

### ANSIA PER IL COVID?AGGRAPPIAMOCI ALLE PASSIONI.

Strano destino in questi tempi.Cerchi un po' di serenita' e trovi il mondo impazzito!

Me ne stavo con Pinarella a Casamaina di Lucoli(Aq) per incontrare tanti amici,le solite passeggiate,le pedalate nella piana di Campo Felice in un ambiente pulito e l'intenzione di leggere finalmente un buon libro.Poi,il dramma che non ti aspetti:Casamaina,quaranta anime a 1387 mt.,infestata dal Covid e prima zona rossa d'estate.Non c'è stato tempo per approfondire l'evento,tutti in fuga verso il tampone.

Chi ,come il sottoscritto e Giuseppina, è stato tranquillizzato dall'esito negativo non puo' che pensare agli amici meno fortunati,contattarli per augurare la pronta guarigione.

Come succede normalmente,quando l'ansia si dirada,riaffiorano gli affetti e le passioni e perche' no,anche la voglia di non disperdere l'estate cosi' fugace.Subito si è fatta viva la passione per la bicicletta con l'obiettivo di aggiungere altre salite appenniniche al filone "Montagne della Leggenda" ovvero quelle percorse dalle gare professionistiche.

Dal 22 Agosto al 19 Settembre ,rigorosamente solo,sono salito in bicicletta ai Prati di Tivo mt.1462,a Passo Lanciano mt.1306,Roccaraso Rifugio Aremogna mt.1658,Forca d'Acero mt.1535(con l'amico Aroldo) e per finire,la nuova entrata Poggio Murella-Muro Pantani mt.394 con tratti al 22% .

Qualcuno mi ha chiesto:e se l'esito del tampone fosse stato positivo?Sarebbe stato un dramma anche per me e per chi vive con me,ma le passioni,quelle vere,ti sorreggono proprio nei momenti bui,tengono viva la speranza per un futuro migliore,illuminano la strada per ricominciare a vivere.

1. Di Pretoro

Per chi è interessato allego le informazioni e le note tecniche delle ultime salite nonche' l'elenco aggiornato di quelle effettuate.

NB:per la precisione, la foto n.8 è stata scattata da Bettini .

### □□□□ INFORMAZIONI e NOTE TECNICHE

#### **Gianfranco Di Pretoro**

Nato a Roma,76 anni,ciclista urbano da 70,agonista dal 1960 al 1982,Direttore di corsa,consigliere federale regionale,presidente di societa',direttore sportivo 3° livello,giudice di gara,organizzatore,addetto stampa ,tutti incarichi con la Federazione Ciclistica Italiana del Lazio.Giornalista dal 1989,vari articoli sul tema "Le montagne della leggenda"pubblicati sulle riviste specializzate tra cui Bici Sport e Cicloturismo.Numerosi lunghi viaggi in bicicletta.Impegnato dal 1987 per la mobilita' ciclistica Romana.

#### **La Bicicletta**

Ho usato la Pinarello Ciclocross in alluminio(oggi la chiamerebbero gravel) con ruote pesanti .Questa bici la uso dal 2000 per i lunghi viaggi .Certo,pesa 12 kg, ben 3 in piu' della mia al carbonio,pero' è piu' comoda,meno compatta,manegevole,perfetta per un vecchietto come il sottoscritto.Rapporti per salita 34 x 32-28-24,pedivelle lunghe 175 cm.per superare le pendenze piu' elevate visto che non sono piu'interessato al ritmo sfrenato delle corse.

#### **Alimentazione**

Niente dieta,mangio quello che mi piace(la prima digestione parte dalla mente)compresi due bicchieri di vino a pasto.Niente integratori fino a 50 km ma solo una sana colazione.Quando il chilometraggio è piu' lungo,80- 100 km., mi porto una fetta di crostata ed un succo di frutta.

### **Allenamenti specifici per le salite**

Assolutamente no. Uso quotidianamente la bici mtb con cestino per portare la spesa, talvolta pesante piu' di 10kg (il mio record è della scorsa settimana: 18 kg). Poi sempre in bici per convegni, mostre e .... ristoranti. Oltre 8.000 km in un anno. Le salite di Corviale sono la mia palestra. Non amo uscire durante la settimana con i gruppetti perche' preferisco alla ruota che mi precede, osservare il paesaggio circostante. Per esorcizzare il Muro di Poggio Murella -Pantani ho ripetuto via De Amicis, il muro di Roma detto k2 , quattro volte di seguito. La domenica, vestito di tutto punto da agonista in sella alla Pinarello verso il mare o i Castelli Romani. Un buon caffè con la crostatina a meta' percorso e si scarica la sempre presente tensione della strada.

