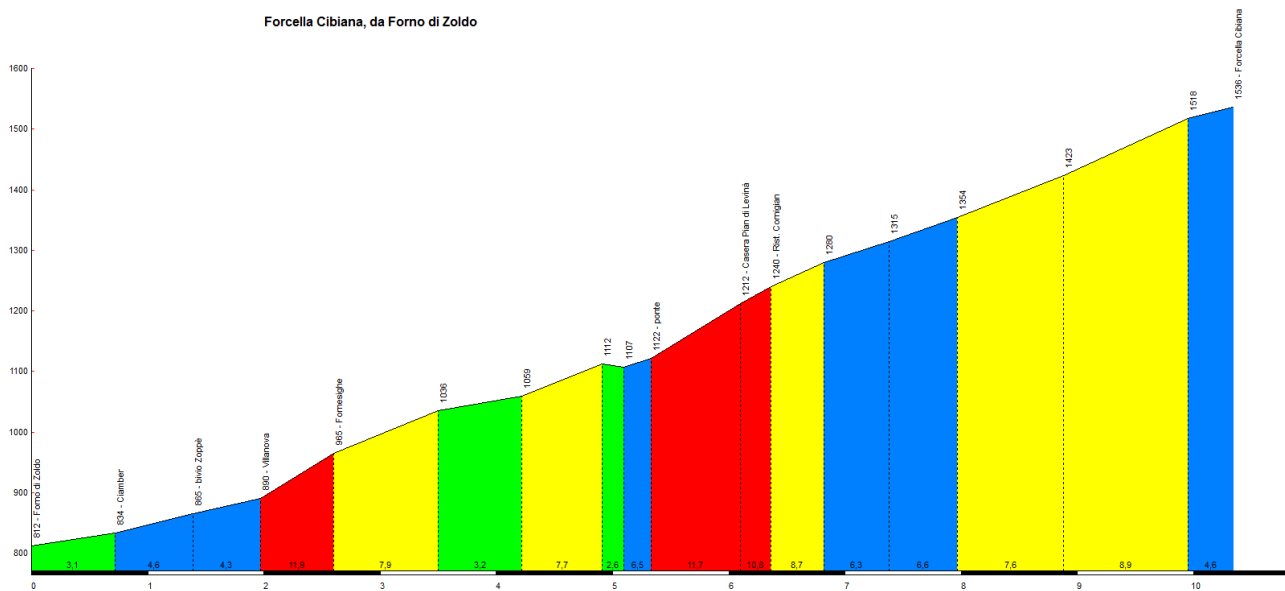
- **Rifugi:** lungo i 27 km di salita non sono presenti fontanelle ma potrete approfittare di diversi ristoranti, come quelli presso Campo Solagna e il Rifugio Grappa. Se percorrete la salita durante l'estate è probabile che siano tutti aperti ma per sicurezza partite con almeno un litro d'acqua e barrette;
- **Abbigliamento:** come per ogni uscita in montagna è altamente consigliato un abbigliamento a strati. Oltre all'antivento portate con voi gambali e un paio di guanti leggeri. Vi torneranno sicuramente molto utili specialmente nel caso doveste imbattervi in improvvise condizioni meteo avverse.



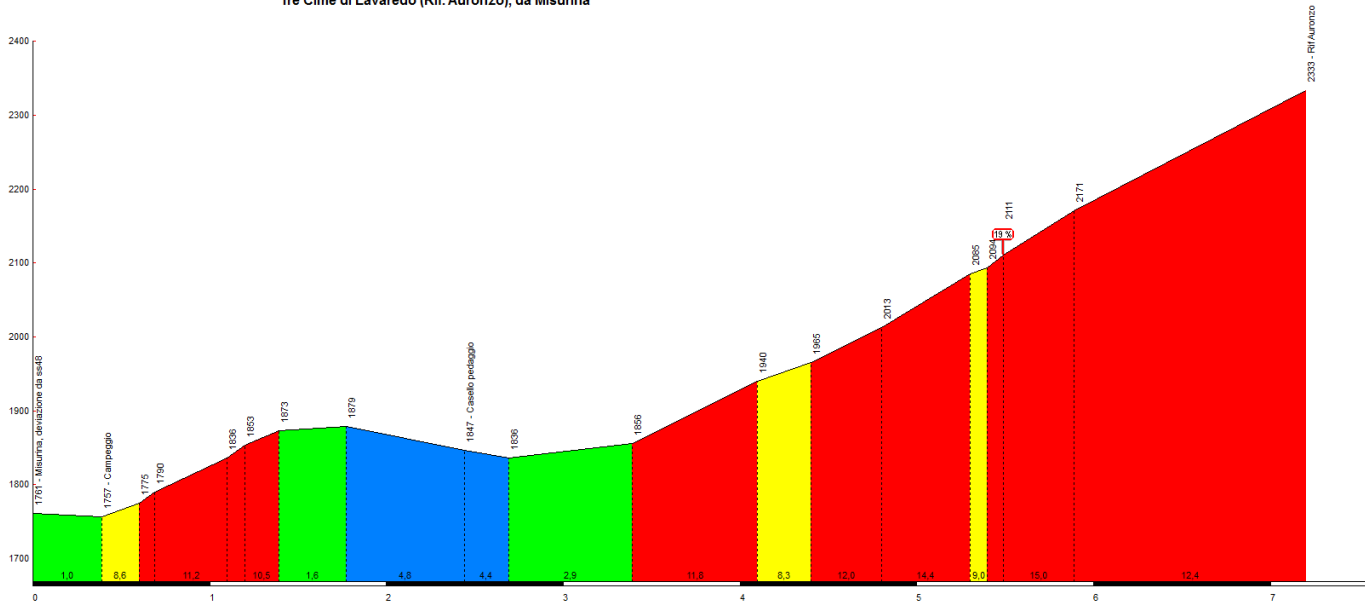
**2° giorno (106 km - 121 km con Rifugio Auronzo- 80 km senza Passo Cibiana e senza Rifugio Auronzo)**



**Forcella Cibiana, da Forno di Zoldo**



**Tre Cime di Lavaredo (Rif. Auronzo), da Misurina**



## Le grandi salite: le Tre Cime di Lavaredo

Per chi è affetto dal morbo della salita, anche il nome soltanto di questo luogo mitico **possiede un fascino evocativo** e una forza di attrazione che non hanno pari. Forse si deve al ricordo delle battaglie all'ultimo sangue che qui si sono combattute, o forse semplicemente alle **particolari caratteristiche dell'ascesa**: brevissima e spietata, ricambia la fatica estrema di chi sale con quel senso di appagamento, quella percezione intima dell'impresa che solo le grandi salite possono regalare. La salita che porta alle Tre Cime di Lavaredo **è una strada privata** che devia dalla statale 48bis subito dopo il lago di Misurina e termina al rifugio Auronzo, a quota 2333, dopo circa 7 chilometri; **la scalata vera e propria però inizia dopo il casello** per il pagamento del pedaggio (le biciclette sono esentate) e da lì sono **4 chilometri e 700 metri**. Il dislivello da superare su questa breve



distanza è di ben 473 metri, **con una pendenza media superiore al 10%**, ma se si considera che il tratto subito dopo il casello è ancora di leggera discesa e pianura, la pendenza media dei rimanenti chilometri aumenta considerevolmente. **Non ci sono altri versanti**, perciò si sale e si scende da un'unica strada, così chi arranca nel bel mezzo delle tribolazioni incrocia inevitabilmente chi oramai si gode la discesa con animo leggero, al colmo del sollievo e dell'orgoglio, oggetto di indescrivibile invidia.

