

# MOUNTAIN BIKE WORLD

Cycling.it

**IN PROVA**

Full BH Lynx 4.8 29, 120 mm

Hardtail Bianchi Ethanol 27.5

Action cam Panasonic HX-A100

**ITINERARI E VIAGGI**

Genova, Santo Stefano d'Aveto

Hans Rey tra Kenia e Uganda

Esperienze: Duchenne Heroes sulle Dolomiti

**NOVITÀ 2014**

ExpoBici Padova e altro ancora

5,50 € - Anno XXIV, n. 267, novembre 2013 - Torino R.O.C. (Ex 2013) - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/07/2004 n. 46) art. 1 comma 1 DCB Roma



3 0 2 6 7

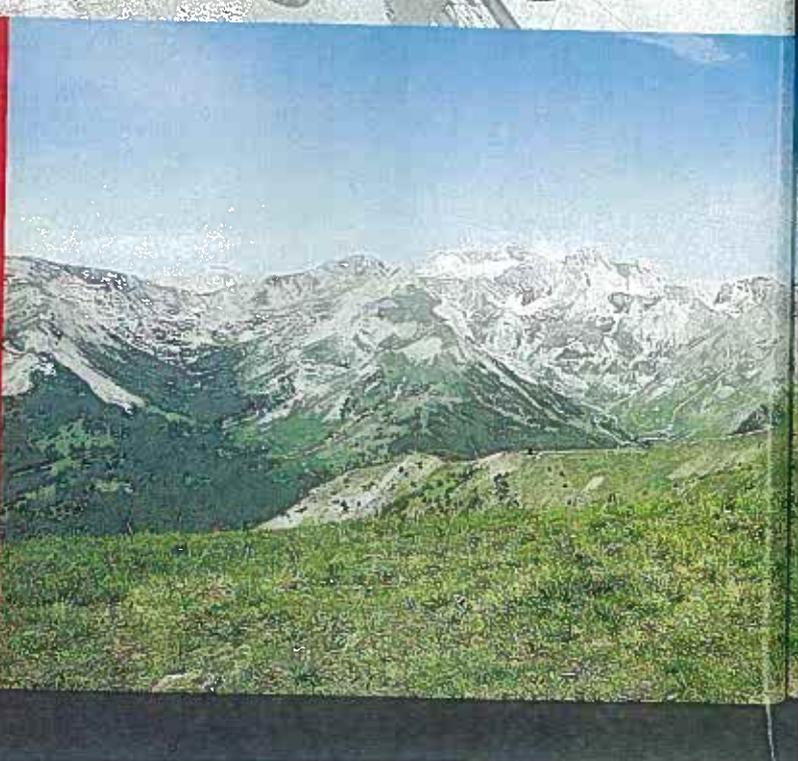




AVVENTURE



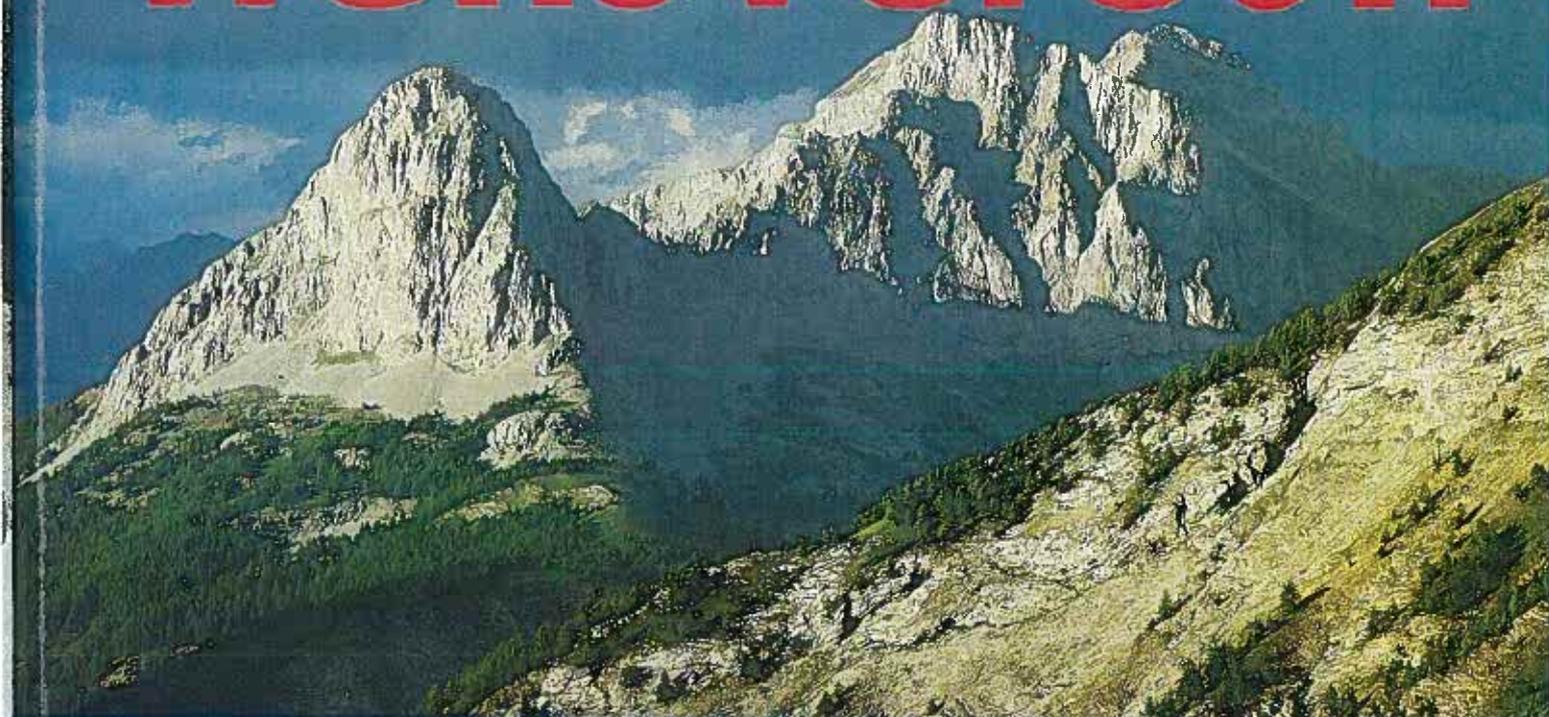
**ABBIAMO  
PERCORSO  
TUTTI I 265  
CHILOMETRI  
DELLA  
TRANSVERDON,  
IN ALTA  
PROVENZA,  
E NE SIAMO  
RIMASTI  
AFFASCINATI.  
È UN'ESPERIENZA  
CHE POSSONO  
E DEVONO  
FARE TUTTI.**



# Indimenticabile

di CARLO TURCHETTO

# TransVerdon



**L**a domanda è lecita: perché un biker italiano dovrebbe essere attirato dalla Francia per la pratica del suo sport preferito? La risposta immediata più semplice potrebbe essere: per vedere posti nuovi e per scoprire nuovi paesaggi.

Qui in Italia, però, di paesaggi e di luoghi ameni dove praticare la mountain bike ne abbiamo a bizzeffe, probabilmente di più e più differenti tra loro che in una qualsiasi altra parte del mondo. Abbiamo un intero arco alpino, del quale le Dolomiti sono un incomparabile gioiello; abbiamo i laghi; abbiamo le scogliere a picco sul mare; abbiamo anche gli Appennini, che nascondono luoghi solitari e in alcuni casi anche inesplorati, dove cercare e trovare l'avventura.

