

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## GRANFONDO COSTA D'AMALFI:

edinet · Saturday, February 8th, 2014



**Il presidente della Movicoast Sport & Turismo, Nicola Anastasio, presenta i due percorsi di gara dell'evento evidenziando le difficoltà altimetriche da affrontare e i rapporti da utilizzare.**

Ravello (Salerno) – La Costiera Amalfitana, tratto di costa campana che si affaccia a sud della Penisola Sorrentina e sul Golfo di Salerno, delimitata ad ovest da Positano e a est da Vietri sul Mare, deve essere affrontata con grande curiosità per le diverse identità che la compongono. Ognuna capace di lasciare nel territorio segni così forti da essere tuttora leggibili, nonostante le tante vicende della storia e con in più il segreto di una varietà infinita, un pullulare prodigioso di diversità che, nel territorio che l'attraversa, annulla tempo e spazio, fino alla contiguità assoluta tra passato e presente.

Nicola Anastasio, anima organizzativa della manifestazione ci presenta il percorso e soprattutto le difficoltà altimetriche da affrontare consigliando i rapporti da montare sulla moltiplica della propria bicicletta.

**Partenza da Amalfi**, come detto, si segue la ss. 163 amalfitana fino a **Maiori** dove si svolta a sinistra e si imbecca la provinciale che conduce al **Valico di Chiunzi**, prima asperità di giornata.

Questa salita più volte affrontata dai girini al Giro d'Italia, è una salita di discreta lunghezza, abbastanza regolare, **con pendenze che dopo un paio di km al 2-2,5% salgono intorno al 6% e restano costanti per quasi l'intera ascesa salvo due picchi intorno al 9° e all'11° km dove si sfiora il 10%.**

I rapporti consigliati invitano alla prudenza in questo primo tratto del percorso per poi non trovarsi con le gambe legnose verso il finale della gara. Tale salita sarà percorsa per i primi 4-5 km ad andatura controllata, **il via volante sarà dato in località Novella** in maniera da sgranare il gruppo prima della discesa tecnica lungo il versante del Chiunzi che conduce a Pagani.

Arrivati nel fondo valle ci saranno una **ventina di km di pianura alternata a tratti in leggera ascesa**, dove il gruppo procederà a forte andatura fino al primo ristoro e la successiva **divisione al km 48 tra il percorso lungo e il medio.**

Proseguiamo nel presentare il tracciato della Gf, in quanto il medio si ricongiungerà al tracciato del lungo e quindi di lì ritroveremo un percorso unico.

La salita principe del percorso della Gf è quella che conduce all' Oasi Frassineto, farà la selezione, perché presenta davvero delle pendenze importanti. Si comincia nei **primi due km con pendenze moderate**, intorno al **5-6%**, qui un primo strappo per raggiungere la frazione Gaiano, con **500 mt in cui non si scende mai al di sotto del 15%**. Un po' di respiro, si attraversa l'abitato di Gaiano fino a quando la strada si restringe, diventa prossima ad una stradina dolomitica, con ai margini i castagneti e gli alberi ad alto fusto di questo fazzoletto dei Picentini: lì cominciano i **due km e mezzo più terribili della manifestazione, 380 ml di dislivello con pendenza media del 14%**. L'ho provata in bici, un consiglio, fate il primo km con moderazione, mettete un rapporto agile 34/25 ad esempio, e respirate dopo il primo tratto di un km e mezzo; i tornanti sono in forte pendenza cercate di sfruttare i pochi metri rettilinei dove la pendenza decresce per respirare, non per aumentare l'andatura. Dopo questo tratto al 6-7% lì il Frassineto presenta il suo conto, un'unica rampa di 700 mt circa, con tornanti arcigni, pendenze intorno al 18-20%, rapporto obbligato l'ultimo, e quando vedrete il cartello al lato dell'OASI WWF allora ce l'avrete fatta.

Una sola raccomandazione, se sarete stanchi mettete il piede a terra, 700 mt a piedi si percorrono in due minuti, ma avrete salvato il resto della gara”.