- **LA SALITA**

Tre sono le strade attraverso cui è possibile raggiungere l'attacco della salita, e tutte portano all'altezza di Misurina (1761 m). Quella da **Cortina** implica necessariamente la scalata del passo Tre Croci (8 km di salita con una pendenza media del 7%, ma con un andamento irregolare e punte decisamente più dure). Per chi proviene invece **da Dobbiaco e dalla Val Pusteria**, la salita comincia a Carbonin, a 7 km circa da Misurina, da cui tuttavia non si transita perché in questo caso il bivio per le Tre Cime precede sulla sinistra il lago. **Una terza via, la più lunga e impegnativa, prevede la risalita da Auronzo di Cadore, a quota 862, con il superamento di un notevole dislivello**. Ma con qualsiasi strada si arrivi, il vero banco di prova è da Misurina in poi. Da questo punto, la distanza fino al rifugio Auronzo è di circa sette chilometri e mezzo, una parte dei quali però non è di salita; in compenso, quella che rimane è concentrata.

- **LA PRIMA PARTE**

Il primo tratto indigesto si incontra subito dopo aver lasciato il lago, all'altezza del valico di Col S. Angelo, dove si imbecca il bivio per la strada privata che porta alle Tre Cime. Qui, senza preavviso di sorta, compare un tratto di salita secca e brutale, **800 metri che si superano faticosamente**, soprattutto se affrontati a freddo. **La pendenza media è dell'11%, 18 la massima**.

Dopo aver superato questa rampa tremenda ci si può riprendere, in attesa del resto, **lungo un bel tratto in leggera discesa** che porta al casello e prosegue ancora per qualche centinaio di metri, fino al ponte che segna il vero e proprio inizio della salita. Da qui sono quattro chilometri di sofferenza pura, **una pendenza media che sfiora pericolosamente il 12%**, rampe durissime che toccano il 18-19% nella parte finale. Non c'è un solo metro dove poter rifiatore. La parte iniziale è quella più abbordabile, ma già al primo tornante la strada s'impenna in modo netto. Siamo di fronte a un **rettilineo verticale**, il primo di una lunga serie: la salita può essere raffigurata come una serie di lunghi tratti dritti, tutti dalla pendenza proibitiva, interrotti da tornanti ugualmente molto impegnativi e impossibili da arrotondare, nei quali è davvero molto difficile ricavarci qualche momento di riposo.

Nella parte iniziale **la vegetazione** non manca e gruppi di alberi ancora fiancheggiano la strada, ma non appena si comincia a salire di quota il paesaggio diventa spoglio. **Vasti ghiaioni** e speroni di nuda roccia fanno da cornice all'ascesa e si procede, un rettilineo dopo l'altro, senza il conforto di un filo d'ombra, abbagliati - solo roccia e pietra ovunque. È una visione di grande impatto, anche perché la percezione di questo paesaggio desertico, quasi lunare, si fonde con quella, altrettanto estrema, della fatica immane di girare i pedali e mandare avanti la bicicletta, anche solo di poco.

- **LA CIMA**

È una salita molto impegnativa sempre, dove i rettilinei sembrano alzarsi progressivamente in un crescendo capace di mettere a dura prova anche i ciclisti più allenati, ma il culmine della difficoltà si tocca nella parte più alta, nel terzo chilometro.

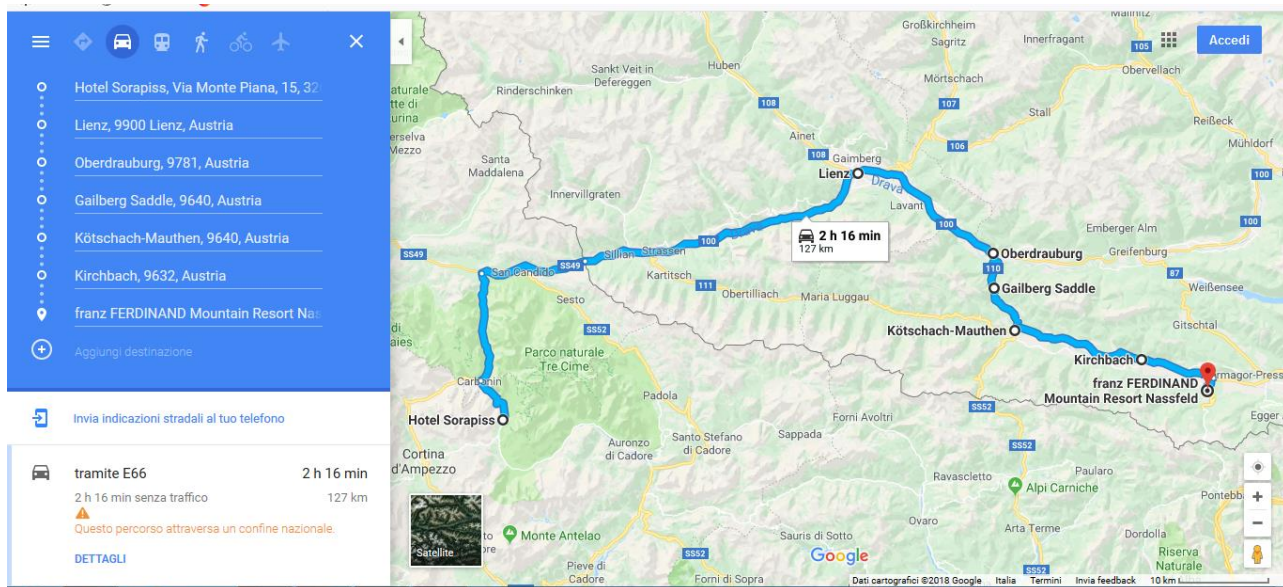
**Le pendenze qui sono intorno al 14-15%** con brevi rampe al 18. La strada, sempre ampia, smorza la percezione visiva della pendenza ma accentua di molto lo sconforto per l'incedere lento e pesante.

Finalmente un luccichio di lamiera annuncia l'approssimarsi del parcheggio sottostante il rifugio Auronzo. Ormai sembra quasi finita, ma si continua a salire fino all'ultimo momento.