### **□ Le Salite effettuate dal 22 Agosto al 19 Settembre 2020**

#### **Salita di PASSO LANCIANO mt.1306**

Versante di Lettomanoppello mt.352 fino a Passo Lanciano mt. 1306 km 11,43 –Pendenza Media 8,5% -Pendenza Maxima 13%-Dislivello mt.954-Lunghi ed estenuanti rettilinei esposti al sole. Solo nel finale si entra nel bosco con tornanti.

Da menzionare: Tirreno-Adriatico 2014. Alberto Contador, stacca su queste rampe Nairo Quintana e vince la corsa passando per primo anche sul Muro di Guardiaagrele, i 500 mt. stradali piu' terribili d'Europa.

\*\*La mia salita il 26 8 2020 :Tempo 1h44'11"-Media kmh 6,5-Frequenza Cardiaca max 136 –Rapporto usato 34x 24/28/32-L'ho trovata durissima per quei rettilinei senza fine esposti al sole(34°). Sara' anche per l'eta' ma credo che il versante di Lettomanoppello sia il piu' difficile per salire al Blockhaus, forse piu' di quello di Caramanico.

Con questa salita ho ultimato i tre versanti per salire al Blockhaus(mt.2068 ovvero altri km 11 da

Passo Lanciano).

Salvo smentita,mi onoro di essere stato il primo ciclista a percorrere il tratto Passo Lanciano-Blockhaus.Sono salito in bici nel 1962(correvo nella categoria allievi) .Non esisteva la strada asfaltata ma solo uno sterrato malmesso per portare i materiali al Rifugio Bruno Pomilio(mt 1888) gestito a quei tempi da Mamma Rosa.Ogni anno andavo in vacanza a Guardiagrele e soggiornavo puntualmente una settimana al rifugio.Nel 1962,invece di salire a piedi da Bocca di Valle, lo raggiunsi in bici da Pretoro .

---

### **Salita dei PRATI di TIVO mt. 1462**

Inizia dalla strada s.s. 80 ,mt.490( proveniente da Montorio al Vomano) ed arriva a Prati di Tivo,sotto il Gran Sasso teramano.Altitudine mt. 1462-km 14,53-Pendenza media 7,5%-Pendenza massima 12%

Da menzionare:la fantastica vittoria di Giovanni Battaglin nel Giro 1975.Numerose tappe della Tirreno Adriatica sono giunte a Prati di Tivo.

\*\*La mia salita il 22 8 2020 :Tempo 1h50-Media kmh 7,9-Dopo il 7 km. la strada è diventata piu' difficile.Temperatura elevatissima,ben 37° -rapporti usati 34x24/28//32-Frequenza cardiaca massima 130.

### **Salita di Roccaraso- RIFUGIO AREMOGNA mt. 1658**

Da Roccaraso mt.1238 al Rifugio Aremogna mt.1658(Rifugio Gravare e chiesa Madonna delle Nevi) km.9,4 –Dislivello mt.420-I primi tre chilometri sono intorno al 9-10% poi si procede a scalini.Nel finale,1,5 km in discesa,500 mt in pianura e l'ultimo km riprende a salire intorno al 7%.

Da menzionare :la vittoria a sorpresa di Tim Wellens nel 99° Giro d'Italia,quello che ha visto primeggiare nel 2016 Vincenzo Nibali .

Nel 2020,il tappone abruzzese del Giro si concludera' nuovamente al Rifugio Aremogna.Ho visionato la tappa alternando tratti in camper ed in bici partendo da Guardiagrele.Sono salito a Passo Lanciano da Pretoro per raggiungere con una discesa velocissima Lettomanoppello.Da Caramanico Terme ho affrontato Passo San Leonardo(facile da questo versante) verso Pacentro e la risalita al Bosco Sant'Antonio(pendenze poco piu' elevate della precedente) verso Roccaraso.

\*\*La mia salita il 5 9 2020- Tempo impiegato da Roccaraso 48'48" Media 11,6 kmh..Rapporti usati in salita 34 x 21-24-28 ,FC massima 130.

---

### Salita di FORCA d'ACERO mt.1535

Inizia convenzionalmente da S.Donato Val di Comino mt 650 e termina a Forca d'Acerò dopo 19,2 km.Attraverso la strada statale 509 unisce i comuni del frusinate a quelli della provincia de L'Aquila(Opi).Disl .880 m-Pendenza media 5,7% ,punta massima 7%.Piu' breve quella proveniente da Opi.Prima della vetta,paesaggio meraviglioso sulla Val di Comino.