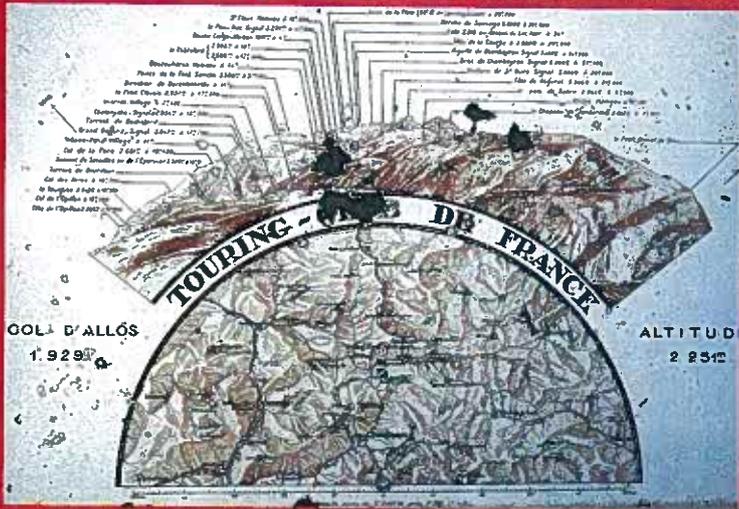
Forse, il vero motivo per cui un biker dovrebbe pensare di trascorrere una vacanza in Francia a bordo della sua mountain bike va



ADVENTURE



# Indimenticabile TransVerdon



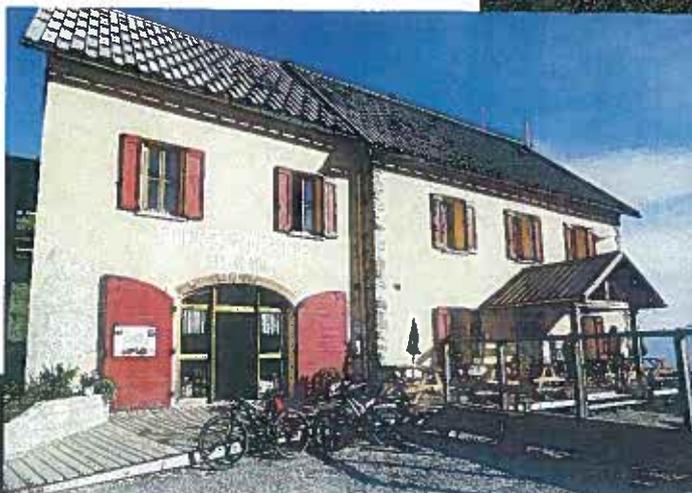
Prima tappa della TransVerdon: qui sopra il sentiero di partenza che corre verso il valico della Baisse de Prenier; in basso il Rifugio Col d'Allôs, da dove parte la TransVerdon.

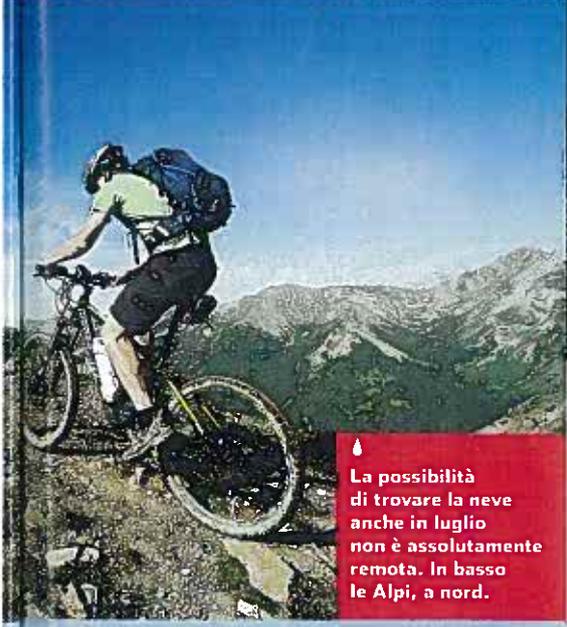
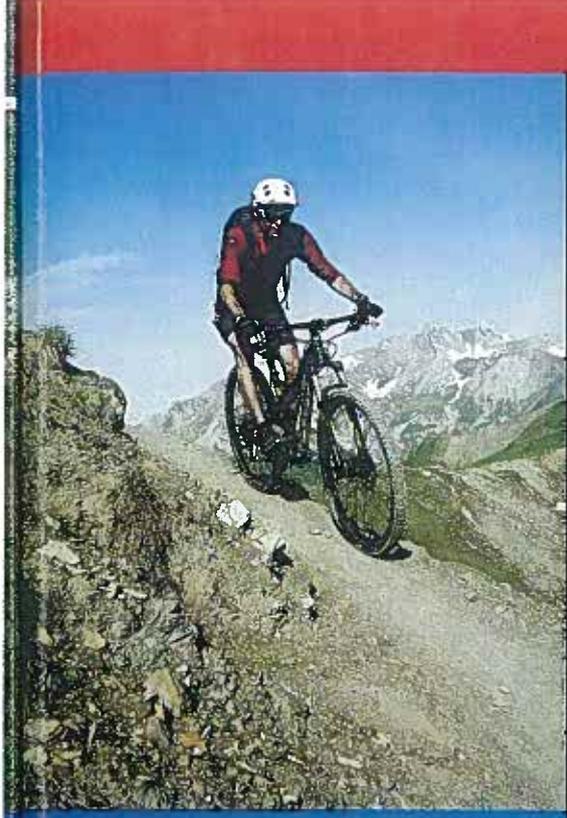


ricercato in altri aspetti, aspetti che nel nostro Paese sono purtroppo ancora decisamente carenti. Certo, anche in Francia, e in particolare nelle zone situate al confine tra le Alpi e la Provenza, ci sono paesaggi affascinanti, solcati da strade sterrate e sentieri, ma non è questo il punto. La differenza tra l'Italia e la vicina Francia sta nell'organizzazione e nella collaborazione.

Ci spieghiamo con qualche esempio: quanti percorsi permanenti a tappe per mountain bike ci sono in Italia completamente e perfettamente tabellati? In Francia attualmente ce ne sono già otto e - a sentire loro - siamo solo agli inizi. Qui da noi sono due anni che viene organizzata l'Alta Via Stage Race, una gara in otto tappe che ricalca il tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri: gli organizzatori vorrebbero farlo diventare un percorso permanente, ma per un motivo o un altro non sono riusciti ancora a tabellarlo e - soprattutto - non sono ancora riusciti a trovare adeguate location dove far dormire i biker al termine di ogni tappa senza allontanarsi dal percorso.

In centro Italia, in particolare in Toscana, qualcuno ha cercato di mettere in piedi dei percorsi a tappe, ma ha trovato l'ostruzionismo dei bed & breakfast che, al di là di mettersi insieme e collaborare per costruire qualcosa che attiri i biker, preferiscono farsi concorrenza per accaparrarsi i pochi turisti.





La possibilità di trovare la neve anche in luglio non è assolutamente remota. In basso le Alpi, a nord.



Inoltre in Francia - va detto - a mettere in piedi questi percorsi, a effettuare la manutenzione e a pubblicizzarli è direttamente lo stato francese, anche se le cose sono effettuate e gestite a livello locale. E i risultati dell'intervento statale si possono toccare con mano, perché grazie alla creazione di queste iniziative per i biker

ha potuto testare personalmente durante il mese di luglio di quest'anno, accompagnato da chi lo ha progettato e da chi ne cura le pubbliche relazioni.

Il dipartimento francese delle Alpes de Haute-Provence, all'interno del quale si svolge questa traversata permanente a tappe, è situato nel sud della Francia ed è uno di quelli che contiene

il maggior numero di tracciati adatti alla mountain bike, con più di 4000 chilometri di sentieri segnalati e più di 200 percorsi.

