

Gran Fondo Cassani

Anche quest'anno è arrivato il momento della Gran Fondo Davide Cassani. Avete un minimo di allenamento? Allora vi aspetto.

Per quanto riguarda il percorso, riprendiamo quello classico e ormai collaudato. Non abbiamo la coincidenza col motomondiale di Cross e abbiamo così eliminato la variante introdotta lo scorso anno. Il percorso così risulta un po' più breve (10 km in meno) e un po' più dolce (non c'è più lo strappetto di Rio Chiè).

Da Piazza del popolo (stupenda) si parte in direzione Modigliana; quest'anno a causa del cantiere per il rifacimento del lastricato del centro storico non sarà possibile partire in direzione nord, come avveniva di solito, partiremo in direzione sud. Attenzione alla curva a sinistra dopo il semaforo: la strada si fa più stretta e bisogna stare in campana per non cadere subito dopo la partenza. Dopo 50 metri nuova curva a sinistra, altri 100 metri e poi curva a destra. A questo punto imbocchiamo la modiglianese. La strada è bellissima, abbastanza larga e senza particolari difficoltà. I 20 km che dividono Faenza da Modigliana saranno chiusi al traffico in modo da evitare qualsiasi pericolo. Dopo Marzeno (10° km) qualche strappetto costringerà a mettere le mani sul cambio e alzarsi spesso sui pedali.

Dopo Modigliana comincia la prima difficoltà: Monte Chioda. 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 al 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 43): 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 5km all'insù.

Quando inizia la discesa sarete al km 56 e quando vi immetterete sul fondovalle, a Tredozio ne avrete percorsi 63.

Mi raccomando, in questo tratto cercate di non restare soli altrimenti farete una gran fatica senza ottenere nulla, meglio attendere qualcuno e spartirsi il lavoro in testa al gruppetto. Non dimenticare l'alimentazione, manca ancora molto al traguardo. Questi 20 km saranno percorsi ad una media molto elevata perché la strada tende (quasi sempre) a scendere.

Da Modigliana si ritorna sul percorso fatto in partenza, poi, prima di Marzeno si svolta a sinistra. La prossima conquista sarà la Carla che non è una bella donna ma una brutta salita.

Siamo al km 83. Per fortuna misura solo un km ma è tosto. Sempre intorno al 9% quindi un bel 39x23, potrebbe bastare.

Chi ha intenzione di fare la medio fondo deve stringere i denti e cercare di dare tutto, chi invece prosegue per il percorso lungo deve comunque sforzarsi di restare incollato al gruppetto in cui militava all'imbocco della salita.

Per i mediodfondisti ormai è fatta. Dopo la discesa (1.500 metri) fate attenzione al tratto di strada che vi porta sulla statale che collega Brisighella a Faenza. Troverete 4 km con la sede stradale molto stretta (dal km 85 al km 89) che comincia con una discesa. Mani sui freni perché le 3 curve che affronterete sono da impostare bene. Giunti alla statale mancano circa 8 km. Salite non ce ne sono più...

Per i Gran fondisti ... dove eravamo rimasti?

Dalla cima del Monte Carla e dopo la ripida discesa due strappi corti e secchi portano a Brisighella (Km 91)

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 si 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 svolta a destra, se alzate lo sguardo vedrete che la strada riprende a salire ma per poco, solo 400 metri. Dopo il campo da golf si gira a sinistra. Villa Vezzano e la pianura Padana davanti a voi. Ho detto davanti perché a destra qualche collina c'è ancora... Non prendiamo la direzione Brisighella (la salita di Rio Chiè che abbiamo fatto lo scorso anno), seguiamo la curva a sinistra della strada principale e ci avviamo verso Faenza. Mancano 9 km. Avete tutto il tempo di valutare che rapporto usare. Penso che sia meglio buttare giù sul 39 e giocare con i rapporti dietro. Il 15 è duro? Vada per il 17.

E' lungo quasi un km ma dovete sapere che dopo i primi 400 metri, una cinquantina sono in contropendenza (discesa) poi 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.

Com'è andata? Siete stanchi?

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 2010 hanno tesserato una cinquantina di giovani. 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.

Davide Cassani