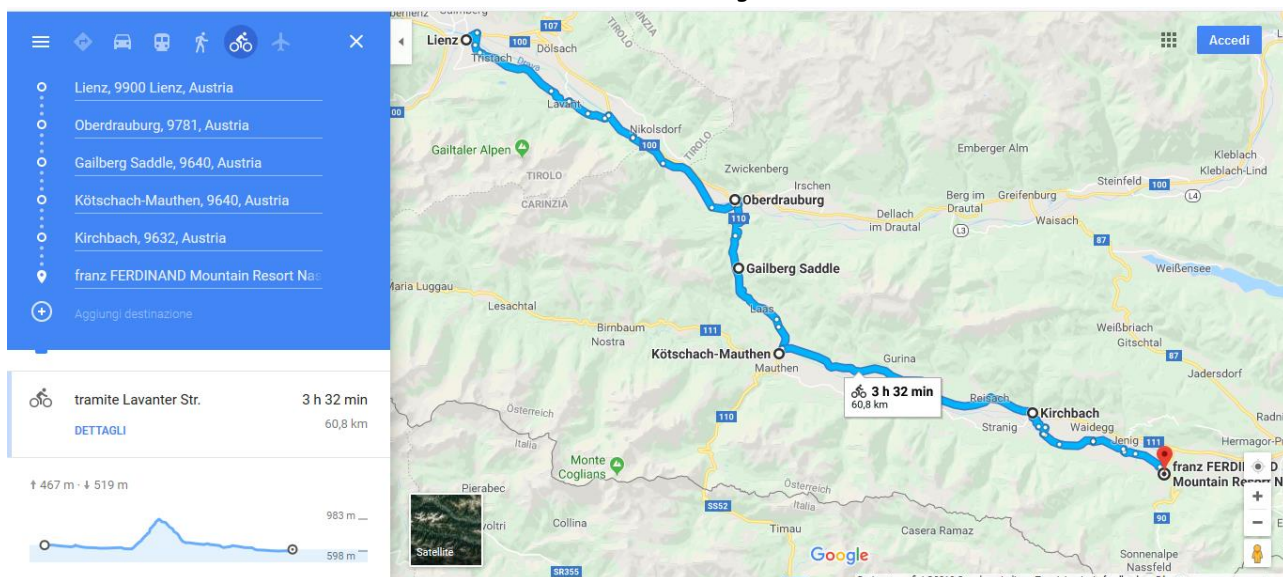
**Quando si è in vetta** si ha la coscienza di aver compiuto un'impresa, di aver domato una delle salite più difficili di tutto il panorama internazionale. E, per quanto si possa essere esausti, la fatica si dimentica in fretta alzando lo sguardo: il cielo quassù è veramente vicino, e la mole delle Tre Cime sembra sfiorarlo.



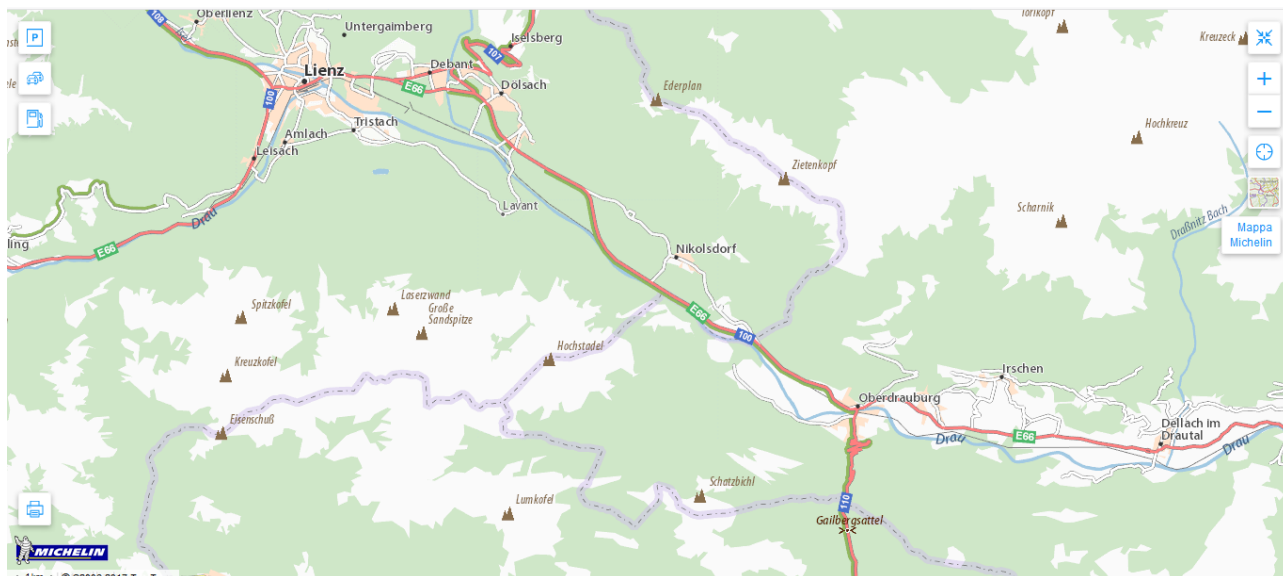
### 3° giorno (127 km ciclabile da San Candido a Lienz)



### Sosta a Lienz - Ciclabile della Drava da Lienz fino a Oberdrauburg...



### ...al 40% su strada non asfaltata



**Gailbergsattel** Da 700 metri a 981 metri (281 metri di dislivello) in 6,8 km. Pendenza media del 4,1%. Un "terza categoria" abbastanza agevole nello stato austriaco della Carinzia. (Giro d'Italia 2011)



**La ciclabile della Drava**, lunga 366 km, porta dalla sorgente della Drava, che si trova in Italia nella Conca di Dobbiaco, fino a Marburgo in Slovenia, attraversando il Tirolo orientale e la Carinzia. A medio termine è previsto un ampliamento da Marburgo fino alla foce della Drava nel Mar Nero.

### Da Dobbiaco a Lienz

La prima tappa va da Dobbiaco/San Candido (Italia) a Lienz. Questo tratto della ciclabile della Drava è stato realizzato per primo e il suo tracciato è uno dei migliori.

Il percorso da Dobbiaco a Lienz è in discesa, non vi sono dislivelli da superare e pertanto si adatta perfettamente anche alle famiglie con bambini piccoli. Lungo la pista s'incontrano continuamente delle stazioni che consentono di accorciare la tappa percorrendo un tratto in treno.

Il percorso è ben segnalato, costantemente asfaltato e corre prevalentemente in riva al fiume. Lungo questo tratto si trovano molti punti di sosta e ristoro.

**Principali località:** Dobbiaco - San Candido - Sillian - Tassenbach - Strassen - Abfaltersbach - Mittewald - Assling-Thal - Leisach - Lienz

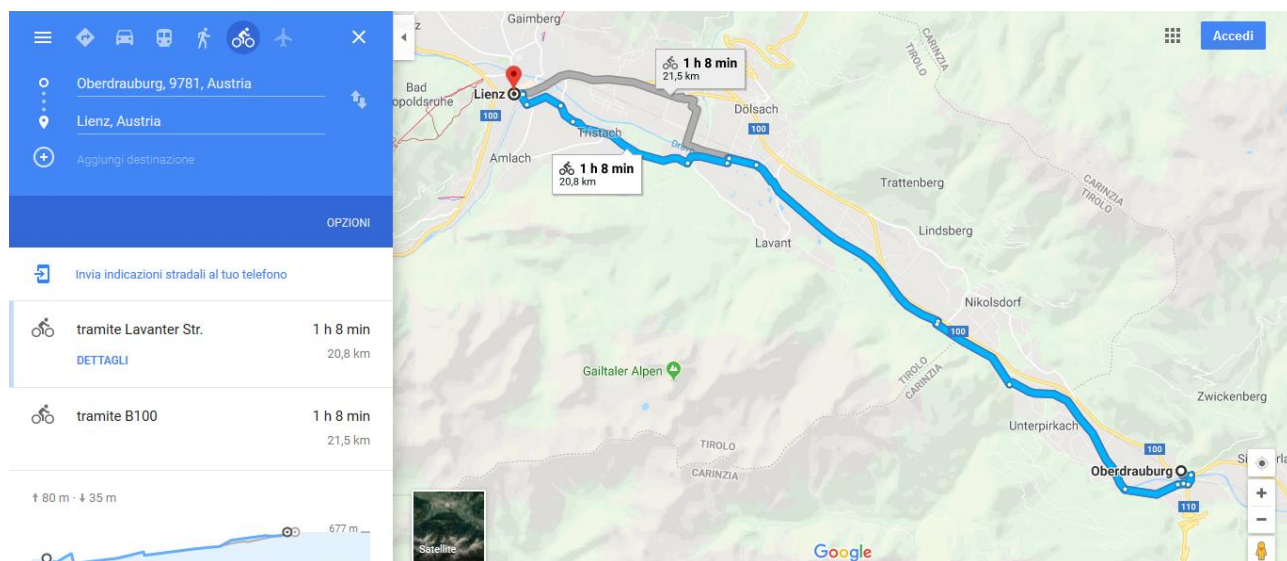
**Difficoltà:** facile - **Lunghezza percorso:** 48,5 km

### Da Lienz a Greifenburg

Complessivamente la seconda tappa prevede circa 40 km, lungo i quali sorgono pittoresche chiese, sontuosi edifici rinascimentali e siti archeologici romani come Aguntum.