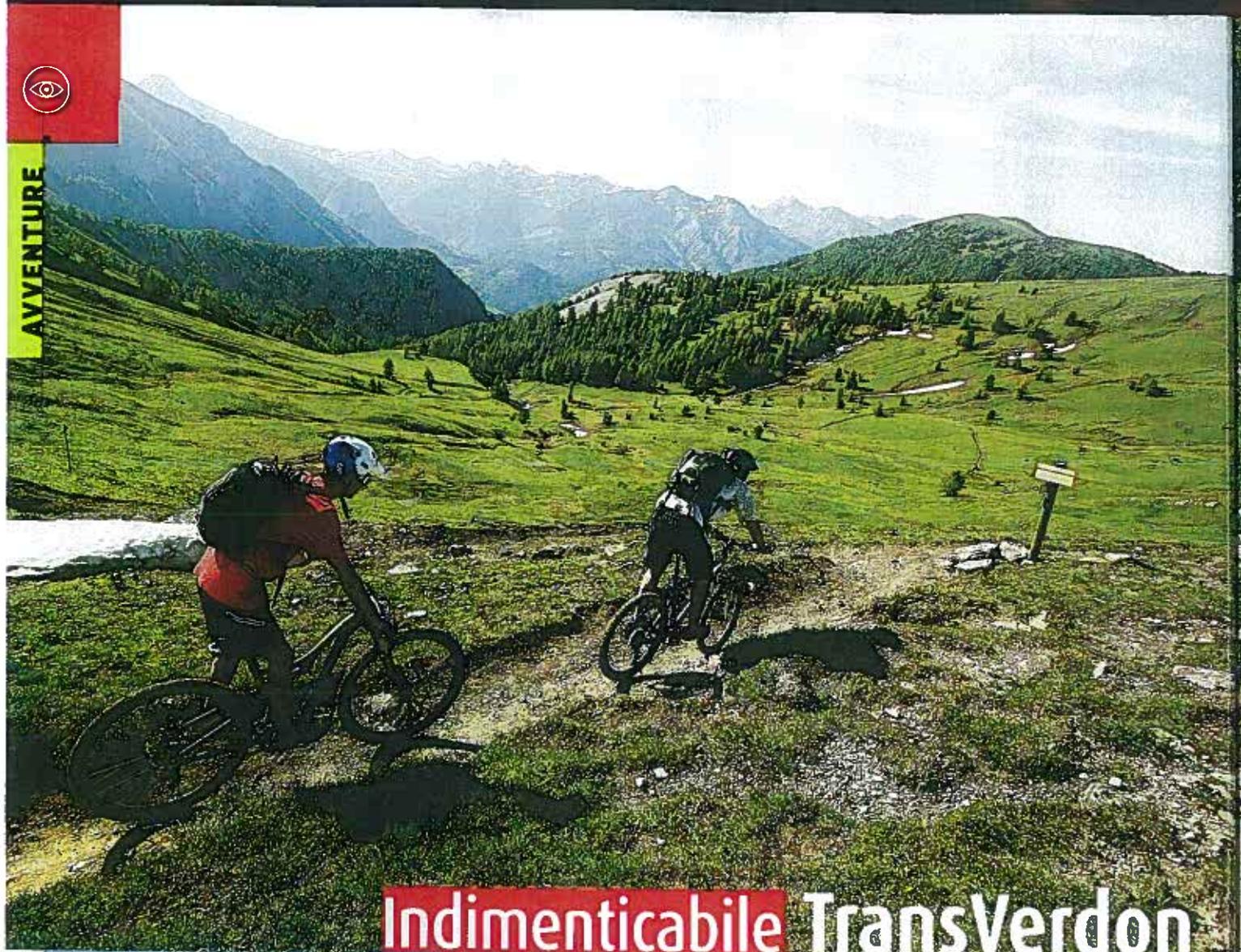
Tre sono le grandi traversate a tappe finora realizzate in questo dipartimento che hanno ricevuto l'approvazione dalla FFC (Fédération Française de Cyclisme): L'Alpes-Provence,

e di altre relative ad altri sport alcuni luoghi che fino a pochi anni fa stavano andando lentamente in decadenza, oggi stanno risalendo la china grazie al turismo che iniziative del genere riescono ad attirare.

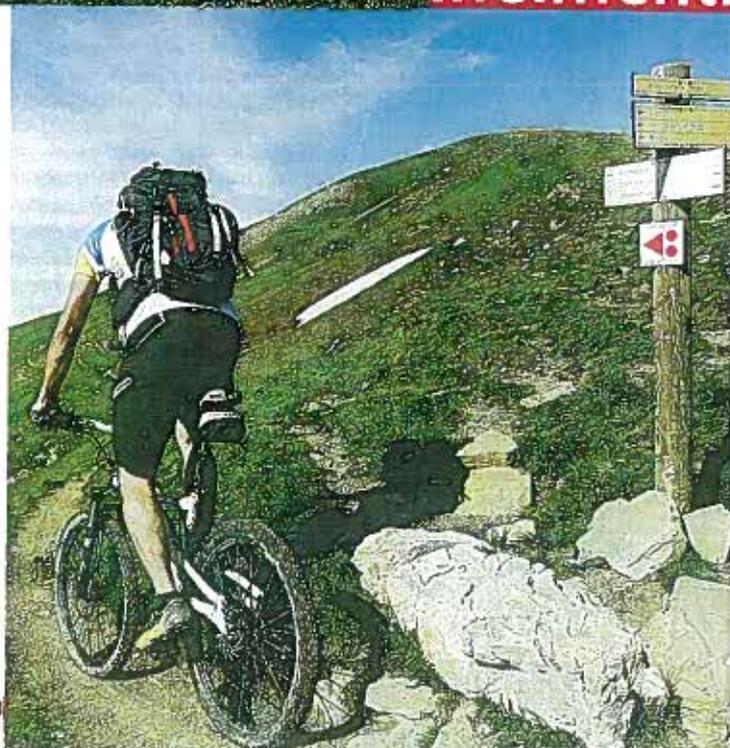
**LA TRANSVERDON**

Fatta questa indispensabile premessa, passiamo a descrivervi questo meraviglioso e affascinante percorso permanente a tappe che ha come nome ufficiale quello di **Grande Traversée VTT** La TransVerdon, percorso che chi scrive





## Indimenticabile TransVerdon



che parte dal Col de Larche (Colle della Maddalena) e termina dopo 300 chilometri suddivisi in diciotto tappe a Manosque; **Les Chemins du Soleil**, 125 chilometri in dodici tappe da Ribier a Digne les Bains; infine la **TransVerdon**. Tra le tre, quest'ultima - almeno stando a quanto detto da chi le ha progettate - è la più spettacolare. Ma anche quella tecnicamente più impegnativa, specialmente nella sua parte iniziale. La TransVerdon è stata creata nel 2012, è lunga in totale **265 chilometri** e supera complessivamente **7850 metri di dislivello**. La grande traversata prende il nome dal fiume Verdon, famosissimo per le sue affascinanti gole, meta turistica

d'eccezione, fiume che il percorso segue per intero più o meno da vicino, dalle sue sorgenti situate in prossimità del Col d'Allos fino a Gréoux-les-Bains, posta a pochi chilometri di distanza dal punto in cui il Verdon si getta nella Durance. L'intero tracciato è stato sapientemente suddiviso in **quindici**

**In questa pagina siamo nei pressi della Baisse de Prenier; a destra l'attraversata di un prato fiorito nella 11esima tappa.**

**tappe**, per tre delle quali è proposto un percorso alternativo, e alla fine di ogni tappa è possibile sempre trovare un posto dove poter dormire. La tappa più lunga misura 24 chilometri e quella più impegnativa presenta un dislivello in salita di 1400 metri; se però sostituiamo



quest'ultima con la sua più facile variante, avremo che il dislivello massimo superato da una tappa è di 870 metri.

Riteniamo che la suddivisione in un numero abbastanza elevato di tappe non molto lunghe, e soprattutto senza spropositati dislivelli da superare, sia la carta vincente della TransVerdon, che la rende adatta a un grande numero di biker che siano forniti di un minimo grado di allenamento. I più allenati, infatti, potranno accorpare in una giornata due o tre tappe, mentre chi di allenamento ne ha poco potrà usufruire dell'intera suddivisione in tappe, affrontando il percorso in tutta tranquillità, con la sicurezza di trovare sempre - alla fine di ogni giornata - una località in cui poter fare rifornimento di cibo e un posto in cui dormire.



ADVENTURE

In queste due immagini si scende verso la Val d'Allos. A destra la seconda tappa, il sentiero verso Colmars les Alpes, e in basso una struttura gonfiabile attrezzata per il pernottamento in uno dei posti tappa.

