
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

SWIM, RUN, MA SOPRATTUTTO BIKE: LA RIVIERA DEI FIORI ACCOGLIE IL DEBUTTO DEL CHALLENGE SANREMO

Maurizio Rocchi · Monday, July 4th, 2022

“Settembre andiamo.. è tempo di nuotare, pedalare e correre”. La licenza poetica è dovuta, perché **la città dei fiori e del Festival si prepara ad accogliere il debutto della prima edizione del Challenge Sanremo**. L'appuntamento in programma nel lungo weekend del 23, 24 e 25 settembre prossimi, si aggiunge alla tappa storica romagnola (inizialmente Rimini, poi Riccione) e presenta un fitto calendario: **tre giorni di gare con un evento inaugurale dedicato allo Swimrun**, disciplina svedese nata appena 20 anni fa e letteralmente esplosa in Europa, che nella località sanremese trova il terreno ideale.

Challenge Family, il Festival dello Sport

Il circuito Challenge Family nasce 20 anni fa come Festival del triathlon e dello sport di resistenza, ed è caratterizzato da percorsi spettacolari, destinazioni iconiche e la voglia di regalare un'esperienza di qualità agli atleti di ogni età e abilità. Ma **Challenge Family è anche sinonimo di sostenibilità, charity e famiglia**, da sempre marchi di fabbrica del brand tedesco. Ecco perché non c'era destinazione migliore di Sanremo per accogliere **la prima edizione di questo grande Festival dello Sport**: *“Siamo lieti di lavorare con il team italiano per organizzare quella che si preannuncia una gara spettacolare – ha detto Jort Vlam, CEO di Challenge Family – perché la città di Sanremo ci regala la possibilità di godere di questo magnifico angolo d'Italia e presentarlo a tanti atleti internazionali; senza dimenticare le ricadute positive per territorio e comunità”*.



La presentazione ufficiale è avvenuta nella Sala Giunta del Comune di Sanremo in occasione dei 100 giorni al via di un weekend dal forte appeal sia per gli atleti italiani che per quelli internazionali. La location a spiccata vocazione turistica, la buona collocazione nel calendario internazionale, i tracciati accattivanti e impegnativi, le bellezze naturalistiche della Riviera, il panorama wild dell'entroterra ligure, l'acqua cristallina e l'unicità della famosa Pista Ciclopedonale, sono gli ingredienti che renderanno unico il fine settimana sportivo **organizzato dalla Riviera Triathlon 1992** del Presidente Daniele Moraglia: *“Il Challenge Sanremo è frutto di un lavoro cominciato 20 anni fa con il Triathlon di Sanremo – ha detto Moraglia – che l'anno scorso ha visto la partecipazione di quasi 1700 atleti risultando la manifestazione sportiva più partecipata della Liguria e il 4° evento di triathlon più partecipato in Italia. Quest'anno – ha proseguito – presentiamo con orgoglio ed entusiasmo la prima delle sei edizioni previste dalla partnership. Per noi della Riviera Triathlon 1992, piccola ma importante società sportiva, sarà un grande sforzo organizzativo ma anche una sfida che con l'aiuto di Istituzioni, sponsor, gruppi di lavoro e volontari, affronteremo con passione e dedizione. Vogliamo regalare alla nostra città e ai comuni interessati, un evento di grande caratura internazionale”*.

Sanremo, una destinazione sportiva internazionale

La città che ha ospitato personaggi storici come Alfred Nobel, Italo Calvino e Dorando Pietri, si conferma ancora una volta **destinazione sportiva di livello internazionale**. Non solo grande ciclismo con la Milano-Sanremo, ma anche grande triathlon: *“La Riviera Triathlon 1992 ha ricevuto il regalo di far entrare il Triathlon Sanremo nell'Olimpo delle gare internazionali – ha dichiarato Simona Ferro, Assessora allo Sport della Regione Liguria – e Sanremo è all'altezza di offrire uno spettacolo sportivo di alta qualità confermando la naturale predisposizione della nostra Regione ad un turismo sportivo che unisca i desideri degli atleti all'hospitality”*.

I percorsi, già svelati nelle scorse settimane, hanno destato tanta curiosità, a cominciare proprio dall'evento inaugurale. **Venerdì 23 settembre**, infatti, sarà lo Swimrun ad aprire la tre giorni sanremese con una prova di 11,250 km (8,7 km di corsa e 2,55 di nuoto) che nella frazione di corsa toccherà anche la parte più antica di Sanremo. **Sabato 24 settembre**, al mattino spazio al triathlon sprint sul tracciato collaudato degli ultimi anni, mentre nel pomeriggio sarà la volta delle gare giovanili, che negli anni passati hanno accolto migliaia di triatleti in erba per i Campionati Italiani e la Coppa delle Regioni. **Domenica 25 settembre**, invece, **il debutto di Challenge Sanremo su distanza media**: 1,9 km di nuoto, 90 km di ciclismo e 21 km di corsa. Partenza alle ore 8:20.