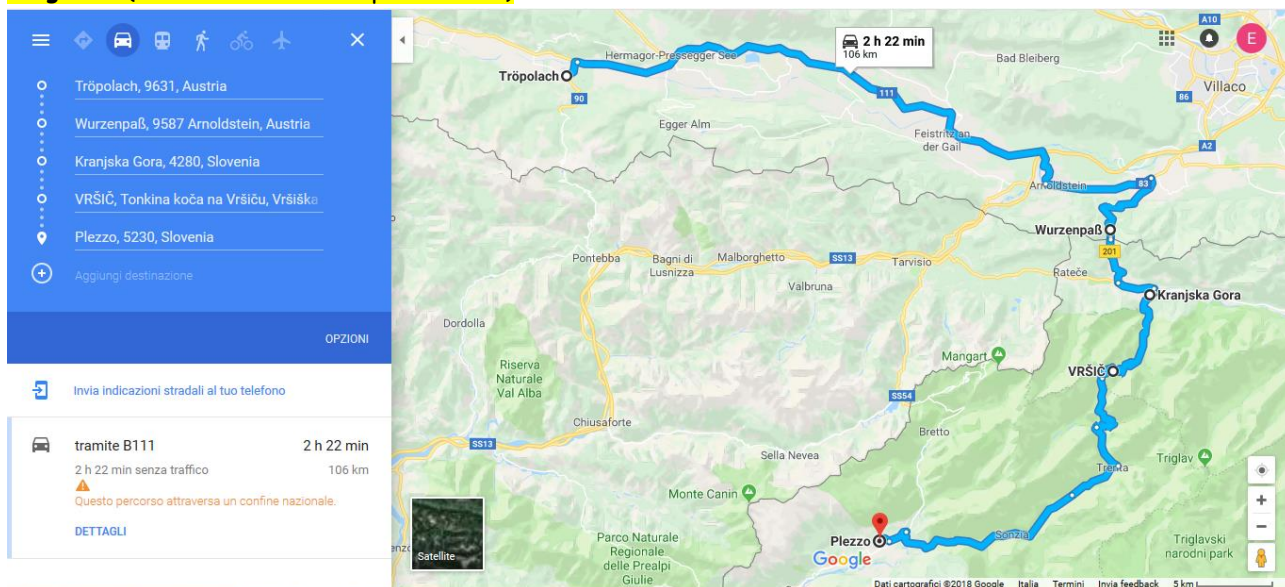
**Principali località:** Lienz - Tristach - Lavant - **Oberdrauburg** - Dellach - Berg - Greifenburg