Terminato il Frassineto un lungo tratto in sottobosco di 5-6 km vi riporterà nella discesa, anch'essa tecnica che conduce nel salernitano a S. Mango Piemonte: **si raccomanda di stare attenti alla strada umida e a qualche tornante in prossimità del termine della discesa.**

La discesa si conclude intorno al 75° km, nei pressi di Fratte di Salerno, dove dopo un rapido passaggio sulla ex ss. 88 verso Baronissi, si svolta a sinistra in località Cologna: lì un **ripido muro al 12-13% introduce alla terza salita, ma si tratta di duecento metri, poi salita regolare al 6-7% fino al municipio di Pellezzano, dove ci sarà il ricongiungimento con il percorso medio.**

Di lì ci si addentrerà in un paesaggio quasi lunare, fino a scollinare dopo 4 km circa al **Passo Croce: la salita non è impervia, 5-6% con qualche tratto che lambisce il 7-8%, ma bisogna salire di ritmo senza strafare e usare rapporti impossibili. Il 34/21 appare un rapporto consono alla media degli atleti e vi condurrà al GPM ove è previsto il secondo ristoro di giornata.**

Superato il Passo Croce ultima ripida picchiata verso **Salerno**, che ci accoglierà con il castello Arechi alla nostra destra e il mare a sinistra. La strada è larga ma i tornanti sono abbastanza accentuati quindi seguire bene la segnaletica e le unità a terra presenti sul percorso.

Arrivati a Salerno la bretella portuale ci introdurrà a **Vietri sul Mare**, la porta d'occidente della costiera amalfitana. Il serpentone lì procederà lungo la magica strada costiera, esaltandosi tra le flessuose e ritmiche curve.

Passato l'abitato di **Cetara inizia la salita di 4,5 km verso Capodorso, un colle di 3° categoria con pendenze mai al di sopra del 6% e primo tratto di due km da rapporto lungo; stare a ruota su questa salita è la migliore soluzione in attesa dell'erta finale di Ravello.** Allo scollinamento di Capodorso è previsto l'ultimo ristoro di giornata. Il tempo di respirare e via giù verso Maiori, discesa tecnica e veloce, da rispettare anche per la fatica accumulata. **In successione Maiori, poi Minori e un piccolo strappetto che conduce a Castiglione di Ravello, dove ci aspetta l'ultima asperità di giornata.**

Le difficoltà di questa salita sono due: **la prima è che inizia dura con un primo tratto di due km al 8-9% , intervallato solo da duecento metri di discesa, la seconda è che la fatica è tanta, la si affronta già dopo aver superato parecchio dislivello (2300 ml per il lungo, 1400 ml per il medio).** Eppure l'anno scorso fu la salita decisiva dove si decise la 1° granfondo di Amalfi!!

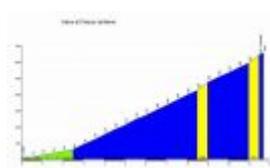
**Il secondo tratto è più agevole, ma con meno curve, due rettilinei in salita interminabili che sembrano più pendenti di quanto siano, fino a vedere l'abitato di Ravello e a tagliare l'arco di arrivo.**

**Conclusa la descrizione del percorso due considerazioni:**

- il percorso è bello, nervoso e ostico allo stesso tempo, bisognerà tenere sott'occhio gli avversari principali ed affrontare salite e discese non nella coda perché altrimenti non si riuscirà facilmente a risalire il gruppo. Bisognerà studiare bene non il punto in cui attaccare, ma i punti in cui alimentarsi, l'altimetria del percorso e il ritmo gara imposto dalle squadre più forti scandiranno il corso della competizione;
- non bisognerà assolutamente prendere rischi in discesa, la condizione del manto stradale in luce

degli acquazzoni torrenziali che oramai sempre più frequentemente flagellano tutta Italia è non di certo perfetta, stiamo approfondendo di concerto con le autorità preposte notevoli sforzi per eliminare pericoli ed aumentare la sicurezza della manifestazione, ma ricordate tutti che le gare, ed in specie questa, non si vincono rischiando cadute in discesa, ma arrivando felici e contenti al termine della gara, ognuno fiero della propria prestazione, primo o ultimo che sia, l'importante sarà tagliare il traguardo!

*fonte Comunicato Nicola Anastasio*



This entry was posted on Saturday, February 8th, 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.