



Il Presidente A. Noé

La lettera del Presidente (di Andrea Noé)

Secundo trimestre, tempo sempre più adatto alla passione delle due ruote, e quindi sempre più brontoli per le strade d'Italia le cui imprese potete leggere su questa newsletter. Giugno, in particolare, per noi è il mese del Brontolo Bike Day, giunto quest'anno alla sua 6ª edizione e per il terzo anno inserito nel Robecco Bike Festival. Il sabato i bambini si sono divertiti, e hanno imparato, grazie alla gimkana inserita nel progetto della Federazione "gioco-ciclismo", realizzato con la collaborazione del Velo Sport Robecco e dell'Asd Casterno; alla sera spazio all'escursione notturna in MTB sui bellissimi sentieri dell'area protetta del Parco del Ticino. Domenica mattina, in una magnifica giornata di sole, la carica degli

oltre 600 ciclisti per il "Brontolo Bike Day 6", tra i quali spiccava la presenza del Boss di Radio DeeJay, Linus, appassionato ciclista che ha percorso l'intero tracciato. Come sempre doppio sontuoso ristoro, al Binda Bici Bar, e a Morimondo, ma soprattutto il fine benefico a favore della lotta alla Sindrome di Pitt Opkins. Novità la Cargo Bike a cura della onlus "La Quercia", una bici cargo specifica per il trasporto di persone disabili in carrozzina che offre un'occasione concreta di inclusione sociale in quanto rende accessibile le passeggiate in bicicletta nel verde o in città a chi solitamente non ne ha la possibilità. Puntuali anche quest'anno le telecamere di Bike Show, con Danilo Gioia, a riprendere la manifestazione, e il parco di Villa Terzaghi a ospitare il pasta party e le premiazioni finali.

La Nove Colli 2017 (di Andrea Malini)

21 maggio 2017, Cesenatico, 47° Nove Colli. Ennesimo successo di entusiasmo e di partecipazione da parte della Brontolobike che con 53 iscritti si è aggiudicata per il secondo anno consecutivo il premio come 6° team più numeroso della Granfondo più desiderata dagli italiani (e non solo). Ogni anno ci si presenta il medesimo spiego di forza organizzativa, tanto da non fare più notizia il fatto che il 90% del percorso da 200 km sia chiuso al traffico, che tutti gli incroci siano sorvegliati, che i ristoranti siano luculliani e che le strade siano quasi tutte perfette. A star bene ci si abitua subito ma quando si partecipa ad altre competizioni dove le condizioni sono decisamente diverse (peggiori ovviamente) ci si rende conto altrettanto velocemente che alla Nove Colli il prezzo del biglietto vale la partecipazione. I Brontoli si sono divisi quasi equamente sui due percorsi: nr.20 sul percorso lungo, il classico dei 9 colli per 205 km, mentre nr.28 hanno preferito cimentarsi sul percorso medio da 130 km. Nr. 5 le defezioni alla partenza; ma si sa che con le iscrizioni forzate a novembre dell'anno precedente, anche questo va messo in conto. Natu-



Foto di gruppo alla Nove Colli

ralmente tanti hanno fatto "gara vera" ottenendo anche risultati di assoluto rilievo (Alessandro Gravina 51° assoluto e 9° di categoria ELMT a soli 20 minuti dal primo nel lungo, Alvise Trombin 12° di categoria M8 nel medio, solo per citare i migliori) mentre altri, compreso, hanno onorato gli sforzi dei numerosi volontari ai ristoranti, fermandosi in tutti senza far torto a nessuno, godendo del percorso lungo in compagnia degli amici e dei compagni di squadra. In sintesi dunque un weekend perfetto a Cesenatico, chiuso la domenica con una divertente cena a Porto Canale dove alcuni di noi (speriamo tutti la prossima volta!) hanno festeggiato le fatiche della giornata divorando l'irrinunciabile fritto misto romagnolo inaffiato da bianco di trebbiano. Appuntamento al 2018 per la 48ª edizione della Nove Colli, che forse ci regalerà una sorpresa in più. Attendiamo fiduciosi.

Organigramma Direttivo 2017

Presidente Noé Andrea, Vice Presidente Cameroni Simona. Consiglieri: Apollonio Massimo, Azzimonti Angelo, Borgo Enrico, Delbò Esmeralda, Gianella Loris, Noé Paolo, Trombin Alvise, Vignati Cesare, Villa Paolo.