**Difficoltà:** facile - **Lunghezza percorso:** 39,4 km

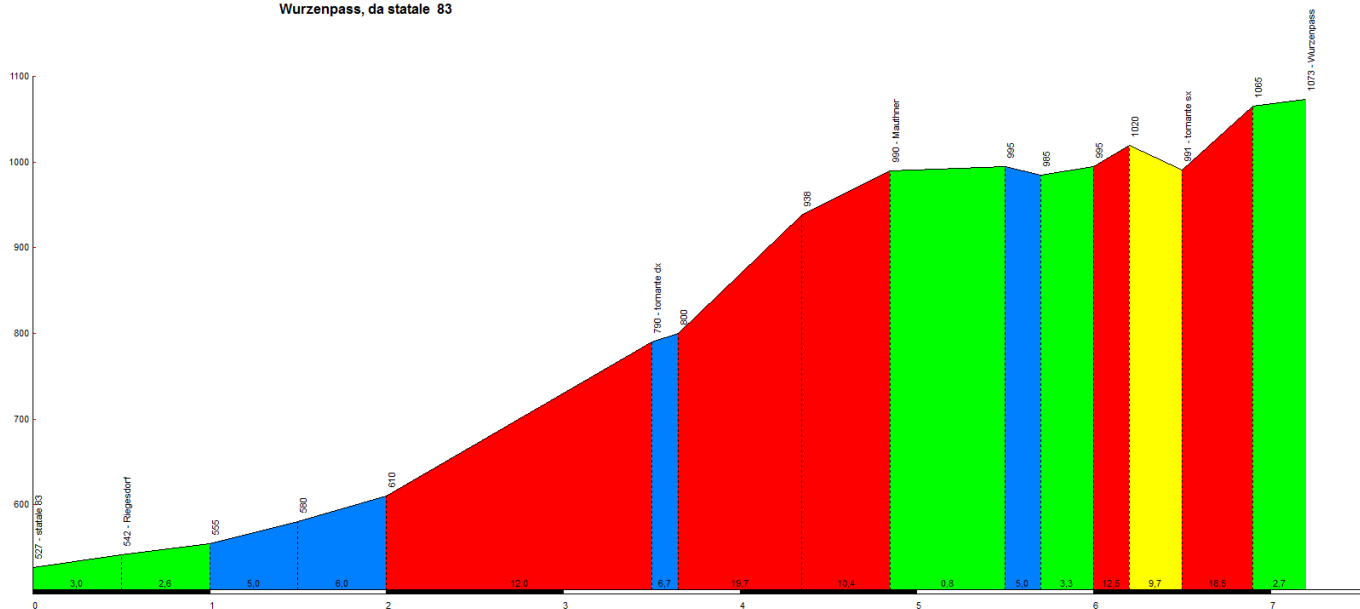


**Lienz - Tristach - Lavant - Oberdrauburg** 19 km

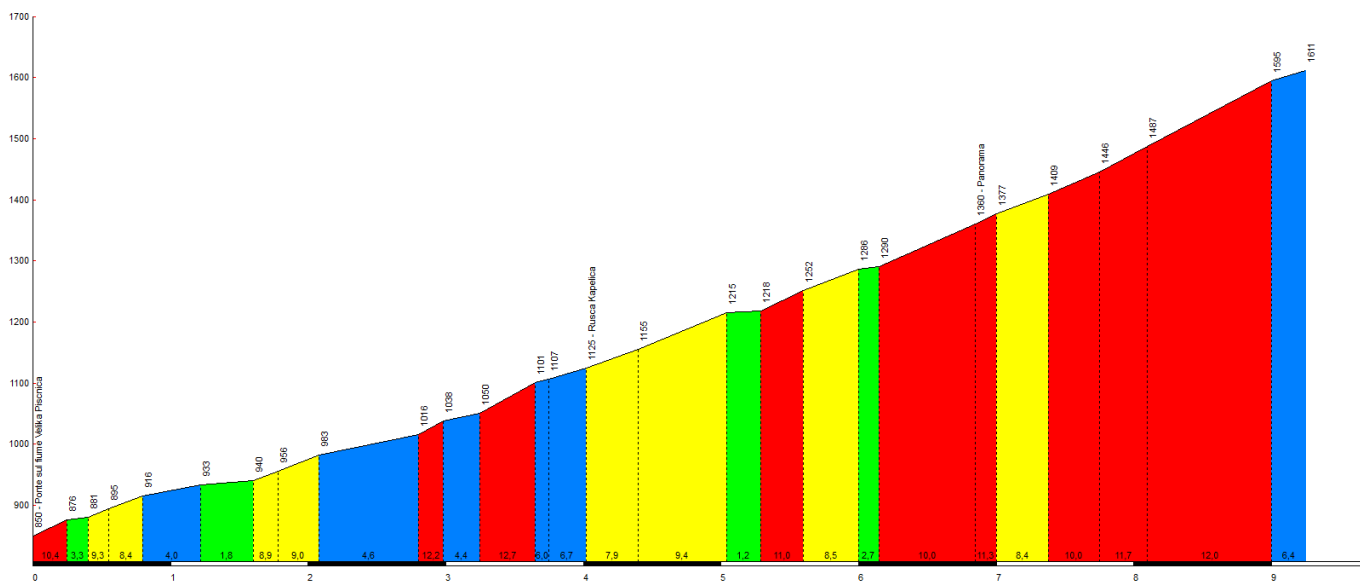
**4° giorno (106 km - con Wurzenpass e Vrsic)**



**Wurzenpass, da statale 83**



**Passo Vrsic, da Nord**





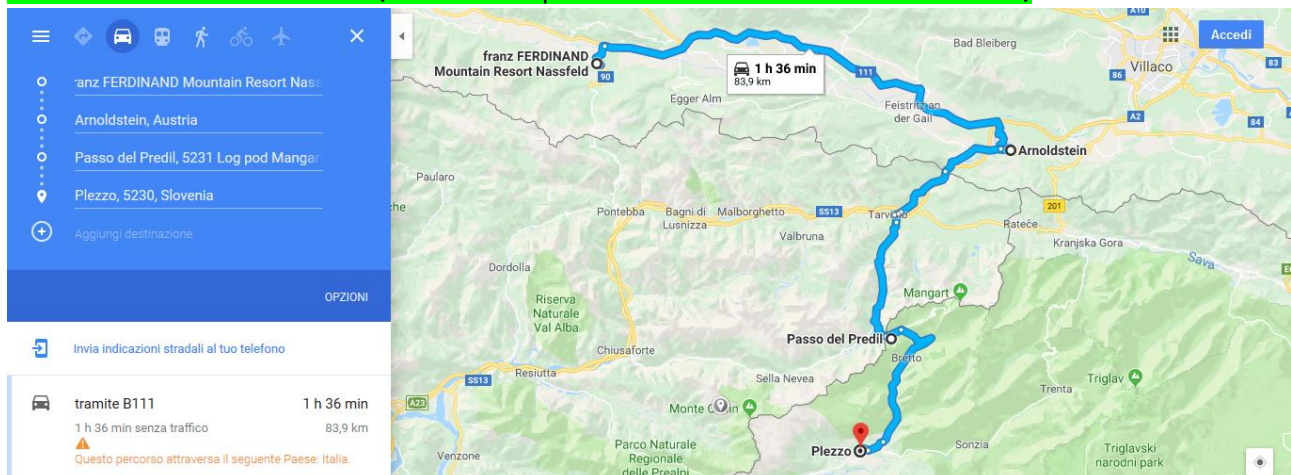
## Wurzenpass 1073 m (da Villach)

Questo passo, situato nelle Alpi Caravanche, mette in comunicazione L' Austria con la Slovenia e più precisamente località di Villach e di Kranjska Gora, a pochi km dalla frontiera italiana. A dispetto della quota e della lunghezza, questa è una salita molto impegnativa per le elevate pendenze del versante austriaco che, come vedremo, mettono a dura prova il ciclista. In una calda giornata dell'estate 2015 (30°C alle nove ), sono partito da Tarvisio col mio amico Stefano prendendo la ciclabile in direzione Villach fino al paese di Riedersdorf, qui si devia per Kranjska Gora (526 m), subito un segnale di pericolo... avverte che al km 3,5 la pendenza é del 18% che come vedremo si dimostrerà veritiero, superato un semaforo (km 0,7) la pendenza comincia a salire e nel secondo km si attesta sul 6%. La strada è ampia, ma piuttosto trafficata (di domenica), il bosco da un lato impedisce viste panoramiche e dall'altro non sempre assicura un adeguato ombreggiamento a causa dell'esposizione e della larghezza della sede stradale, dopo un lungo tratto al 10% circa si arriva finalmente al km 3,5, qui un segnale inequivocabile suggerisce agli automobilisti di mettere la prima e infatti dopo un tornante (km 3,6 - 792m), si para davanti una rampa dalle pendenze micidiali: per 700 metri si sale al 17,5 % reale verificati col mio altimetro, qui non mettere il piede a terra è un'impresa, ma disponendo del 32 posteriore, riesco in un qualche modo a procedere, il mio amico Stefano, più scalatore di me, col 28, è costretto brevemente a mettere il piede a terra sorpreso da questa pendenza. La fatica non è finita poiché seguono altri 600 m al 12-13% che sembrano relativamente facili rispetto al tratto precedente, a quota 987 al km 4,8 finalmente la strada spiana in località Mauthener, poco dopo ( km 5,1) è situato il Burkermuseum (ingresso a sinistra) che ha a tema il sistema di opere militari difensive e le armi del periodo della guerra fredda, per fortuna mai usati. Verrebbe voglia di fermarsi, siamo in pieno acido lattico.., ma meglio proseguire visto che il più è fatto, ora inizia un tratto in falsopiano o in lieve discesa fino ad una prima secca e breve risalita (km 6,2), nuova discesa prima (km 6,6) dell'ultima rampa di 400 metri al 15 %, ma ormai siamo in cima, si lascia a sinistra un carro armato ed in breve si arriva al passo (km 7,1 - 1073 m) poco prima della frontiera Austro - Slovena. Superata la frontiera si può scendere a Podkoren per prendere poi la magnifica e frequentata ciclovia Alpe Adria che consente di ritornare in centro a Tarvisio.

