

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## GRANFONDO COSTA D'AMALFI

edinet · Monday, January 27th, 2014



**Ravello – Le manifestazioni sportive sono metafora di vita, testimonianza della storia quotidiana, individuale e collettiva.**

Hanno un potere simbolico e sono legate al nostro bisogno di tramandare la memoria ed eredità culturale in ambito sportivo.

E la Gran Fondo Costa d'Amalfi, presentata sabato nello splendido salone dell'Hotel Parsifal, ne è l'esempio. Nel suo intervento introduttivo Nicola Anastasio presidente della Asd Movicoast Sport & Turismo sottolinea proprio questo aspetto: *“Anche quest'anno, organizzando l'evento, abbiamo voluto dar rilevanza al binomio cultura e sport. Sport che per quel che ci riguarda è il ciclismo e cultura come conoscenza del nostro territorio e le sue peculiarità. Lo faremo grazie all'Assessorato all'Agricoltura e Ambiente del Comune di Ravello che ha inserito la manifestazione nel programma*

dell'iniziativa *Playing on our Heartstrings (Far suonare le corde del cuore)*, un calendario di eventi che offre al turista la piena comprensione del territorio permettendogli di toccare con mano l'aspetto più importante e caratterizzante del paesaggio culturale di Ravello e la Costiera, ovvero, il duro, secolare lavoro dell'uomo che, con la azione di modifica e salvaguardia del territorio, ha trasformato dirupi scoscesi in terrazzamenti adibiti alla coltivazione. I ciclisti e accompagnatori, durante i giorni della manifestazione potranno partecipare a workshop sulla manutenzione e rifacimento delle macere, apprendere le tecniche di manutenzione e costruzione di fascinate e palizzate e apprezzare i formaggi dei pastori sui sentieri di montagna. Inoltre – continua Anastasio – disegnando i due percorsi di gara, abbiamo voluto premiare territori che hanno una certa rilevanza ambientale, come il Parco dei Monti Lattari e Parco dei Monti Picentini, abbandonando i centri metropolitani”.

**Percorsi.** I dirigenti della Movicoast hanno disegnato due percorsi di gara molto suggestivi che attraversano 24 comuni e porteranno i ciclisti dalla Costiera Amalfitana a scoprire un vasto territorio sino ai Monti Picentini, per poi scendere verso Salerno da Passo Croce e rientrare in Costiera dalla porta di Vietri sul Mare per poi chiudere a Ravello. La Gf presenta un percorso impegnativo con tre salite come il Valico di Chiunzi, Oasi Frassineto e Passo Croce prima di affrontare la salita che conduce all'abitato di Ravello, un dislivello di 2600 metri e 123 chilometri di gara. La Medio Fondo si terrà su percorso di 93 chilometri, rispetto alla gran fondo non prevede la scalata della salita di Frassineto e dunque 750 metri di dislivello e trenta chilometri in meno. *“Sono due percorsi impegnativi per il periodo, ma non sicuramente da criminalizzare. Noi partiamo dal principio che prove nazionali, come la nostra, devono presentare – sostiene Anastasio – una certa rilevanza anche sotto l'aspetto dell'impegno fisico, non possiamo organizzare una manifestazione che sia una passeggiata turistica, cioè senza particolari difficoltà altimetriche, vista anche l'orografia della nostra regione, quelle non sono gran fondo, ma raduni cicloturisti. Al centro nord manifestazioni che siano facili non esistono e vi partecipano sempre diverse centinaia di persone”*

**Alimentazione ottimale per la Gf Costa d'Amalfi 2014.** Durante la mattinata il Dott. Massimiliano di Montigny, biologo e responsabile vendite della Ethic Sport ha offerto preziosi consigli e linee guida per integrazione e alimentazione ottimale, utili ai partecipanti a questa seconda edizione della Gf Costa d'Amalfi per raggiungere i propri obiettivi in gara: *“Ho dato uno sguardo alla classifica notando che tra il primo e l'ultimo classificato vi sono tre ore di differenza e dunque va sottolineato come cambia anche il modo di integrarsi e alimentarsi tra i vari soggetti in virtù dei propri obiettivi”*.

**Scudetto Campano 2014.** In chiusura Francesco Aliperta responsabile della struttura amatoriale regionale e Aldo Lombardi segretario generale dell'Asd Scudetto Campano, hanno presentato finalità e calendario gare del neonato circuito che partirà proprio da Amalfi. Saranno otto le manifestazioni in programma di cui cinque Master, due Jolly e una Friendly. Per informazioni: [www.scudettocampano.it](http://www.scudettocampano.it)

*nella foto Nicola Anastasio presidente della Asd Movicoast Sport & turismo*



This entry was posted on Monday, January 27th, 2014 at 12:00 am and is filed under [News](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.