Brontolobike ASD

uscite di gruppo: Martedì / Giovedì / Sabato / Domenica
Per orari e ritrovo consultare il sito internet
www.brntolobike.it e le pagine Facebook e Twitter



Granfondo e Randonnée: le nostre avventure...

Il Giro delle Fiandre - Ronde van Vlaanderen (di Andrea Malini)

Non è facile racchiudere in poche righe tutte le emozioni e le impressioni che un ciclista amatoriale, soprattutto se straniero, si trova a vivere entrando per la prima volta nella culla dello sport che più lo appassiona. Il Belgio e il Giro delle Fiandre! Prendo allora spunto da una lettera dell'alfabeto che, casualmente, ma forse no, racchiude tanto di questa storia: la lettera "B". "B" come Belgio e "B" anche come Bicicletta, un connubio più che naturale. La festa è iniziata il sabato con la Randonnée amatori con più di 16.000 appassionati a sfilare lungo il percorso suddiviso in 4 tracciati, dal lunghissimo da 234km fino al più breve da 74km. Tante biciclette, appunto, sui "Muur" e sui tremendi tratti in "pavé". Tratti e rampe che si vedono in TV ma che solo dal vivo danno il vero senso della fatica e del vigore che i corridori, quelli veri, devono necessariamente avere per trionfare su queste strade. Il più duro? Sicuramente il Koppenberg, con tratti dichiarati al 22% (ma anche di più secondo me) e poi i leggendari Oude Kwaremout, Paterberg e il "Muur" che i francesi chiamano Grammont. Spettacolari. Come non pensare dunque alle imprese dei nostri campioni sulle strade del Fiandre! Ed ancora con la lettera "B" ci immedesimiamo nelle imprese di Bartoli, Bortolami, Bugno e l'ultimo italiano vincitore alla Ronde nel 2007, Ballan. "B" come Birra ovviamente. La perfetta organizzazione belga ha previsto anche questo e su tutti i passaggi più spettacolari del percorso di gara ha installato tende, tribune, presidi e tutto il necessario per permettere ai tifosi di seguire i propri eroi. Infine "B" è Brontolobike. Quest'anno in un piccolo gruppo sulle strade degli dei delle due ruote. Sei in tutto nel gruppo dei

magentini (sette con il vigevanese Paolo Carruba, incontrato lungo il percorso) a pedalare con la nota divisa giallo fluo, immancabilmente riconosciuti da tanti italiani con il classico saluto: "ciao brontolo". Brontoli anche qua dunque, senza velleità agonistiche ma con tanta voglia di assaporare ogni cosa di questa magia: lo scorcio della campagna tra i mulini a vento e le verdi vallate, le stradine strette e tortuose tra i pascoli, i famosi tratti di pavé ed i muur di cui si è sempre sentito parlare, il piacere di pedalare insieme a migliaia di persone di ogni nazionalità ed infine godere della festa che il Giro di Fiandre rappresenta per tutto il Belgio. Ed è con l'immagine degli appassionati del sabato e soprattutto della domenica, raccolti in centinaia in ogni piazza sotto un maxi-schermo a tifare per uno straordinario Gilbert che abbiamo lasciato il Belgio, con il proposito di far parte ancora, in futuro, di questa straordinaria festa.



Brontoli al traguardo della Ronde

Giro del Demonio - 25 GPM (di F. Limido)

Giro in solitaria, alle 08:00 sono alla partenza in p.za della chiesa a Triuggio. La traccia GPS, dopo una manciata di km mi porta su strade di campagna risalendo l'alta Brianza. Un paio di rampe con pendenze a doppia cifra mi fanno capire l'andazzo. Saliscendi impegnativi mi conducono a Montevecchia, ecco lo strappo di Belsedere (21%). Brevi sterrati entrando in provincia di Lecco. Salgo al "paese fantasma" di Consonno e poi giungo al lago di Pusiano. Mi concedo una pausa. Direzione Erba ed il triangolo Lariano, mi attendono le salite più impegnative: Eupilio, Caslino, Conca di Crezzo, Ghisallo (da Barni), Piano Rancio, Ghisallo (da Civenna), Caglio, Muro di Sormano! Rapporto agile e dopo le prime ascese sono a Barni ai piedi del Ghisallo, un rumore annuncia la rottura del cambio, 34 davanti fisso e ancora km 100 da pedalare, non ci penso e proseguo in salita. Ghisallo, Piano Rancio, ecc.. ed ecco il Demonio: Muro Di Sormano! Lo faccio almeno una volta all'anno ma MAI con già D+ 3500 nelle gambe. Barcollo ma non mollo ed anche stavolta il Muro Di Sormano non ha avuto la meglio. Sosta panino e coca, realizzo che dovrò terminare il brevetto con il 34. Plano su Nesso e poi sul lungo lago fino a Como a ritmo contenuto per il disguido tecnico. Ultima salita impegnativa, Brunate, con più di D+ 4000m fatti, una rasoziata alle gambe, scendo verso Civiglio e mi fermo ad ammirare il tramonto. Tornando in Brianza, l'amico Stefano, che mi aveva nominato per questo GdD, fatto da lui la settimana prima, mi viene incontro per fare insieme gli ultimi 20km. Ultimo strappo sull'Orlanda e "picchiata" sull'arrivo a Triuggio. Faticoso ma bellissimo il GdD, con un piccolo fine sociale, sul sito ufficiale tutti i dettagli. Sulla pagina FB, a mia volta, nomino Davide Malacalza, che completerà il brevetto la settimana seguente con un passo notevole.