## Vrsic 1611 m (da Kranjska Gora)

È il valico alpino più alto della Slovenia, collega la nota località turistica di Kranjska Gora, nell'alta valle del Sava, con quella di Trenta nella valle del Soca (Isonzo). Questa strada, costruita durante la prima guerra mondiale, presenta 24 tornanti in pavé che le conferiscono un fascino d'altri tempi, ma diversi sono più o meno disagiati sia in salita e ancor di più in discesa, ma noi ciclisti siamo abituati alle difficoltà, anzi ce le andiamo a cercare. Su ciascun tornante è stato posizionato un cartello indicante il numero progressivo e la quota altimetrica, cosa che in Italia è raro trovare. Partendo da Kranjska Gora inizia la marcia di avvicinamento di 3 km circa, alla nostra destra merita una sosta una fonte da cui sgorga acqua freschissima, si costeggia il lago Jasna e quindi si arriva al ponte sulla Pisnica che segna l'inizio della salita che complessivamente misura 9,2 km con una pendenza media dell' 8,2%. Direi che possiamo dividere la salita in due tronconi: un primo fino al km 3 che ha una pendenza media del 6,7% e un secondo fino al km 9 del 9,5% circa. Il primo segmento dopo una prima rampa al 10% sale in modo irregolare, ma con prevalenza di tratti agevoli, il fondo stradale è rifatto e i tornanti sono in discrete condizioni. Arrivati al km 3, la musica cambia: il fondo stradale comincia a peggiorare (estate 2015) , i tornanti diventano più disagiati, si devono superare varie rampe con pendenze in doppia cifra con un'ultima di oltre 1 km, la più impegnativa di tutte, al 12% prima degli ultimi 200 metri agevoli. La salita è indubbiamente impegnativa, ma merita di essere percorsa anche per l'ambiente che circonda il ciclista che, a mio parere, a suo modo non ha nulla da invidiare alle salite dolomitiche. Nei weekend estivi è piuttosto frequentata dai ciclisti, di cui non pochi in MTB; e ovviamente anche da auto e moto.

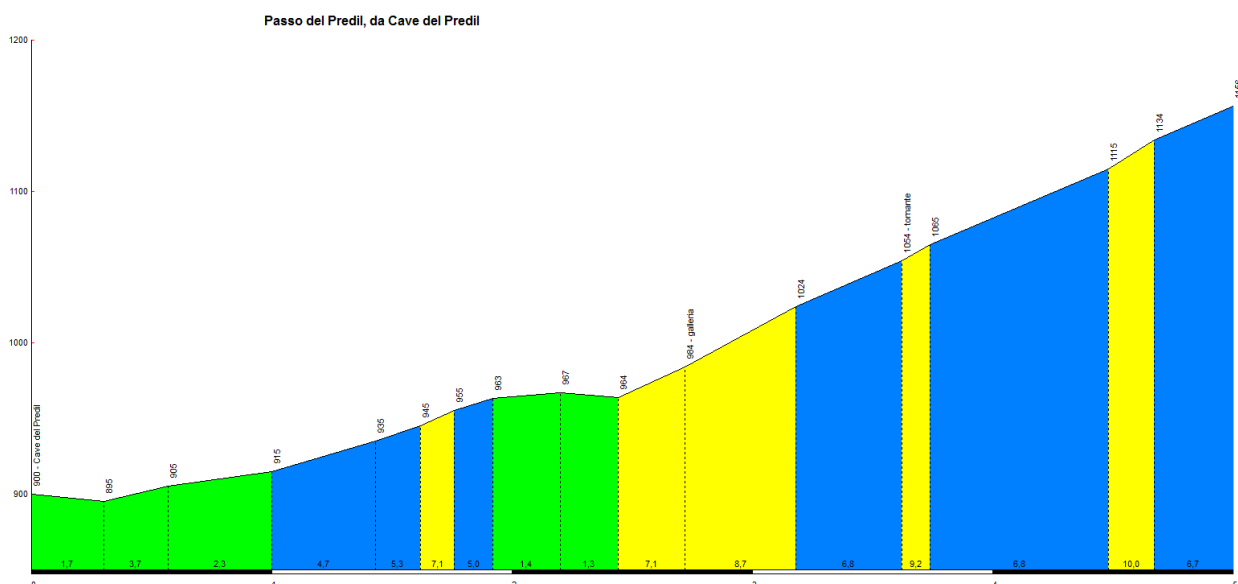
## TROPOLACH - PLEZZO 84 KM (senza Wurzenpass e Vrsic ma con Passo del Predil 1156 m)



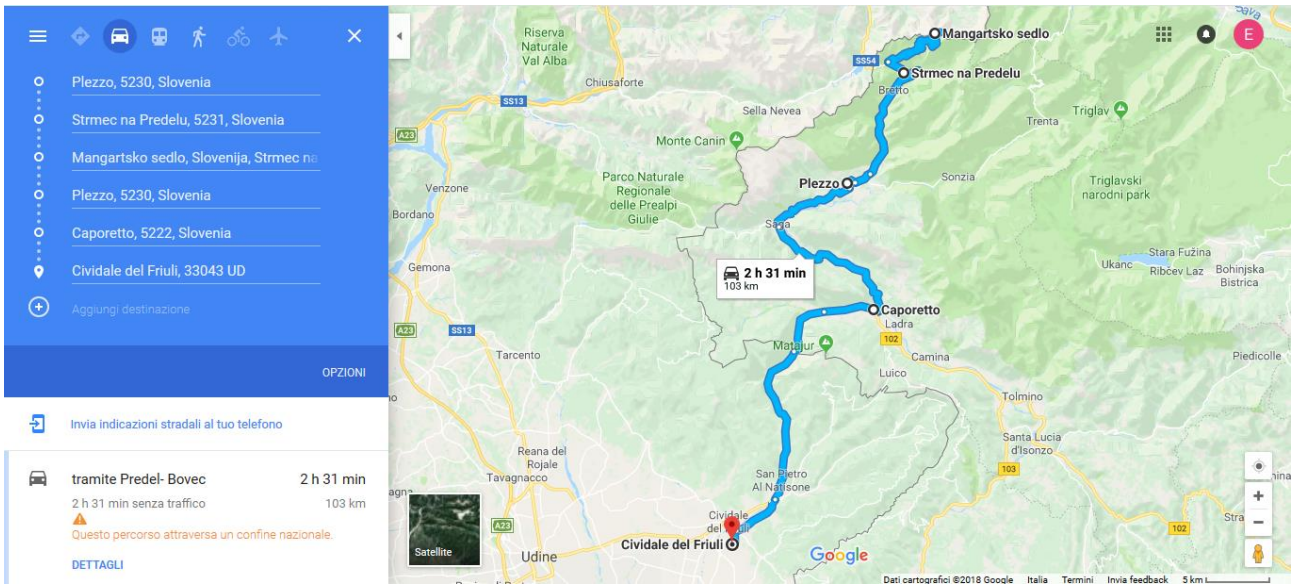
## PASSO DEL PREDIL, 1156m (Italia -Slovenia)

Accesso da Tarvisio 12,7 Km	Distanza (km)	Dislivello (m)	Pendenza (%)
Tarvisio(713)-Cave del Predil(902)	8,2	189	2,30
Cave del Predil(902)-Passo del Predil(1156)	4,5	254	5,64