## Indimenticabile TransVerdon

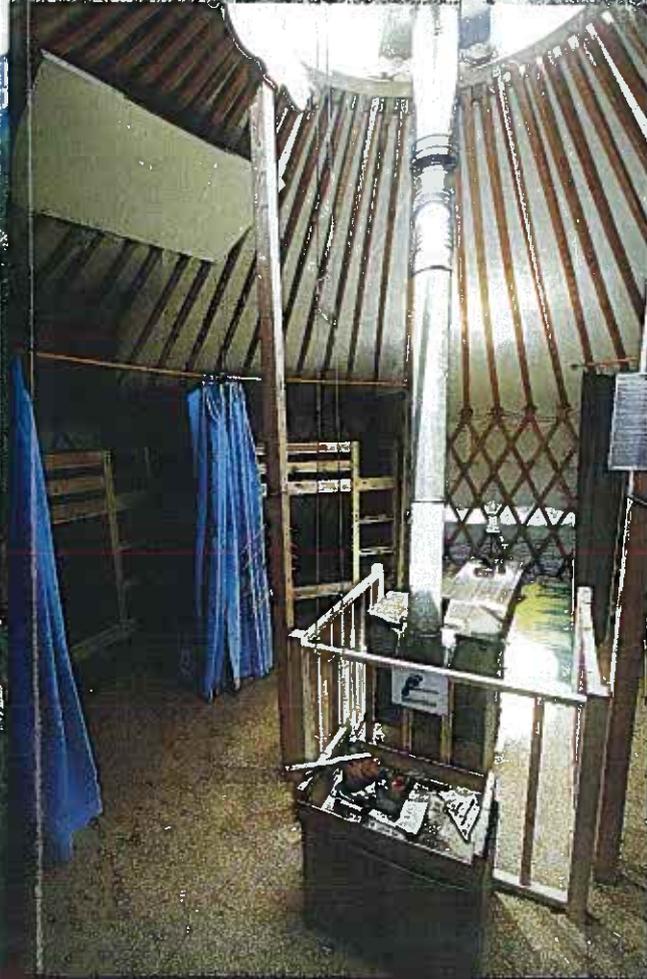


## INFORMAZIONI PRATICHE

La prima cosa da dire a un biker che si appresta a utilizzare il suo mezzo in Francia è che, se in questo Paese parla di "mountain bike", anche rivolgendosi ad altri biker come lui, nessuno capirà di che cosa stia discutendo. Se infatti il termine "mountain bike" è diventato di dominio universale - soppiantando per esempio in Italia il vecchio termine "bicicla da montagna" -, in Francia non è riuscito assolutamente a fare una ben che minima breccia e, per far capire che intendete parlare di quel mezzo a due ruote grasse che serve per andare sui sentieri in montagna, dovete usare assolutamente e solamente il termine francese **VTT**, pronunciato **veteté** con le "e" strette, che risulta essere l'abbreviazione di "vélo tout terrain" (bicicletta adatta a ogni tipo di terreno). Detto questo, occorre sempre tener presente che la lingua inglese, che fa da passe-partout in quasi tutto il mondo, in Francia non è né compresa né tantomeno parlata più di tanto: un piccolo **vocabolario italiano-francese** va quindi sempre tenuto nello zaino, lasciando perdere i traduttori che si trovano su internet. Solo per fare un esempio circa la difficoltà di comprensione, leggendo nella descrizione della prima tappa la scritta "descente en épingles" e facendo tradurre dal solito traduttore automatico "discesa a spilli", pensavamo di trovare nel tracciato qualcosa di acuto che potesse mettere a repentaglio le nostre coperture: nulla di tutto questo, dato che in realtà "épingles", oltre che spilli, significa anche tornanti. Come informazioni generali sulla TransVerdon si può fare riferimento prima di tutto al sito

internet [www.vtt.alpes-haute-provence.fr/grande-traversee-vtt-transverdon](http://www.vtt.alpes-haute-provence.fr/grande-traversee-vtt-transverdon) nel quale si trovano informazioni su ogni singola tappa, con cartine e profili altimetrici, foto scattate lungo il percorso e un video. Oltre a questo, sul sito [vtopo.fr/vtt-itinerance-alpes-de-haute-provence.html](http://vtopo.fr/vtt-itinerance-alpes-de-haute-provence.html) è possibile acquistare il libretto/guida in lingua francese contenente tutte le informazioni presenti sul sito e anche qualcuna in più sia della TransVerdon che dell'altra traversata Alpes-Provence. Il libretto/guida in formato cartaceo non è molto pesante e può essere infilato senza problemi in uno zaino; contiene anche la riproduzione delle cartine dell'IGN (Istituto Cartografico Nazionale Francese) in scala 1:25.000 che riguardano tutte le parti attraversate dalla TransVerdon, consentendo di risparmiare un bel po' di soldi, visto che ogni cartina costa più di 10 euro l'una e che, per coprire l'intera area di questa traversata, di cartine ne servono parecchie. In alternativa, lo stesso libretto/guida - questa volta in lingua italiana - può essere scaricato gratuitamente in formato pdf dal sito [www.tourismo-alpi-provenza.com/andare-in-mountain-bike](http://www.tourismo-alpi-provenza.com/andare-in-mountain-bike). In questo caso converrà stampare a colori le pagine riguardanti le descrizioni delle singole tappe e le relative cartine topografiche per portarsele appresso lungo il percorso. A Verdon sono inoltre scaricabili le **tracce gps** di tutte le tappe. Ribadendo quanto detto sopra, cartine e tracce sono sicuramente utili per vedere dove ci si trova e quanto manca alla fine della

tappa, ma vi assicuriamo che le possibilità di perdersi, anche in caso di densa nebbia o nuvole basse, sono veramente remote. Per il **dormire**, come abbiamo accennato, alla fine di ogni tappa troverete sicuramente un rifugio, un campeggio con bungalow, una gîte d'étape, un agriturismo o un albergo, e alcuni di questi sono davvero deliziosi come accoglienza e cura dei particolari. Nelle prime tappe, dove si pedala in alta montagna, la scelta è minore, mentre nelle ultime è molto più vasta. Mentre tutte le altre strutture sono presenti anche nel nostro Paese, vogliamo dedicare un piccolo spazio alle **gîte d'étape**, che sono simili a una pensione ma che fanno espressamente servizio di pernottamento per una sola notte. Qui da noi è facile che, se cercate alloggio per una sola notte, vi sbattano la porta in faccia, mentre in Francia quello di accogliere i turisti per una sola notte è un servizio previsto e codificato - ancora una volta - dal grande padre, cioè dallo Stato. Per quanto riguarda l'organizzazione generale del viaggio, la maggioranza dei circa 200 biker che hanno percorso lo scorso anno la TransVerdon ha preferito arrangiarsi, contattando e prenotando direttamente i posti tappa, ma vale la pena sapere che esistono apposite agenzie di viaggio che si occupano della prenotazione dei luoghi in cui dormire e che effettuano inoltre un altro servizio assai comodo, quello di **trasportare i vostri bagagli da un posto tappa al successivo**, liberando il vostro zaino dal peso superfluo e consentendovi di gustare ancora di più il tracciato. Oltre a quanto indicato, altre informazioni possono essere trovate sul sito ufficiale del dipartimento [www.alpes-haute-provence.com](http://www.alpes-haute-provence.com) oppure presso l'Agence de Développement Touristique des Alpes de Haute-Provence, Maison des Alpes de Haute-Provence, Immeuble François Mitterrand, BP 170, 04005 Digne-les-Bains, ☎ 0033 0492 315 729, fax 0033 0492 322 494, [info@alpes-haute-provence.com](mailto:info@alpes-haute-provence.com)





ADVENTURE

mountain bike lungo il percorso possiamo dirvi che ci sono tratti pericolosi se fatti in sella da biker inesperti, ma se questi vengono affrontati a piedi, con la bici al fianco o in spalla, il pericolo quasi sempre - se non sempre - sparisce. Si tratta, come sempre, di essere coscienti delle proprie possibilità e di non andare mai oltre a quanto queste ci consentono.

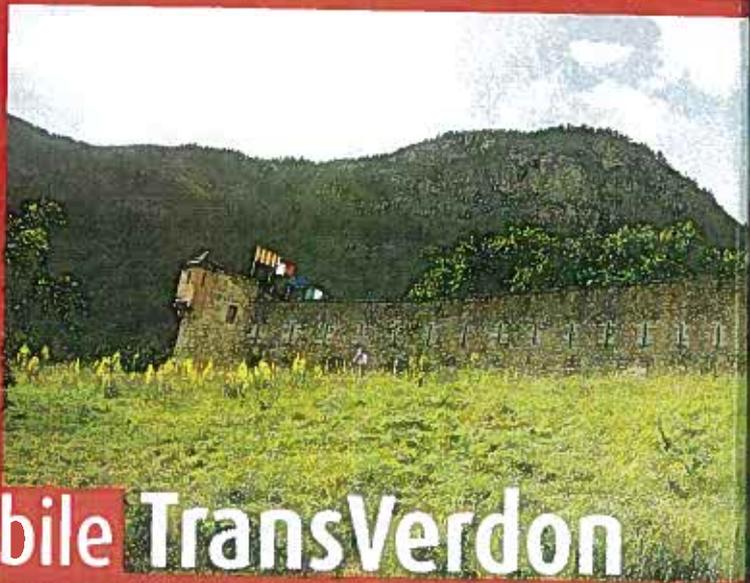
Le parti in cui occorre prestare più attenzione, a nostro parere, sono quelle in cui i sentieri si restringono fin quasi a sparire, tagliando a mezza costa sassosi pendii, tratti che si incontrano maggiormente nelle prime tappe, in alta quota. In ogni caso, sempre nel libretto/guida ma anche nel sito internet, per ogni tappa viene indicato il grado di difficoltà tecnica facendo riferimento a ben due scale, una approvata dalla FFC suddivisa in quattro colori (verde per i tratti più facili, poi blu, rosso e infine nero per quelli più difficili) e una denominata Echelle VTOPO, suddivisa in sei gradi, da