La ricognizione di iNBiCi sul tracciato bike della mezza distanza e i consigli per affrontarlo al meglio

In occasione della conferenza stampa di presentazione, **noi di iNBiCi abbiamo effettuato una ricognizione guidata sul tracciato bike della mezza distanza** in compagnia di Gregory Barnaby e Giorgia Priarone. Anche gli atleti azzurri, entrambi reduci da due podi importanti (Triathlon di Bardolino il primo e argento nella staffetta ai Mondiali di Duathlon la seconda), saranno ai nastri di partenza del Challenge Sanremo insieme a Vittoria Bergamini, Capitana della Riviera Triathlon 1992.

Il percorso ci è piaciuto: è divertente e sfidante al tempo stesso. E allora, ecco i nostri consigli per affrontarlo al meglio. Si tratta di 90 chilometri, giro unico, e 1500 metri di dislivello distribuiti principalmente nella prima e seconda parte di tracciato: questi i dati della frazione bike del Challenge Sanremo.

E' consigliabile non aprire subito il gas ma sfruttare i primi chilometri per recuperare energie dopo il nuoto e in vista delle salite. Lasciata la zona cambio sul mare, il primo tratto è veloce ma bisogna stare attenti. Si percorre la famosa Pista Ciclopedonale fino a Riva Ligure sia all'andata che al ritorno, dunque, **evitate colpi di testa: ci sarà un po' di "traffico"**. Usciti dalla ciclabile ci si immette sull'Aurelia e si entra nell'abitato di Santo Stefano al Mare. Da qui (siamo intorno al 20° km) inizia **la prima salita in direzione Terzorio, Pompeiana e Castellaro**.



Consiglio n°1: in questa fase iniziale le pendenze non sono proibitive e la salita è abbastanza pedalabile. Solo nell'ultimo tratto (intorno al 27° km), si tocca il 10%. Dunque, **non trascurate alimentazione e integrazione.**

Una volta scollinato si recupera in discesa verso Taggia, fino ad attraversarla, percorrendo successivamente un falsopiano che costeggia il torrente Argentina. A questo punto è ben visibile lo svincolo sulla sinistra dove comincia **la seconda lunga salita: 17 km nell'entroterra ligure** che attraversano le località di Argallo, Zerni e Vignai, e conducono al Passo Ghimbegna a quota 1030

metri.



Consiglio n°2: troverete un punto ristoro proprio all'inizio della seconda salita, **fermatevi a fare rifornimento**. E non dimenticate di alimentarvi ogni 20 minuti con carboidrati e sali: saranno la vostra arma vincente. Arrivati in cima si scollina e ci si accorge di aver già coperto un dislivello positivo di 1500 metri. Il bello viene adesso, perché gli ultimi 30 km che riportano al mare sono quasi tutti in discesa. Si passa da Bajardo, Ceriana e Poggio, affrontando nel finale la famosa discesa della Classicissima Milano-Sanremo.

Consiglio n°3: fate attenzione sulla strada che dal Passo Ghimbegna porta allo svincolo per Ceriana (da dove inizia la vera e propria discesa). E' molto in ombra e potreste non vedere qualche buca. Evitate gli occhiali in questo tratto.

Consiglio n°4: la scelta della bici potrebbe fare la differenza. Noi abbiamo scelto la crono con una geometria specifica per la salita. **Non avventuratevi con un telaio crono se non siete abituati a pedalare giornalmente**. Perché quello che pensate di guadagnare lo perderete. Via libera alla bici da strada, senza problemi. Se però siete tra coloro che si allenano costantemente con la bici da crono allora la scelta è quella giusta. Evitate cerchi lenticolari, medio profilo andranno benissimo. Vi divertirte molto, sia in pianura che in discesa. E forse anche un po' in salita.



Challenge Sanremo e il progetto di beneficenza a favore del reparto di pediatria di Imperia

Non sarà solo un weekend di sport ma anche di solidarietà, perché **il Challenge Sanremo sosterrà un progetto di beneficenza collegato ai tre giorni di gare**. Protagonista di questa iniziativa è l'ultraciclista e triatleta di lunga distanza Sabrina Schillaci, che gareggerà domenica 25 settembre dopo essere arrivata a Sanremo in bicicletta da Milano. Non è la prima volta che Sabrina associa una sfida sportiva ad un obiettivo solidale. Nel 2018, infatti, ha dato vita al progetto **RACE**

ACROSS LIMITS: viaggi in bicicletta a scopo benefico. In 4 anni, pandemia compresa, Sabrina è riuscita a raccogliere oltre 40000 € che ha devoluto a favore di progetti di terapia e disabilità neonatale, pedalando più di 6000 km e oltre 15000 metri di dislivello tra Italia ed Europa. In occasione della gara sanremese sarà data visibilità alla **raccolta fondi per l'acquisto di saturimetri e cardiomonitor da donare al reparto di pediatria dell'ospedale di Imperia.** E attraverso la piattaforma Active, parte delle iscrizioni verranno devolute in favore di questa iniziativa che sarà pubblicizzata sul sito ufficiale dell'evento. Settembre sembra lontano ma è dietro l'angolo. E allora, non resta che programmare una mini vacanza sulla Riviera dei Fiori. A farvi divertire, ci penserà il Challenge Sanremo.

a cura di Giacomo Petruccelli – Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Monday, July 4th, 2022 at 10:43 am and is filed under [TURISMO](#)
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.