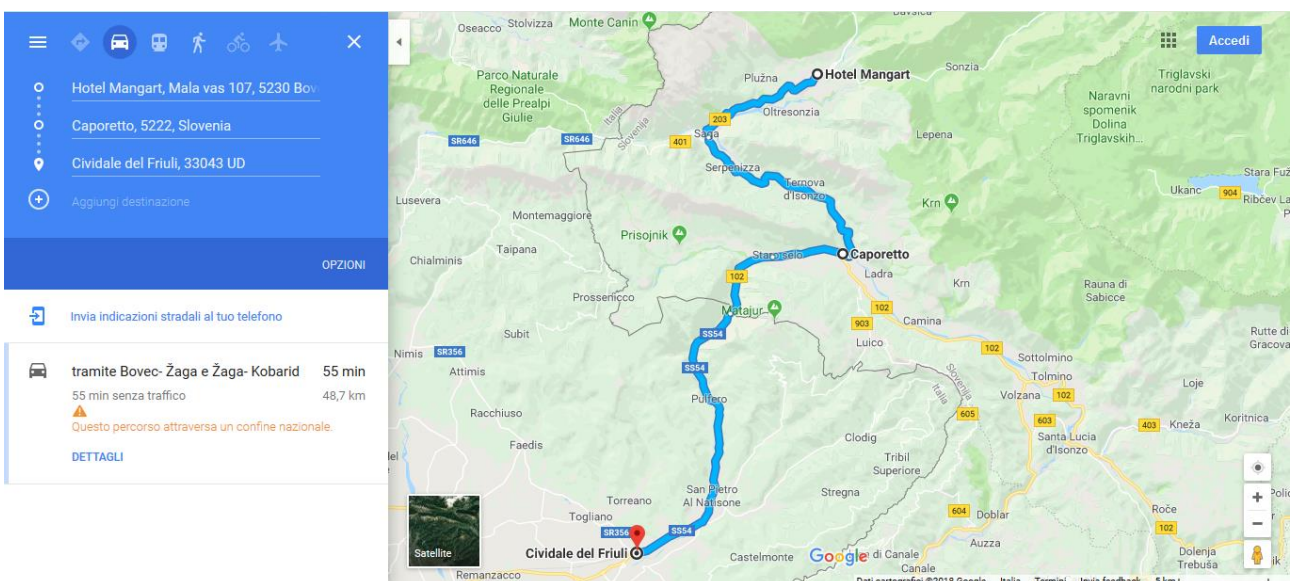
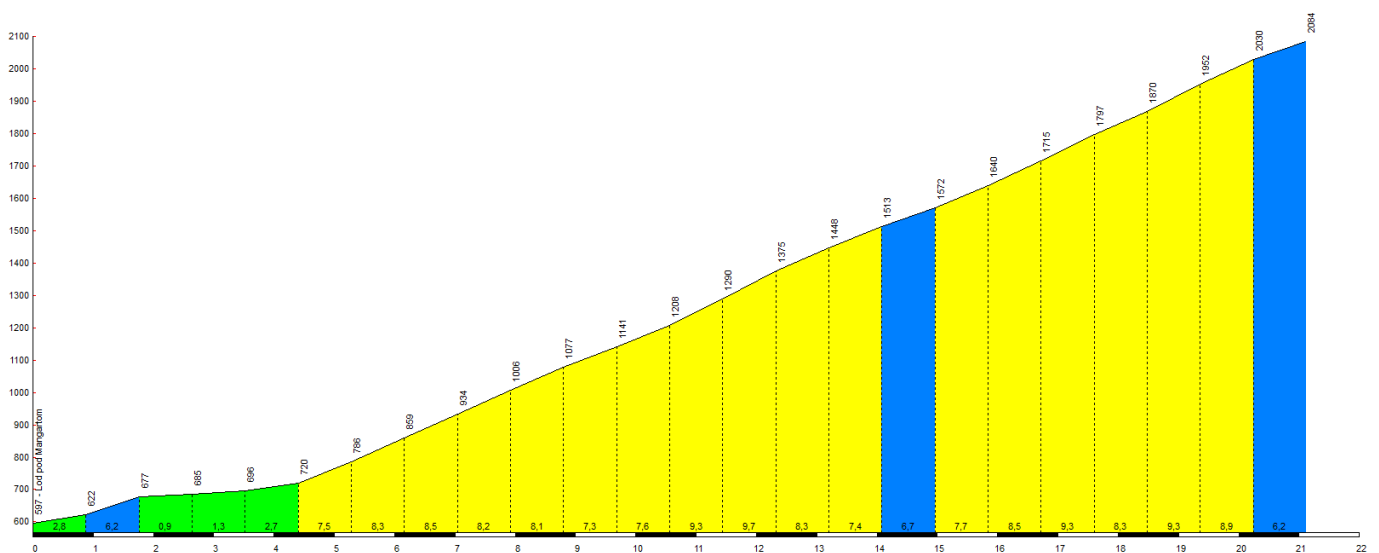
Il valico collega la conca di Tarvisio, idrograficamente appartenente al bacino danubiano, con l'alta valle dell'Isonzo, storicamente e geograficamente italiana, ma politicamente appartenente alla Slovenia. La strada è interamente asfaltata e risulta molto impegnativa nel tratto più elevato. A Tarvisio Inferiore (713m) si imbocca la strada statale N.54 che si dirige verso sud senza difficoltà; dopo essere usciti dal centro abitato si arriva ad un incrocio (735m) presso il cimitero dove si lascia sulla sinistra la strada per l'Austria e la Slovenia; si sottopassa il tracciato della ferrovia e si procede nella vallata del torrente Slizza superando Plezzut (750m) e subito dopo attraversando due volte il torrente. A Rio Freddo (814m) si attraversa nuovamente il torrente e si sale decisamente per breve tratto affrontando il 1° tornante, poi si continua in leggera ascensione e dopo aver superato un'antica zona mineraria si perviene a Cave del Predil (902m) dove si riattraversa il torrente; si sale moderatamente ad un incrocio (968m) dove si lascia a destra la strada per Sella Nevea (1190m). Si scende leggermente fino ad un ponte (964m) e si comincia a costeggiare il Lago del Predil (959m); dopo una galleria non illuminata ed in curva, lunga 181 metri con uscita a quota 1005m, si affrontano il 2° tornante (1028m) ed il 3° tornante (1057m) in forte salita. Dopo il 4° tornante (1104m) ed il 5° tornante (1118m) si entra in ripida ascesa nella sella del valico e con pendenza leggermente meno dura si raggiunge la sommità del passo. Sul versante appartenente alla Slovenia si parte da Plezzo (Bovec) (483m), paese situato nell'ampia conca alla confluenza del torrente Coritenza nell'Isonzo, e si risale dolcemente la valle del Coritenza fino a Bretto (Log pod Mangartom) (650m). La salita diventa molto impegnativa e ci inerpica con forti pendenze nella conca alla base del Mangart (2677m); si supera Strmec e si continua in forte salita; dopo aver lasciato a destra dopo un ponte ad un incrocio (1094m) la strada asfaltata del Mangart che si inerpica alla Forcella della Lavina (2055m) si raggiunge in moderata salita il Passo del Predil.



**5° giorno (103 km con salita al Mangart) - Solo 50 km per chi non salirà al Mangart (Bovec - Cividale del Friuli)**



**Mangart, da Lod pod Mangartom**





## MANGART - FORCELLA DELLA LAVINA, 2055m (Slovenia)

Accesso da Plezzo 27,3 Km	Distanza (km)	Dislivello (m)	Pendenza (%)
Plezzo(483)-Bretto(650)	10,8	167	1,54
Bretto(650)-bivio Predil(1094)	5,2	444	8,54
bivio Predil(1094)-inizio circuito(1986)	10,3	892	8,66
inizio circuito(1986)-Forcella della Lavina(2055)	1,0	69	6,90