Sellaronda Bike Day 2017 (di Max Arienti)

Eccoci qui, io e Francesca, per il nostro secondo anno consecutivo, al Sellaronda Bike Day, manifestazione non competitiva con strade chiuse al traffico dalle 8,30 alle 15,30; l'evento, aperto a tutti con qualsiasi tipo di veicolo a pedali e totalmente gratuito senza iscrizioni né classifiche, prevede la scalata dei passi dolomiti di Sella, Pordoi, Campolongo e Gardena partendo da una qualsiasi località lungo il percorso. Arrivati il sabato nel primo pomeriggio a Santa Cristina con una temperatura di oltre 30 gradi e la prospettiva di un peggioramento, nell'attesa che Linda del garni Marina torni dal suo giro all'Alpe di Siusi, salita chiusa al traffico in determinati orari nel periodo estivo, decidiamo per una sgambata verso passo Gardena nel senso contrario rispetto a quello previsto dalla manifestazione. La notte le temperature cadono decisamente causa un forte temporale che si protrae anche la mattina seguente, con il termometro in calo di 10 gradi. Verso mezzogiorno, dopo una mattinata di shopping dettato dal nervoso, appare un timido sole, ci guardiamo in faccia e siamo già in sella pronti per i 65 km del tracciato. Passo Sella con forte vento in vetta, come lo scorso anno; passo Pordoi con il piacevole casuale incontro del brontolo verbanese Tiziano Corsi e signora, passo Campolongo (quello meno impegnativo) e il, per noi, più suggestivo passo Gardena. Alla fine il sole sperato ci ha fatto compagnia per tutto il giro. Circa 3000 i partecipanti, numero che, come la scorsa edizione, con meteo favorevole poteva essere superiore, infatti, molte le defezioni la domenica mattina.



Il quartetto in posa al Passo Pordoi

...il vero divertimento!

“Conferma iscrizione” al Giro di Sardegna 2017 (di Alessandro Gravina)

Non ho tempo di realizzare e mi ritrovo in griglia col numero sulla schiena “un po' grasso, giù di corda e stanco”. E' il mio classico stato d'animo pre gara, i miei non-problemi iniziano 24 ore prima e finiscono esattamente al termine del conto alla rovescia che apre le danze a battaglie aerobiche: divertimento assicurato se fatto senza l'ossessione di dover dimostrare niente a nessuno se non a se stessi. In Sardegna, a Santa Teresa di Gallura, le strade sono asfaltate, larghe e dritte ma assolutamente non piatte. La pianura è il classico vallonato, un continuo su e giù che spacca gambe e fiato; le salite invece sono tutte abbastanza corte e pedalabili con discese velocissime e senza insidie.



Alessandro in azione

“I primi chilometri e tutti studiano tutti, io conosco solo il mio compagno di squadra Giorgio Piccolo, gli altri sono un'incognita. Alla prima salita il cambio di ritmo è netto, il passo diventa regolare ma forte e ci ritroviamo in 20 ma in discesa verremo ripresi e la tappa si concluderà con l'arrivo in volata in un gruppo pericolosamente numeroso. La scalinata che porta al ristorante per la colazione ed i 148 scalini da cui è composta lasciano emergere segnali di affaticamento nelle gambe ed oggi siamo alla terza tappa, una tra le più lunghe e con maggior dislivello. Mi lascio condizionare e resto ben coperto concludendo la tappa con il primo gruppo, inseguitore di una fuga a 10. Un atleta della Pul.Sar di Cagliari mi nota durante la terza tappa, la sua squadra vuole fare bene alla cronosquadre e mi propone un posto con loro, accetto e conquistiamo il nono posto assoluto su oltre 80 squadre al via. In classifica generale sono oltre la 25esima posizione assoluta, sono qui per divertirmi ma non è propria-