Da menzionare:la Forca d'Acerò ha visto il transito del Giro ben quattro volte.Ricordo ancora M.Van Den Bossche,Acacio da Silva,A.Specialetti ma non vedo l'ora di rivedere S.Kruijswijk,anche lui solitario nel 2015 .Nel 2016,perse il Giro per una spettacolare caduta contro un muro di neve.Sara' presente nell'edizione 2020.

\*\*La mia salita il 12 9 2020:sono partito insieme all'amico Aroldo dalla Piazza centrale di San Donato Val di Comino. Tempo impiegato 1h35'02"-Media 11,9 kmh-FC massima 124-Rapporti usati 34x 19-21-24-

E' la salita perfetta per i ciclisti che hanno superato i 60 anni.Rare impennate di pendenza,panorama a dir poco straordinario.Disturbano solo i tanti esibizionisti in moto!

---

### **Salita di POGGIO MURELLA-MURO PANTANI mt.394**

Con il passaggio della Tirreno Adriatico 2020,il Muro di Pantani,entra di diritto fra le salite mitiche del Grande ciclismo.In cima è passato per primo il canadese Michael Woods della EF Pro Cycling.

Il Muro Pantani inizia dalle Terme di Saturnia (mt.159) e termina nella localita' di Poggio Murella(mt.394).Lunghezza mt.3.250,dislivello mt.235,pendenza media 7,2%,pendenza massima 22%.Brevi tratti in pianura e discesa.Fondo stradale in cemento pochissimo scorrevole.Consiste in quattro tratti di super pendenze,l'ultimo,dove si tocca il 22%, è lungo ben 500 mt.Non supera per percentuale il muro di Guardiaagrele ma ci va' molto vicino .Poi,qui,si allenava Pantani e questo basta per essere mitica.

Da menzionare:i tanti cicloamatori che lo affrontano ogni giorno per stabilire il loro tempo record.Sembra che Michael Woods,dopo quasi 200 km di gara,sia salito in meno di 10 minuti.

\*\*La mia salita il 19 9 2020 alle ore 11,24 :tempo impiegato 22'27",media 8,6 kmh.Rapporti usati in salita 34x24-28-32.Bicicletta ciclocross Pinarello kg 12,ruote pesanti.Temperatura 30°.Frequenza cardiaca massima 149 battiti.Pedalata al risparmio nei primi tre strappi ed a tutta,senza zig zag, nell'ultimo tratto ,durissimo e lungo.Poi la gioia nel ricordo di Pantani.

**Gianfranco Di Pretoro**

LE SALITE della LEGGENDA

Percorse da Gianfranco Di Pretoro

**Abetone mt 1388** da La Lima/**Agnello mt 2748** da Casteldelfino/**Alpe d'Huez mt 1860** da Bourg d'Oison

**/Arcinazzo valico mt 1.007**

da Piglio

**/Aremogna Rifugio mt.1658**

da Roccaraso

**/Aspen mt 1489**

da Arrea

**/Autore mt 1747-Livata mt 1324**

da Subiaco

**/Baldo mt.1147**

dal Castello della Gardesana Orientale

**/Barbotto mt 507**

da Mercato Saraceno

**/Blockhaus mt 2142**

da Pretoro,daRoccamorice e da Lettomanoppello

**/Bondone mt 1654**

da Trento

**/Cagnero mt 540**

da Urbania

**/Campo Catino mt 1787**

da Guarcino

**/Campolongo mt 1875**

da Selva v g

**/Campo Staffi mt 1836**

da Capistrello

**/Capo Berta**

da Diano marina

**/Certosa di Trisulti mt 825**

da Colleparado

**/ Chiesola mt 1633**

Valico da Tornimparte Casello

**/Cimetta mt 1011**

da Subiaco

**/Ciocco mt.850**

da Barga

**/Ciola mt 486**

da Linaro

**/Cipressa mt 300**

da S.Lorenzo a mare

**/Colle delle Finestre mt 2176**

da Susa

**/Crocetta mt 1560**

Valico da Collimento

**/ Croix de Fer –Glandon mt 2067**

da Le Verney

**/\*ETNA CRATERE mt 3070**

dal Rifugio Sapienza

**/Etna Rifugio Sapienza mt 1881**

da Pedara

**/Fedaiia**

(Marmolada)

