

## Gran Fondo Davide Cassani 2012

Anche quest'anno è arrivato il momento della Gran Fondo Davide Cassani. L'inverno è stato clemente e l'allenamento è già in stato avanzato. Per questo, vi aspetto numerosi.

Tre sono le novità che abbiamo introdotto nell'edizione di quest'anno: i due percorsi si dividono dopo 18 km di gara prima di arrivare a Modigliana e due sono le salite nuove: la Collina e il Casale, sono salite brevi che presentano pendenze molto impegnative.

Anche quest'anno abbiamo cercato di salvaguardare al massimo la sicurezza dei partecipanti: le staffette del G.S. Scorta vigileranno sulla sicurezza degli atleti e il traffico sarà sospeso su tutto il percorso per mezz'ora dal passaggio della testa della corsa. Dopo, è chiaro a tutti, valgono le regole del codice stradale che dobbiamo sempre rispettare.

Andiamo con ordine a vedere il percorso.

Da Piazza del popolo (stupenda) si parte in direzione Modigliana; quest'anno si parte in direzione nord: Corso Garbaldi, svolta a destra in viale delle ceramiche, nuova svolta a destra in via Ponte Romano, via Renaccio e svolta a sinistra in direzione Modigliana.

La strada è bellissima, abbastanza larga e senza particolari difficoltà. Dopo Marzeno (10° km) qualche strappetto costringerà a mettere le mani sul cambio e alzarsi spesso sui pedali.

A 2 km da Modigliana abbiamo la prima novità. I due percorsi si dividono: la Gran Fondo svolta a sinistra e si dirige verso il Monte Chioda; la medio fondo prosegue in direzione Modigliana.

Ora esaminiamo il percorso di Gran Fondo:

Il monte Chioda lo abbiamo già fatto diverse volte; ve lo ricordate?

Sono 10 km con un dislivello di 480 metri. Non è durissima come salita ma abbastanza lunga. Dopo un km al 5% una breve discesa ci accompagna al tratto più duro; 1000 metri all'8%. Attenzione.

Usate la testa e date un occhio al cardiofrequenzimetro. Meglio salire con il proprio passo e lasciar andare chi ha qualcosa di voi. Cercate di non superare la soglia anaerobica perché altrimenti, accumulare acido lattico qui, vuol dire calare l'andatura più avanti e non va bene. Il rapporto? Un 39x23 sarà sufficiente per quasi tutti. I primi saliranno con il 39x19.

Dopo il tratto duro la strada si addolcisce e le pendenze non oltrepassano mai il 7%. Se avete usato giudizio prima, qui andrete sicuramente belli spediti a parte qualche tratto dove le pendenze vi costringeranno a scalare il rapporto. Coraggio, l'ultimo km non è impegnativo quindi tenete duro e cercate di restare attaccati al gruppetto in cui vi trovate.

La discesa è molto bella, qualche tornante poi Rocca San Casciano. Buttate giù qualcosa, una barretta, oppure maltodestrine.

Neanche il tempo di imboccare la Statale del Muraglione... e si torna a salire (km 40): Monte Busca versante Santa Maria in Castello. Avete le gambe un po' dure? Fanno un pochino male? Normale per chi a pedalato poco in discesa. Sempre meglio accompagnare i pedali anche quando la strada scende, altrimenti si corre il rischio di ritrovarsi con il mal di gambe appena la salita ricomincia.

Il Monte Busca è diviso in due tronconi. I primi 5 km sono regolari (6%), un 39x19 potrebbe bastare ma se la cadenza scende sotto le 70 pedalate al minuto mettete il 21, è meglio.

Pianura e leggera discesa (in tutto 2 km) e si riprende a salire. Più o meno come il primo troncone ma in vista della vetta le pendenze diventano più arcigne. Uno strappo di 300 metri al 9% poi ancora qualche centinaia di metri e sarete in cima.

In pratica misura 12 km così suddivisa: 5 km di salita, 2 di pianura e discesa, altri 5 km all'insù.

Quando inizia la discesa sarete al km 50 e quando vi immetterete sul fondovalle, a Tredozio ne avrete percorsi 56.

A questo punto siamo arrivati alla seconda novità dell'edizione 2012: il monte Collina; 2,5 km con una pendenza media dell'8%. A un km dalla cima un breve falsopiano permette di respirare; l'ultimo tratto è come quello precedente. Non è lunga ma tosta, quando la percorrevo in allenamento mi rimaneva sempre indigesta perché tratti al 10% ce ne sono e fanno male.

La strada è molto bella con curve e tornanti; attenzione alla discesa perché essendo in ombra potreste trovare l'asfalto umido.

A Lutirano finiscono i tornanti e la valle dell'Acerreta ci riporta a Modigliana. È una tipica strada di fondovalle con diversi saliscendi. Unico punto degno di nota è la ripida discesa (1 km al 18%) che, una volta imboccata la strada che viene dal passo di monte Beccugiano, ci porta ad Abeto. Arrivati a Modigliana abbiamo percorso circa 70 km. Una curva a sinistra molto stretta e ci immettiamo subito nel passo del Casale (o di monte Corno). Sono 3 km. di salita con una pendenza media del 10% e tratti al 12/13%. Il primo tratto, 1,5 km., è molto impegnativo, poi un breve falsopiano e, infine, l'ultimo tratto nuovamente impegnativo con curve e tornanti. Superato il terzo km. la salita diventa molto pedalabile: la strada si snoda per due km. lungo il crinale per poi scendere a Brisighella: la discesa è ripida, la strada consente una buona visibilità che favorisce la velocità.