mente quello che avevo immaginato per me. All'inizio della quinta tappa, temuta per l'arrivo in salita, parte subito una piccola fuga e probabilmente il nervosismo per non esserci rientrato mi porta a continui e involontari strappi fino a quando il gruppo mi lascia prendere 50 metri che diventeranno 100, 200.. 18 km alla prima salita che attacco da solo, di buon passo ma con riserva. Verrò raggiunto da un gruppo di 10 fortissimi a cui mi accodo a fatica, riprenderemo i 3 fuggitivi e procederemo verso l'arrivo perdendo qualche pezzo. Ai piedi della salita finale due atleti si avvantaggiano e dopo 10 interminabili chilometri in cui stringo i denti come poche volte in gara parte la volata per il terzo posto ma stanchissimo faccio ottavo. Guadagno 15 posizioni in classifica generale. L'ultima tappa, la sesta, sarà caratterizzata dal vento fortissimo e da continui scatti, da velocità superpersoniche e vani tentativi di portare via un piccolo gruppo. La tappa sarà una faticosissima passerella verso l'arrivo che lascerà inalterata la classifica generale.” Ho concluso il Giro di Sardegna 2017 undicesimo assoluto con 8 secondi di ritardo sul decimo concorrente, mi sarebbe piaciuto molto entrare nella Top Ten ma sono comunque arrivato incredibilmente emozionato, come se avessi vinto. In realtà qualcosa ho vinto: la grandissima soddisfazione personale di avercela fatta e la consapevolezza che la mia prima corsa a tappe sia andata benissimo.

La settimana cicloturistica (di C. Lualdi)

Quest'anno abbiamo avuto la possibilità di passare una bella settimana all'insegna della passione per la bici, attraversando luoghi bellissimi della nostra Italia... L'avventura, in verità, è cominciata per seguire il nostro amico Giovanni Crosta, ma alla fine si è dimostrata una indimenticabile esperienza che sicuramente ripeteremo. Abbiamo visitato le colline che circondano Gabicce, accompagnati da un'impeccabile organizzazione che ci ha munito di macchine inizio e chiusura corsa, moto scorta, scorta tecnica shimano e scott, insomma, ci hanno fatto sentire dei piccoli corridori! Su e giù per le colline a velocità controllata per non perdersi nessuno lungo i vari percorsi, ristori a metà giro da far invidia alle migliori gran fondo (...la linea un po' è andata a farsi benedire!), ogni giorno un'uscita diversa ma con sempre una bella salita per smaltire ed allenarsi e a metà settimana un allungo con partecipazione alla gran fondo del mare così siamo arrivati ai 600 km, felici e contenti sperando di aver acquisito un po' di forma in più! Ma mica finisce qui!? Il venerdì, serata di premiazioni, con la partecipazione di Cassani, con riconoscimenti alle squadre che hanno partecipato più numerose e al numero massimo di eventi. La nostra soddisfazione è stata anche questa: in 3 siamo arrivati sesti. Peccato non aver potuto fare la Cronometro sulla salita di Gabiccemonte, che è stata annullata causa maltempo, altrimenti avremmo giocato la carta Fomasi, che in salita va come una Lippa ... e chi ci fermava! Questa esperienza con uscite guidate ci ha consentito di poterci allenare tutti i giorni in sicurezza, goderci il panorama ed ogni giorno anche divertirci tra noi e con le famiglie. Nulla in confronto al giro di Sardegna, ma bellissimo per chi non potendo aspirare a tanto, preferisce godersi il piacere di una sgambata in compagnia, con la possibilità di godersi il bello di andare in bici divertendosi!