**mt 2054**

da Caprile e da Canazei

**/Forca Caruso mt 1107**

da Avezzano

**/Forca d'Acero mt.1535**

da San Donato Val di Comino



**/\*Fossa dei felci mt 962**

da S.Marina Salina is.Eolie

**/ Furka mt 2431**

da Andermatt

**/Galibier mt 2646**

da Valloire

**/Gardeccia mt 1968**

da Pozza diFassa

**/Gardena mt 2121**

da Selva v g e da Corvara

**/\*Gavia mt 2621**

da Ponte di Legno

**/Giau mt 2233**

da Pocol

**/Goraiolo mt 762**

da Montecatini

**/Gorolo colle mt 349**

da Gorolo

**/Gran San Bernardo mt 2473**

da Cerisey e Martigny

**/Gran Sasso mt 2130**

da Fonte Cerreto

**/Grimsel mt 2165**

da Andermatt

**/Grossglockner**

Hochtor Tunnel

**mt 2505**

da Heiligenblt

**/Guadagnolo mt 1218**

daPalestrina

**/Guardiagrele,il muro mt 576/Iseran mt 2770**

da Bonneval

**/ Izoard mt 2361**

da Brunissard

**/La Forca mt 1350**

da Fiamignano

**/La Plagne mt 1900**

da Aime

**/Lavaze' mt 1805**

da Cavalese

**/Maddalena mt 1991**

da Pietraporzio

**/Manghen mt 2047**

da Telve

**/Monginevro mt 1860**

da Briancon

**/Monte Bove mt 1210**

da Carsoli

**/Monte Cavo mt 949**

dalla Via Appia e Castel Gandolfo

**/Montecoronaro valico mt 853**

da Bagnodi Romagna

**/Montecassino Abbazia mt 484**

da Cassino

**/Montelupone,il Muro mt 251**

(Romitelli)da Porto Recanati

**/Mont Ventoux mt 1909**

da St.Colombe

**/Morolo,il muro**

mt.397

**/ Mortirolo mt 1852**

da Mazzo di valtellina e da Pso Aprica passando per Edolo a&r

**/Nivolet mt 2112**

da Noasca

**/\*Pasubio mt 1934**

daP.Xomo

**/Peglia mt 837**

da Orvieto

**/Peticara mt 653**

da Ponte Uso

**/Piccolo San Bernardo mt 2188**

da La Thuiler

/

**Pico del Veleta(SP) mt.3367**

da Granada,Pinos Genil-Strada piu' alta d'Europa

**/Pieve di Rivoschio mt 397**

da Piandispino

**/Pilaz mt 1814**

da Aosta

**/Poggio mt 199**

da Arma di Taggia

**/Poggio Murella-Muro di Pantani mt.394**

dalle Terme di Saturnia

**/Polenta mt 287**

da Bertinoro

**/Pordoi mt 2239**

da Selva v g

**/Prati di Tivo mt.1462**

dalla s.s. 80 Montorio al Vomano

**/Pratoni del Vivaro mt 580**

da Velletri

**/Pugliano mt 791**

da Sartiano

/ **Puy de Dome mt 1465**

da Clermont F.

/ **Rocca Priora mt 768**

da Frascati,Carchitti e Monte Porzio

/ **Roma,il Muro**

via De Amicis

/ **San Gottardo –Tremola mt 2091**

da Airolo Svizzera

/ **San Leonardo mt 1282**

da Caramanico

/ **San Pellegrino mt 1918**

da Falcade

/ **San Polo mt.651**

da Tivoli e Marcellina

/ **Saracinesco mt 908**

da Vicovaro

/ **Sasso mt 310**

daCerveteri

/ **Sassofortino mt 560**

da Montemassi

/ **Sella mt 2240**

da Selva v g

/ **Sella di Corno valico mt 1005**

da Antrodoco

/ **Sestriere mt 2035**

da Cesana Torinese

/ **Siepi passo mt 414**

da Secchiano

/ **Somma mt 646**

da Spoleto

/ **Sormano il muro mt1125**

da Sormano

/ **Stelvio mt 2758-**

da Spondigna e da Bormio

/ **Susten mt 2224**

daAndermatt

/ **Telegraphe mt 1570**

da St.Jean de M./

**Terminillo mt 1901**

da Vazia e da Leonessa

/ **Tiffi mt 394**

da Ponte Uso

/ **Tolfa mt.484**

da Santa Severa

/ **Tourmalet mt 2114**

da S.Marie

**/Tre Cime di Lavaredo mt 2400**

daMisurina

**/Turchino mt 532**

da Ovada

**/Valle delle Monache mt 1170**

da Bocca di Valle Guardiagrele

**/Valparola mt 2192**

da S.Cassiano

**/Vars mt 2110**

da S.Paul

**/Zoncolan mt 2012**

da Ovaro

/

\*Sterrato