VI per i tratti più facili a V6 per quelli più difficili. In quest'ultima scala, inoltre, le difficoltà vengono ulteriormente suddivise utilizzando i

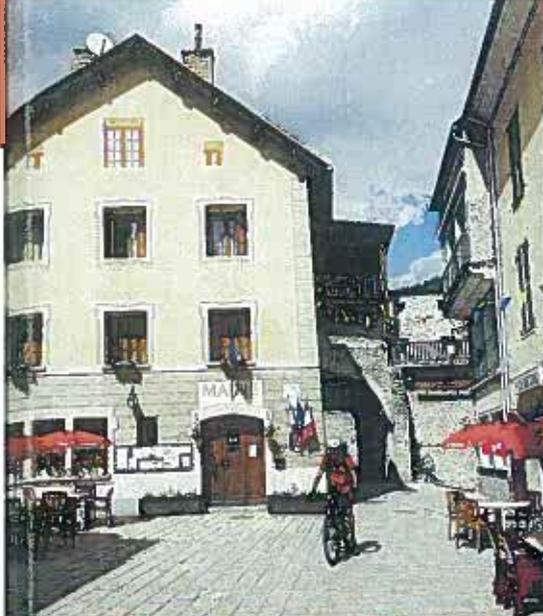
### **NESSUN PERICOLO, SE SI HA LA TESTA SULLE SPALLE**

Per quanto riguarda le difficoltà tecniche, se leggete le istruzioni sul libretto/guida dedicato alla traversata o sul sito internet troverete scritto che il percorso delle prime undici tappe, fino a Moustiers-Saint-Marie, è riservato a biker allenati ed esperti, mentre le ultime quattro tappe sono più facili e scorrevoli e fattibili quindi anche dai meno esperti. Se questo è fondamentalmente vero, noi che abbiamo fatto scorrere le ruote della nostra

 Il fiume Verdon nei pressi di Colmars Les Alpes, nella foto a destra e in basso. A fianco a cena in uno dei posti tappa.

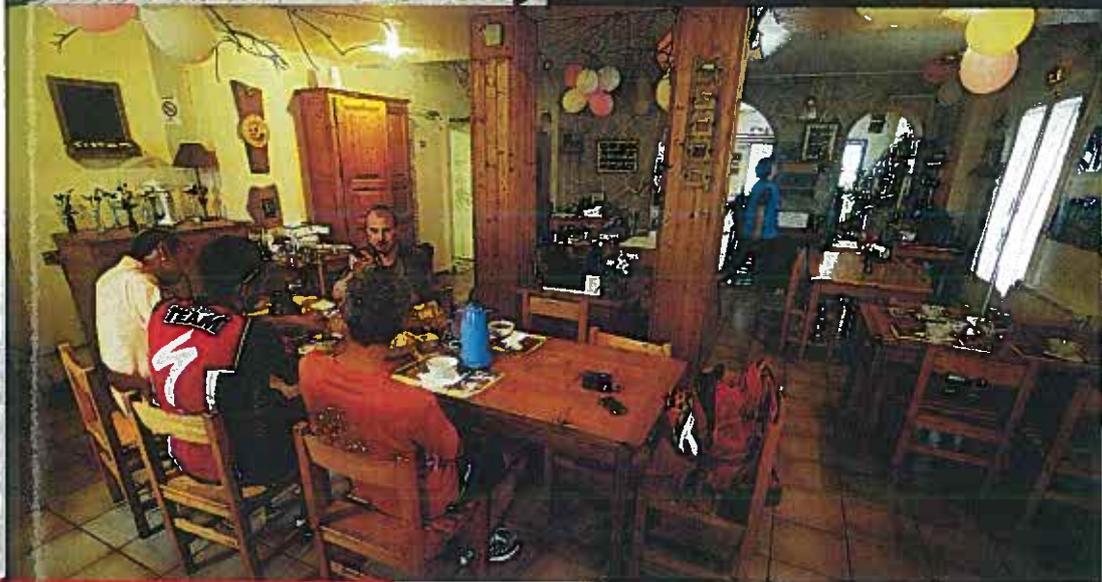


Indimenticabile **TransVerdon**

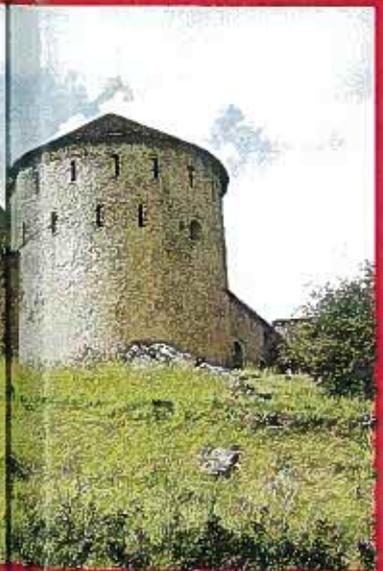


## CON QUALE BICI ANDARE?

Quando si esce dal nostro Paese, dove le hardtail dettano legge, di mountain bike ammortizzate solo davanti non ne troverete nessuna. Detto questo, pensiamo che la mountain bike più adatta, in particolar modo per affrontare la prima parte, più tecnica, sia una **full da all-mountain** sui 150 millimetri di escursione. Ricordando che la TransVerdon non è una gara contro il tempo ma un'occasione per vedere posti nuovi e divertirsi, pensiamo che avere un mezzo abbastanza leggero sia utile ma non indispensabile: le salite ci sono, ma possono essere affrontate in tutta tranquillità. Qualche portage c'è, ma per contare quelli da superare con la bici in spalla bastano le dita di una mano. L'affidabilità della bici in discesa è invece indispensabile. Ci sono tratti scorrevoli, ma in particolare nelle prime tappe molti su sentieri invasi da rocce e pietre dove le sospensioni sono messe a dura prova. Ci si diverte anche con escursioni da 120 millimetri, ma con una full da 150 - ancora meglio 160 millimetri - il divertimento è sicuramente superiore. Da tenere presente che i sentieri presentano a volte tornanti molto stretti che richiedono una buona destrezza di guida e un'abitudine a fare andare la ruota davanti dove vogliamo noi, non dove vorrebbe andare lei.



è quindi consigliato scendere dalla mountain bike e procedere a piedi. Tanto per farvi capire la solerzia e la cura con cui viene mantenuto il tracciato, possiamo dirvi che chi ci ha



segni "+" o "-", in modo da avere, in totale, ben diciotto gradini.

### L'INCREDIBILE SEGNALETICA

Per quanto riguarda la segnaletica, ci pare che anche in questo caso la Francia abbia molto da insegnare. L'intero percorso, infatti, bivio dopo bivio, è interamente segnalato con cartellini quadrati in plastica che riportano, su fondo bianco, due grandi pallini e una freccia, oltre a due scritte TransVerdon, tutto di colore rosso, molto ben visibile. Vi assicuriamo che non c'è punto dell'intero percorso in cui possano sorgere dei dubbi. A questo proposito, tenete conto che, quando il tracciato costringe a uscire da una traccia più importante, dove magari si è presa una certa velocità, per

imboccarne una meno importante e meno visibile, se per caso non avete visto i cartellini situati in prossimità del bivio e proseguite nella direzione sbagliata dopo meno di cinquanta metri troverete sicuramente un altro cartellino simile agli altri che reca però impressa una grande "X", a indicare che siete fuori del percorso e che dovete quindi tornare indietro... Quando, infine, invece che essere di colore rosso pieno i due pallini presentano il solo contorno, come nei cartelli di divieto di transito, vuol dire che il tratto che segue è particolarmente impegnativo o pericoloso ed

accompagnato nel percorso aveva con sé un piccolo avvitatore a batterie e uno zaino pieno di cartellini con i quali ha velocemente integrato i tanti segnali già presenti.