Fabio, Cristina e Giovanni

La gimkana solidale (di T. Piscia)

Si è svolta sabato 27 maggio la Gimkana per bambini organizzata dalla Ludoteca Zikizikilava di Verbania in collaborazione con BrontoloBike e Progetto Rebecca, in occasione della Giornata Mondiale del Gioco. Una collaborazione che si va consolidando negli anni, quella tra i Brontoli VCO, i ragazzi della Cooperativa Azimut che gestiscono la ludoteca e Progetto Rebecca della mascotte Remigio Bonaffini, e che negli anni passati ha dato vita alla mini cronometro a Oltrefiume di Baveno. Un pomeriggio estivo ha accolto 30 bambini entusiasti, al campetto da calcio dirimpetto alla chiesetta Beata Vergine Maria Addolorata di Renco (VB), approntato per l'occasione. Sul manto verde è stato disegnato, con birilli, cinesini e nastro un percorso ad ostacoli, per poi uscire sulla sottostante ciclabile e dar sfogo a tutti i “cavalli”. Al rientro in campo, poco prima del traguardo, presa della borraccia al volo e conseguente canestro in un cesto, prova che ha creato non poche difficoltà e qualche caduta. Al termine merenda a base di pane e cioccolata per tutti i presenti e premiazione con medaglia per i primi quattro di ogni categoria. Ottimo il riscontro tra i bambini e i genitori, nonché il fine solidale raggiunto, che fa pensare di rendere l'esperienza un appuntamento annuale.



Foto ricordo di partecipanti e organizzatori

Verbania - Roma puntata 2 (di A. Colombo)

Riposato e dopo una degna colazione riparto per la seconda tappa. Altri interminabili rettilinei in mezzo alla campagna, ma a ferragosto almeno incrocerò pochi camion. Obiettivo della giornata: passare la Cisa. Dopo alcune pause caffè, arrivo a Collecchio alle 12,30 dove mi concedo un pasto nutriente, mi aspetta la Cisa, una salita non ripida ma lunga, e dura nel sole di agosto. Supero Fornovo e inizia la salita. La fatica si fa sentire, decido per una pausa. Sono le 17 e il sole cala, pedalo più deciso ed eccomi al passo. Foto di rito sotto il cartello. Obiettivo Pontremoli. Arrivo alle 19, cerco alloggio, lo trovo a Villafranca in Lunigiana, a 13 km di distanza, mi rimetto in sella, saranno chilometri meno domani. Secondo giorno: ore 7,30, 155 km. Terza tappa. Il tragitto più duro è fatto, pianifico il percorso pensando ai luoghi che stuzzicano il mio interesse. E così, dopo 40 km, arrivo al mare. A Forte Dei Marmi mi concedo una pausa birra e panino. Raggiungo Viareggio, lascio il mare per dirigermi a Lucca. Mi fermo per godermi la visita del suo piccolo centro storico ricco di chiese e monumenti, e le sue mura di cinta percorribili in bicicletta. Terzo giorno: ore 5, 110 km. Quarta tappa, percorro le vie di Lucca in bicicletta, mentre ancora si sta svegliando. Destinazione Siena, molti paesi interessanti da visitare, ma è a Certaldo, borgo incantato, a cui dedico maggiore attenzione, Palazzo Petorio, la casa di Boccaccio, la chiesa di SS Jacopo e Filippo, il Museo di Arte Sacra. Riparto alla volta di Vico D'Elsa, il tempo di un caffè e si riprende a pedalare. Alle 19 sono alle porte di Siena, cerco un alloggio, ceno con una fiorentina e un calice di chianti. Quarto giorno: ore 7.20, 127km.



Aldo in Piazza del Campo

A zozzo per la Sardegna (di G. Dell'Aquila)

Partenza e arrivo da Olbia in senso antiorario. 1100km di strade magnifiche con paesaggi mozzafiato e poco traffico. Tutto in 9 tappe. Gruppo omogeneo di 9 elementi con auto di appoggio utilissima. Una pedalata vacanza veramente entusiasmante e allenante. La tappa più lunga 211km, da Cagliari ad Arbatax un po' sulla costa e un po' all'interno. Fatica sì ma mitigata da mare fantastico e cibo delizioso. Gran bella esperienza. Ci prepariamo per l'anno prossimo...si va a Bari.



La Cascata del Toce (di D. Ferrero)

Gionata di sole straordinaria quella che l'11 giugno ha accolto 25 brontoli capitanati dal presidente Andrea Noè, pronti all'avventura Cascata del Toce. La gita, organizzata da Max Arienti con la "sezione" VCO, è di quelle di grande fascino con il salto (143m) d'acqua della Frua, agognato e appagante premio finale. Partiti da Piedimulera, nel fondovalle ossolano, la val Formazza è salita lunga e impegnativa, ma non paghi i nostri, superata la cascata, hanno raggiunto il termine della carrozzabile sul murgione della diga del lago Morasco. Al fresco dei 1718m di Riale, la frazione più settentrionale del Piemonte, il meritato e tradizionale gozzovillamento. Il ritorno, da non sottovalutare, ha completato una bella giornata in compagnia con circa 120km all'attivo.