La grandiosa cima del Mangart (2677m) si innalza sul confine tra la valle di Fusine, in territorio italiano nell'alta valle della Drava, a nord e l'alta valle del torrente Coritenza, affluente dell'Isonzo, appartenente alla Slovenia, a sud; un'ardita strada asfaltata, a pedaggio per i veicoli motorizzati, consente di raggiungere la Forcella della Lavina solo dal versante sloveno mentre sul versante italiano esistono solo sentieri pedonali. Il valico è denominato Forcella della Lavina in italiano e Klanska Skrbina in sloveno ed è talvolta erroneamente indicato come Forcella del Mangart mentre la vera Forcella del Mangart/Mangartsko Seglo (2150m) si trova sul crinale italo-sloveno circa 700 metri ad est proprio sopra l'ultimo tornante della strada asfaltata. L'ardito tracciato era stato costruito dall'esercito italiano nel 1938 quando l'alta valle dell'Isonzo era territorio italiano ed attualmente rappresenta la strada più alta della Slovenia ai piedi della vetta del Mangart (2677m), la terza cima più alta della Slovenia. Le pendenze sono molto impegnative ed in alcuni tratti molto ripide ed il tracciato richiede la massima attenzione soprattutto in discesa perché risulta esposto in più punti. Da Plezzo (Bovec in sloveno) (483m), località situata nella vasta conca dove il torrente Coritenza si getta nell'Isonzo, si segue la strada asfaltata che in leggera salita raggiunge Bretto (Log pod Mangartom). Si segue la ripida salita asfaltata per il Passo del Predil (1156m); a 1,4 chilometri dal valico, ad un incrocio (1094m) dopo un moderno ponte, si svolta seguendo i cartelli Mangart ed imboccando una stretta strada asfaltata che lascia subito a destra una diramazione per un'area di parcheggio. Si comincia a salire ripidamente presso un cartello che avvisa della pendenza al 22% e dopo poche centinaia di metri si attraversa il torrente Mangart appena prima del 1° tornante (1157m), seguito da un tratto esposto. Si entra nel bosco, si lascia a sinistra la diramazione per una malga e si supera il gabbiotto dell'addetto alla riscossione del pedaggio per i veicoli a motore, poi si affrontano il 2° tornante (1332m) ed il 3° tornante (1375m) sulle pendici settentrionali del Monte Plagna (1552m); dopo il 4° tornante si raggiunge la zona delle gallerie che non sono lunghe ma tutte scavate nella roccia e non illuminate per cui risulta molto importante essere dotati di uno strumento di illuminazione. Dopo la prima galleria rettilinea si svolta a sinistra e poi si effettuano il 5° tornante (1537m) e il 6° tornante; subito dopo il 7° tornante (1595m) si percorre la seconda galleria, poi si affrontano l'ottavo tornante, il 9° tornante (1653m), il 10° tornante (1690m), l'undicesimo tornante ed il 12° tornante al limite della vegetazione boschiva. Si percorre la terza galleria che termina presso uno scosceso canalone e dopo il 13° tornante (1892m) presso un'area di parcheggio si sale duramente tra rocce e magri pascoli fino ad un incrocio (1986m) dove si tiene a destra per percorrere a senso unico il circuito sommitale. Si affronta l'ultimo tornante (2037m) ai piedi della Forcella del Mangart ed in ripida ascesa si percorre il tratto conclusivo fino ad arrivare al punto sommitale presso la Forcella della Lavina (2055m), raggiungibile con pochi metri a piedi. Il panorama è grandioso sulla vicina ed elegante vetta del Mangart (2677m) ed impressionante sul ripidissimo versante italiano dove si gode un ampio panorama e si scorgono i laghetti di Fusine nel fondovalle. Nelle vicinanze sorge il rifugio del Mangart (2010m), raggiungibile con una ripidissima diramazione. In ripida discesa si raggiunge l'incrocio (1986m) dove inizia il circuito finale e si ridiscende lungo l'itinerario di salita con la massima prudenza per la ristrettezza della sede stradale.

## Màngart in bici - Parco nazionale del Triglav

**Màngart**, questa è la corretta pronuncia slovena, è una montagna che svetta tra Italia e Slovenia delineandone il confine. Selvaggio, maestoso e impegnativo da scalare in bicicletta, il Màngart è di quelle salite ambite dai ciclisti di tutte le età anche perché, una volta raggiunta la meta in quota, si rimane estasiati dal panorama a 360° sul Parco Nazionale del Triglav, i laghetti di Fusine e la Natura dei dintorni. La quarta cima delle Alpi Giulie, il Màngart sfiora infatti i 2677 metri si può raggiungere partendo dall'amenissimo lago di Predil, in territorio italiano.

**Il Passo del Predil** Dal verde acqua del lago di Predil si parte con in testa solo la dura roccia del Màngart. La strada lascia il bacino alzandosi di quota in direzione del Passo del Predil, valico di confine tra Italia e Slovenia. L'ascesa è dolce e non presenta alcuna difficoltà. Poco prima di raggiungere il passo, oltre ai piacevoli scorci sul lago sottostante, si incontrano i resti di un forte militare. Al confine la vecchia dogana è ancora presente anche se, ora come ora, completamente abbandonata. Il Passo del Predil è a quota 1156 metri ed è la porta di accesso al Parco nazionale del Triglav, il monte Tricorno, la vetta più alta delle Alpi Giulie. In bicicletta si scende verso l'inizio della vera e propria salita attraversando ciò che resta dello sbarramento austro-ungarico del Predil e divertendosi lungo la breve serie di curve e rettilinei.

**Salita al Màngart in bici** Giunti al ponte si può sostare qualche minuto per ammirare la cascata che scende dai versanti del Màngart prima di cominciare la lunga ascesa alla montagna. Il Parco nazionale del Triglav si estende per decine di chilometri raggruppando laghi alpini, salite mitiche e Natura incontaminata. Ricca è la biodiversità che popola la riserva naturalistica, meta ambita di bikers e



escursionisti. Al ponte si svolta a sinistra imboccando la strada secondaria dove un cartello accoglie i ciclisti indicando la **pendenza del 22%**.

**11,7 km ci separano dalla meta**, 11,7 km di fatica e sudore ma anche di grandi paesaggi e ambiente alpino. La strada si stringe inoltrandosi nella valle: prima esposta al vento, l'asfalto si rifugia tra le braccia del bosco regalando un po' di ombra nelle giornate più calde. Si incontra una prima breve galleria (consiglio di portarsi un frontalino) scavata nella nuda roccia. Si guadagna quota e i panorami sono sempre più estremi. Si superano altre gallerie, più lunghe e buie, greggi di capre al pascolo e altre curve a strapiombo. Man mano che si guadagna quota, il panorama si apre diventando più accogliente. La cima del Màngart domina lo scenario e, nonostante non manchi poi molto, sembra ancora irraggiungibile. Le soste fotografiche aumentano perché le Alpi Giulie e il Parco nazionale del Triglav sono un binomio perfetto per realizzare scatti che resteranno a lungo nella memoria. In certi istanti le pendenze sfiorano il 20% e le gambe iniziano a sentire lo sforzo dell'ascesa. Il bosco ha già lasciato spazio a rocce sporgenti che lambiscono la strada con avidità. Due gallerie si susseguono su un tornante lasciando i pedalatori a bocca aperta. L'arrivo è ormai prossimo ma anche gli ultimi chilometri non lasciano il tempo di riprendere fiato. **Si raggiungono i 2055 metri**, il punto più alto asfaltato da dove salire a piedi fino alla cresta per godere del panorama sul versante italiano con i laghi di Fusine tra i principali protagonisti. La discesa è per la stessa via della salita. Presta attenzione ai tratti più esposti e poco riparati



mentre scendi verso il torrente, alle automobili e agli altri ciclisti che pedalano in senso opposto al tuo.