### IL VIAGGIO

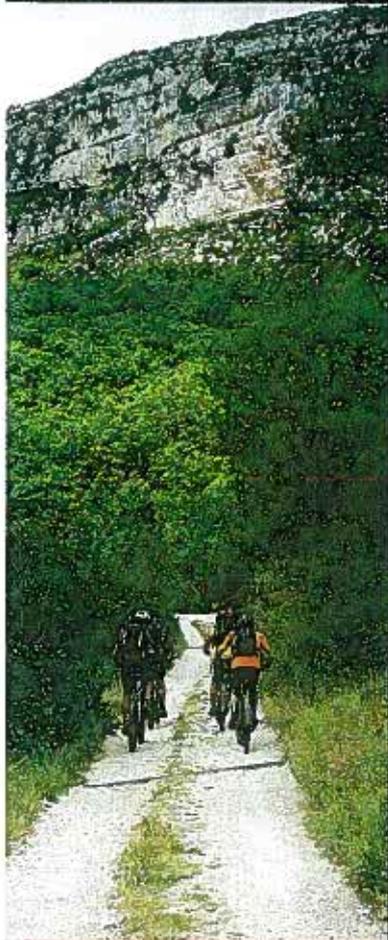
Il dipartimento Alpes de Haute-Provence, denominato fino al 1970 Basse Alpi, racchiude un territorio assai vasto e

diversificato che comprende cime che superano i 3000 metri di altezza ma anche ampie zone dedicate all'agricoltura. Tra i dipartimenti francesi, è quello che presenta la minore densità abitativa e questo lo rende particolarmente adatto al biker che

**Nella pagina a sinistra una veduta aerea di Mount Cook. In questa pagina il lago Tekapo e in basso.**



ADVENTURE



# Indimenticabile TransVerdon

desideri grandi spazi caratterizzati da una scarsa antropizzazione, che gli consentano di gustarsi senza disturbi le bellezze naturali del territorio. Il fiume Verdon, anche se lo si vede solo a tratti, è sempre presente e nonostante il percorso corra spesso e volentieri in cresta, alto sulla valle scavata dal fiume, e superi numerose salite, la sensazione di scendere verso il mare - che comunque non si raggiunge - pervade tutto il viaggio. Le note che seguono, relative alle quindici tappe, non vogliono essere una mera descrizione dei tracciati, che si può trovare nel libretto/guida, ma una raccolta di sensazioni personali derivate dall'esperienza vissuta. I dati tra parentesi indicano in ordine

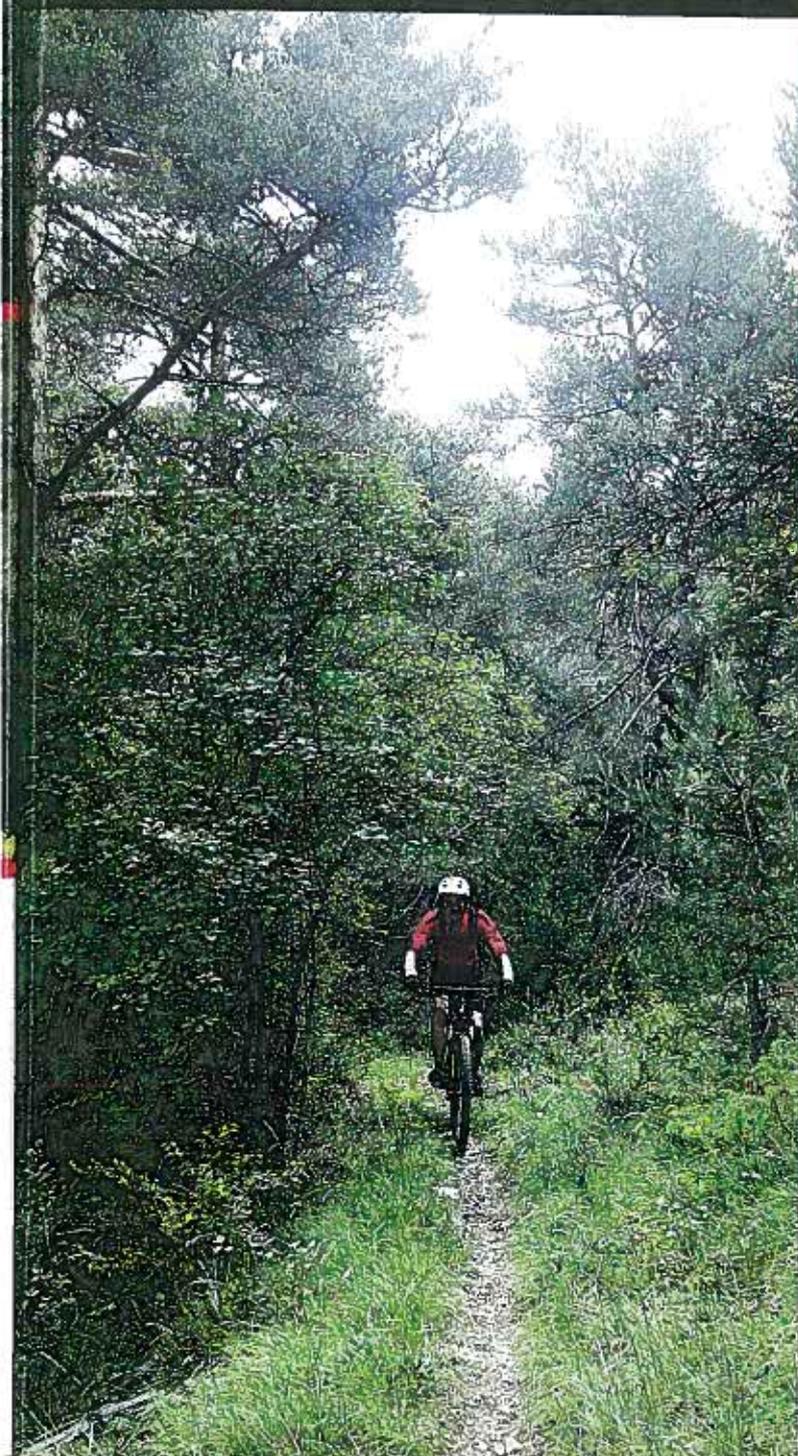
Al di là di ciò che può servire alla sera e se qualcuno deciderà se utilizzare o meno il servizio di trasporto bagagli, vediamo cosa invece è indispensabile portarsi appresso lungo le varie tappe all'interno di un necessario **zaino**. Occorre tenere presente che la quota massima, toccata lungo la quarta tappa, è di 2472 metri slm e che nelle prime quattro tappe si superano spesso i 2000 metri slm. Quelle che si attraversano a quote

elevate sono in genere montagne piuttosto brulle, molto calde in estate con il sole ma dove la temperatura, in caso di maltempo, può calare improvvisamente anche di parecchi gradi. Pertanto nello zaino non dovrà mancare, oltre all'indispensabile **giacca impermeabile**, anche uno o due **indumenti per ripararsi dal freddo**, magari in pile. Utili anche **bracciali e gambali e sovrappantaloni**

**impermeabili**, oggi reperibili a meno di 10 euro. A mano a mano che si procede con il viaggio, le quote sul livello del mare gradualmente calano e si incontrano molte più località e molti più posti dove ripararsi in caso di cattivo tempo o improvviso calo delle temperature: questo potrà suggerire un eventuale alleggerimento dello zaino, tenendo comunque presente che la mantellina impermeabile non

dovrà mai mancare. Indispensabile una, ma meglio due, borracce di acqua, ancora meglio la **sacca idrica**, mentre per il cibo è bene avere dietro **una buona dose di barrette**. Per la bici occorre l'occorrente per riparare le gomme, una pompa leggera e un multitool con tutte le chiavi che servono, compresa quella per la catena. Visto il gran numero di segnavia, non riteniamo indispensabile il navigatore satellitare, anche se

averlo - magari con tutte le tracce del percorso caricate - costituisce un punto in più a favore della sicurezza. Per la cartografia del gps si potrà fare riferimento a quella alla Garmin Topo France, abbastanza completa ma piuttosto costosa, oppure alle Open Mtb Map, scaricabili gratuitamente e legalmente dalla rete. Se si ha il libretto/guida, altre mappe in formato cartaceo non ne servono.



altri più pepati, in parte tra immense distese prative, in parte tra boschi di larici, fino a raggiungere l'incantevole paesino di Val d'Allos.

Nella **seconda tappa** (12 km, 350 m, 560 m) il dislivello in salita è leggermente superiore, ma è su strada sterrata e precede una meravigliosa traversata su sentiero, in saliscendi tra alpeggi e pascoli d'alta quota e una lunga discesa fino a Colmar-les-Alpes.