Brontoli alla Cascate del Toce

Randonnée Prealpina: 628km, 12550m di dislivello (di Davide Malacalza)

Non so cosa spinga qualcuno ad affrontare un'avventura del genere per me forse è solo la voglia di alzare sempre un po' di più l'asticella. La preparazione fisica è importante ma come dice il presidente serve la testa e come convincere la testa ad affrontare una sfida del genere? Con un obiettivo e decido di alzare l'asticella al massimo stare sotto il miglior tempo 34h15'. Essendo solo un finto atleta non so come ci si prepara fisicamente e a livello alimentare, così in bici miro al divertimento, l'alimentazione...va beh che ve lo dico a fare. Sabato mattina alla partenza trovo il colpevole di tutto ciò, Fulvio Gambaro, mi consegna la carta di viaggio, mi da qualche consiglio, foto di rito, alle 6.00 si parte direzione Biella. La prima parte è un riscaldamento rallegrato dai preparativi del passaggio del Giro, è la parte che conosco meno, Bocchetto Sessero con la Paesaggistica Zegna sono uno spettacolo. Le salite sono molte, vanno affrontate a ritmo e rapporto blando, in cima mi fermavo solo per la foto di controllo, non mi piace fermarmi a lungo preferisco andatura blanda ma costante. Nel marsupio barrette, panini, maltodestrine, batterie di scorta e un secondo mp3, la prima sosta panino e birra la faccio alle 22.30 in un bar ai Pian di Sale, ne approfitto anche per coprirmi. Verso le 24.00 imbocco l'Alpe Neggia il paesaggio sul lago è uno spettacolo, la situazione cambia in cima dove il buio nega il panorama. Vento freddo e il freddo che già avevo, la stanchezza e il sonno improvviso mi buttano giù il morale, inizio la discesa ma non azzecco una curva, mi fermo sotto un tettuccio, punto la sveglia dopo 15 minuti e cerco di dormire, quando riparto la situazione non è migliorata. L'inizio delle salite era una benedizione l'unico modo per scaldarsi e non rischiare di cadere almeno così pensavo, in Svizzera in leggera salita mi addormento colpisce il marciapiede e finisco a terra. Ecco, a terra ci sono io, la bici e il morale, quei video di bambini che si

addormentano nelle situazioni più assurde non mi fanno più ridere. Nel fallire non c'è niente di male altra cosa è arrendersi così, mentre il fisico rialza la bici, la testa rialza il morale, il sonno passa e il ritardo sulla tabella di marcia diventa un dettaglio. Pedalare di notte ha il suo fascino il lago illuminato, il cielo stellato, gli animali che escono dal bosco ma di giorno è meglio, il sole mi ricarica le batterie e il piacere di pedalare prende il posto dei dolori. Il morale ora è buono dopo Lanzo D'Intelvi mi fermo a fare colazione poco dopo le 8.00 ma visto il ritardo riparto subito, c'è ancora strada prima della prossima salita, l'Alpe Tedesco, sarà la stanchezza ma non lo ricordavo così duro o forse è che da quel lato non l'avevo mai fatto. Il Sette Termini da Cugliate è una salita piacevole sia per le pendenze sia perché si pedala all'ombra. Anche se in queste ultime due salite ho cercato di non forzare il non aver fatto soste, se non per la foto di controllo, mi hanno fatto recuperare tempo. A Nasca rischio la seconda caduta, per colpa di una macchina che allo stop dice di non avermi visto per il sole, la terza in una settimana, sarà la moda, ma non c'è tempo per litigare. Arrivato a San Antonio inizia il Cuvignone qui le pendenze sono toste ma è l'ultimo sforzo e all'ora a tutta, a tutta per quanto si può andare dopo 30 ore di bici, arrivo in cima alle 13.00 ho più di tre ore per fare 60 km, così finito la discesa faccio una sosta al bar, bevo, mi rinfresco riparto e dopo 33h25' si conclude una bella avventura, il non aver mollato anche nei momenti di difficoltà vale più che il miglior tempo infondo è solo una randonnée e le imprese sono altre. Ringrazio tutti per i messaggi di incoraggiamento durante il percorso anche se non rispondevo per risparmiare la batteria sono stati fondamentali per il morale e un grazie particolare al gruppo di Oleggio che ha reso la preparazione un vero divertimento.