Ora comincia il Monticino. Sono 5 km. I primi 2 duri gli altri praticamente pianeggianti.

Quando ero professionista non so quante volte l'ho scalato, tante, tantissime. Prendevo sempre il tempo, il mio record? 5' fino al termine del pezzo duro. Cominciavo con il 41x17 poi al quinto tornante (dove c'è la Rocca) scalavo sul 19 e dopo il tornantone sulla destra (a circa 500 metri dalla vetta) mettevo il 15, a tutta fino in vetta... Ora metto il 39x23 all'inizio e lo tolgo in cima...

La discesa è bella, l'asfalto ottimo mentre i tornanti permettono di avere sempre un'ottima visuale. In fondo si svolta a sinistra e si ritorna a salire. Non è il Monte Albano ma uno strappo che finisce dopo 500 metri.

Zattaglia (km 106) Qui sì che comincia il Monte Albano. Sono 4,5 km con 300 metri di dislivello. Il 39x21 potrebbe essere sufficiente. Abbastanza regolare per 4 km (6-7%) mentre gli ultimi 500 metri sono i più facili (2-3%)

In discesa pedalate, fate girare le gambe perché quando arriverete al ponte che pone fine alla discesa dovrete cambiare in fretta rapporto e superare uno strappo di 400 metri al 10%. Che male alle gambe.....

Casola Valsenio, 29 km all'arrivo. I primi 12, a parte un paio di strappi sono invitanti, veloci, scorrevoli. A Riolo Terme si prosegue per Castel Bolognese; la pianura padana si estende davanti a voi. Ho detto davanti perché a destra qualche collina da fare c'è ancora... Prima di Castelbolognese si svolta a destra su via Camerini; è una tipica strada della campagna romagnola, stretta, qualche curva ma piana. Questa strada ci porta a Tebano dove comincia l'ultima salita è uno strappo di poco più di 1 km; al traguardo ne mancano 9. I primi 400 metri salgono con una pendenza del 7/8% poi 100 metri in contropendenza (discesa) e gli ultimi 400 in... pendenza (8%) e possono fare male. Ormai è fatta, anche i Monti Coralli sono alle spalle. Breve discesa, strappetto, (è l'ultimo, giuro) ancora leggera discesa e 6 km in piano. Siete arrivati.

Ora esaminiamo il percorso di Medio Fondo:

Dove eravamo rimasti? Vi ricordate? , a 2 km da Modigliana. Ok? Arrivati al paese si prosegue per Tredozio: la strada è in leggera salita (gli scorsi anni l'abbiamo percorsa in senso contrario) dai 200m. di altitudine di Modigliana arriviamo ai 300 di Tredozio in 10 Km. Qui comincia la salita del monte Collina e i due percorsi si riuniscono fino alla bivio per Zattaglia; Collina, Casale e Monticino sono salite comuni ai due percorsi.

In fondo alla discesa delle Caibane (la discesa del Monticino si chiama così), al bivio per Zattaglia la medio fondo prosegue per Riolo Terme. Subito uno strappo di 400 metri che i più forti scaleranno con il 53 gli altri invece....saranno costretti ad usare il 39 (o 34). Ancora un strappetto prima del bivio per Villa Vezzano e dopo il campo da Golf, Riolo Terme che apparirà come d'incanto davanti a voi. Giunti di fronte alle Terme si svolta a destra e il percorso è lo stesso della Gran Fondo.

Com'è andata? Siete stanchi? Avete fame? Niente paura, un bel pasta party che vi ristorerà.

A parte tutto volevo ringraziarvi. Dovete sapere che questa Gran Fondo è nata e continua a vivere per una ragione molto semplice. Reperire fondi per due società che avviano al ciclismo decine di ragazzi e ragazze.

Nessuno percepisce nulla, tutti lavorano gratis e sono un centinaio coloro che si adoperano per rendere bella questa manifestazione.

La SC Ceretolese e la Polisportiva Zannoni in questo 2012 hanno tesserato più di settanta ragazzi fra giovanissimi, esordienti e allievi. Abbiamo molte aziende che ci aiutano ma come potete immaginare è sempre più difficile raggiungere la somma che può permettere a queste due società di svolgere l'attività. Ed è per questo che volevo ringraziare di cuore tutti coloro che lavorano per la buona riuscita di questa manifestazione. Io ci metto il nome, un po' di tempo e poco altro, loro ci mettono il loro tempo libero e tanta, tanta passione. Lo fanno per il ciclismo, per i giovani.

Permettetemi di ringraziare anche l'AVIS di Faenza sezione cicloturismo perché la loro presenza, il loro impegno sono indispensabili. Senza di loro non sapremmo come fare.

Ringrazio tutti gli appassionati che ci hanno onorato della loro presenza negli anni passati. Siete stati importantissimi e lo sarete anche quest'anno se tornerete a pedalare insieme a noi.

Un'ultima raccomandazione, siate prudenti, deve essere una giornata di festa, facciamo in modo, tutti quanti, di rispettarci a vicenda e far sì che resti una domenica all'insegna dello sport e del divertimento. E come mi diceva sempre mia mamma: Andate piano. E come ben sapete io l'ho sempre ascoltata.

Davide Cassani