La **terza tappa** (21 km, 1400 m, 400 m) e la **quarta** (20 km, 400 m, 1250 m) vanno affrontate per forza insieme, dato che in mezzo non vi è alcuna possibilità di pernottare e neppure di rifornirsi. Restano comunque le più spettacolari, ma al tempo stesso anche le più impegnative dell'intera traversata, e vanno affrontate solo da biker allenati e in presenza di condizioni meteorologiche favorevoli. Abbandonata la valle del

Verdon, la lunghissima salita, per un breve tratto su strada e poi su sentiero lungo la forra di Bressenge, interrotta da un lungo tratto in saliscendi e da una breve discesa, conduce nell'immensa conca dove sorgono, a quota 2275 metri slm, i laghi di Lignin. Da qui bisogna per forza proseguire con la successiva tappa perché presso i laghi non c'è alcuna possibilità di pernottare. La quarta tappa sale ancora fino a

raggiungere i 2472 metri slm della Baisse de Détroit, culmine della TransVerdon. La discesa, in cui si perdono più di 1000 metri di dislivello, è quasi interamente su sentiero, con repentini cambi di ritmo e di terreno, e porta alla pittoresca borgata di Peyresq, da dove si raggiunge in breve

la lunghezza della tappa, il dislivello in salita e il dislivello in discesa.

### LE QUINDICI TAPPE

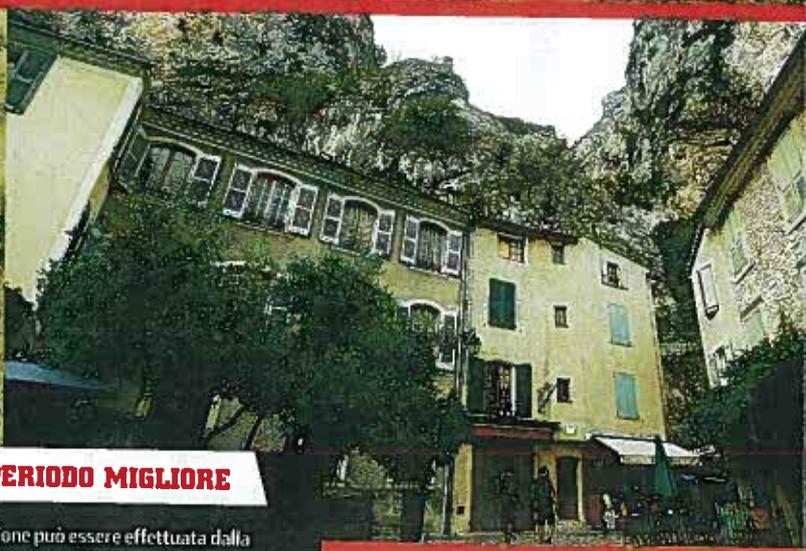
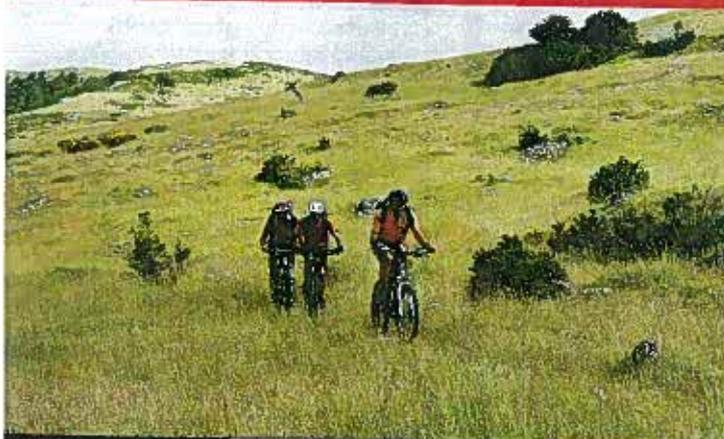
La **prima tappa** (12 km, 150 m, 950 m) è indimenticabile: dormire in rifugio a 2247 metri, svegliarsi all'alba e poi percorrere, completamente circondati da severe montagne, lo stretto sentiero che sale dolcemente fino al valico della Baisse de Prenier sono cose che restano impresse per sempre nella memoria. Attenzione, però, perché il sentiero a volte è strettissimo, quasi scompare, pende quasi sempre verso valle e, se le neviccate sono state abbondanti, dovrete superare qualche breve tratto innevato. Dopo la salita, breve, ci sono quasi 10 chilometri di discesa su sentiero a tornanti, alcuni facili,

**Nella pagina a sinistra la sperduta frazione di Chasteuil, nona tappa; qui sopra Rougon, decima.**



AVVENTURE

# Indimenticabile TransVerdon



## COSA MANGIARE

Fino a qualche anno fa, per i biker che si recavano in Francia, un problema non secondario era costituito dal cibo. Chi pratica il ciclismo in Italia è abituato a caricarsi di carboidrati per mezzo della pasta e in passato questo alimento, in Francia, era assai difficile da trovare. In quest'ultimo viaggio, invece, abbiamo notato con piacere che la pasta ha iniziato a prendere piede anche tra i Francesi, nonostante molte volte venga servita come contorno, non sia quasi mai cotta come da noi e, infine, possa riservare alcune sorprese non sempre gradite. Per esempio, se ordinate i maccheroni che trovate nel menù del rifugio situato in cima al Col d'Allos, vi serviranno con grande orgoglio un piatto di pastina condita in bianco che noi mangeremo esclusivamente in brodo.

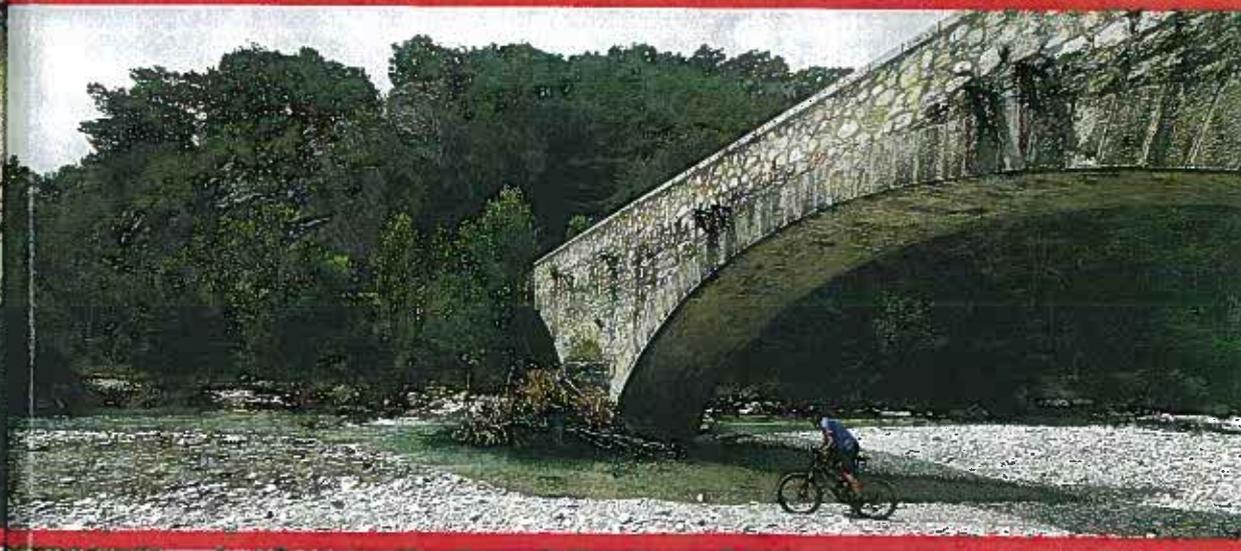
## IL PERIODO MIGLIORE

L'escursione può essere effettuata dalla tarda primavera all'inizio dell'autunno, compatibilmente con l'innevamento. Se in inverno di neve ne è caduta tanta può essere che, anche a primavera inoltrata, se ne trovi ancora lungo i sentieri, in particolar modo nelle parti piatte, dove si accumula e stenta a sciogliersi. In estate, in particolar modo in agosto, il caldo - specialmente nel finale, dove si pedala a quote relativamente basse - può costituire un problema, come un problema possono costituire gli improvvisi mutamenti del tempo. Il mese ideale è probabilmente settembre, in cui il sole non è più a picco e quindi le temperature non toccano mai livelli altissimi, periodo in cui anche il tempo è molto più stabile.

La Colle Saint Michel, termine di questa lunga - ma altamente remunerativa - cavalcata. Chi non se la sentisse di affrontare queste due tappe, oppure in caso di cattivo tempo, può optare per la variante (14 km, 280 m, 450 m) che, seguendo la valle del Verdon, porta direttamente da Colmars-les-Alpes a Thorame Haute, innestandosi, nei pressi di questo paese, quasi alla fine della quinta tappa. Anche la **quinta tappa** (22 km 630 m, 910 m) non delude per quanto riguarda i paesaggi, che però incominciano a mutare di aspetto, dato che le grandi vette sono ormai alle spalle e i boschi, a volte veramente fittissimi e inestricabili, iniziano a prendere il sopravvento. Anche questa tappa presenta tratti tecnici, sia



un'unica giornata. La prima delle due, molto facile dal punto di vista tecnico, riporta in quota sulla Montagne de Mauriel con una lunga ma non impegnativa salita, lungo la quale si possono ammirare gigli martagoni, rare farfalle, camosci o anche i francolini di monte, rarissimi uccelli montani appartenenti alla famiglia dei tetraoni. La seconda comprende una lunghissima discesa, tecnica ma non troppo, fino alla cittadina di Saint André des Alpes. **L'ottava tappa** (24 km, 820 m, 990 m), che consente di attraversare la zona dei laghi con bei colpi d'occhio a volo d'uccello, comprende una bella salita interamente su sterrata carrozzabile fino all'abbandonata borgata di Courchons, alla quale segue un'altrettanto lunga discesa, in parte su sentiero tecnico e in parte su sterrata, che conduce a Castellane. A tre quarti del percorso, deviando brevemente dal Col du Cheiron, c'è la possibilità di raggiungere una spiaggia dov'è possibile fare il bagno.



La **nona tappa** (18 km, 800 m, 560 m) si dirige per un tratto lungo il fiume verso le famose gole del Verdon, percorrendo l'antica via romana che collegava Castellane a Moustiers. Poi si discosta, innalzandosi verso la borgata di Chasteuil, fino a raggiungere, con un ultimo tratto più impegnativo, il selvaggio altipiano di Suech. Nella discesa verso Rougon potrete scorgere gli avvoltoi recentemente reintrodotti in questa zona.

La **decima tappa** (18 km, 750 m, 470 m) è la più vicina alle famose gole, che possono essere ammirate a distanza, dall'alto, ma che possono anche essere raggiunte deviando dal percorso, non senza però una bella discesa (e

in salita sia lungo la discesa che porta a rincontrare, nei pressi di Thorame Haute, il grande fiume. Poi il tracciato si discosta nuovamente dal Verdon dirigendosi, con una corta risalita, a Thorame Basse.

La **sesta tappa** (17 km, 870 m, 240 m) e la **settima** (12 km, 110 m, 980 m) possono essere tranquillamente riunite e percorse in

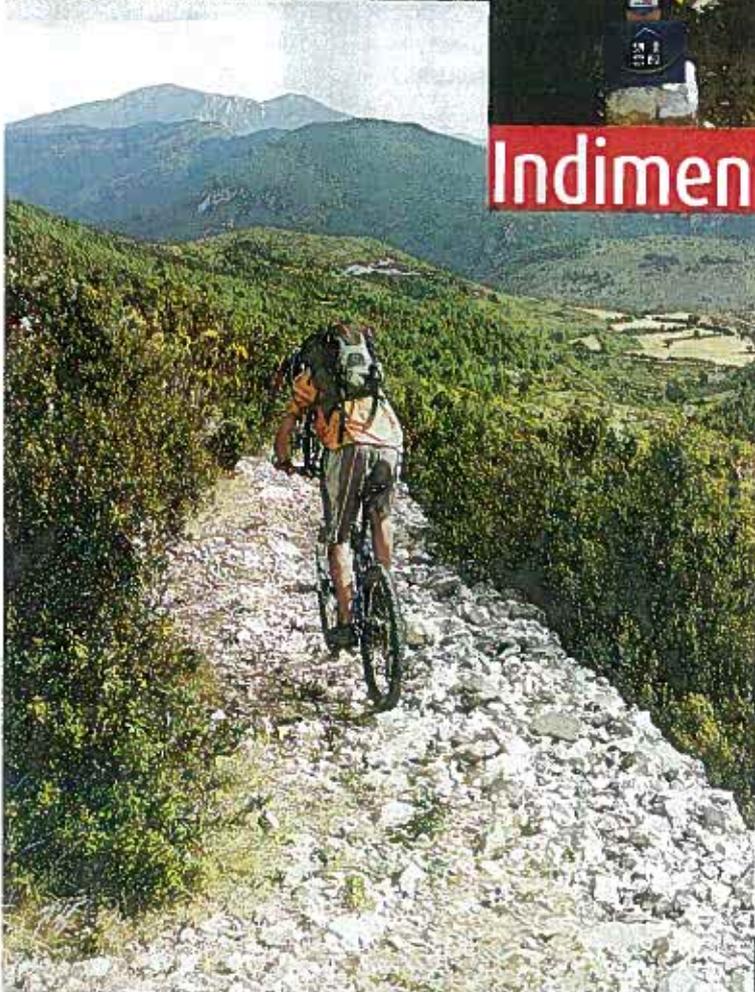
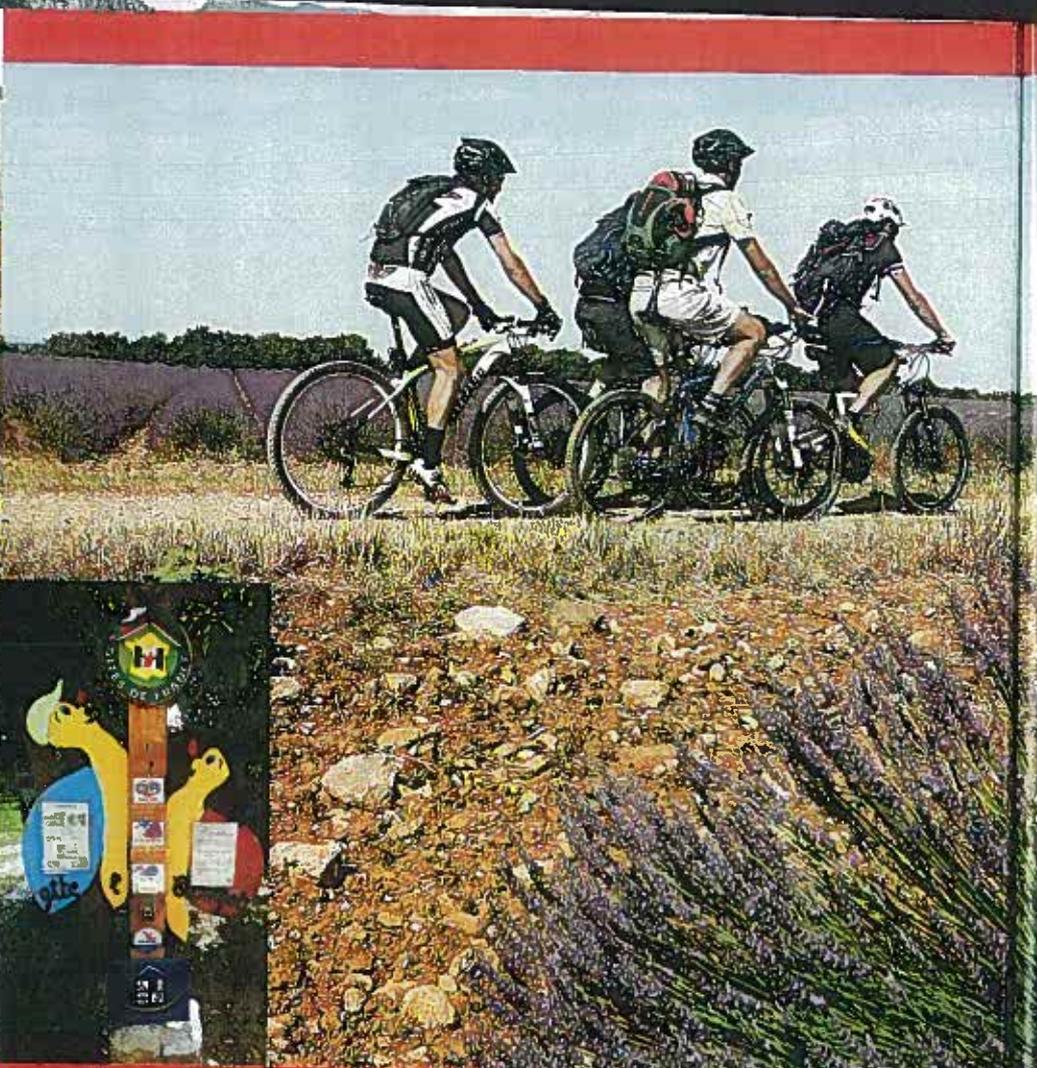
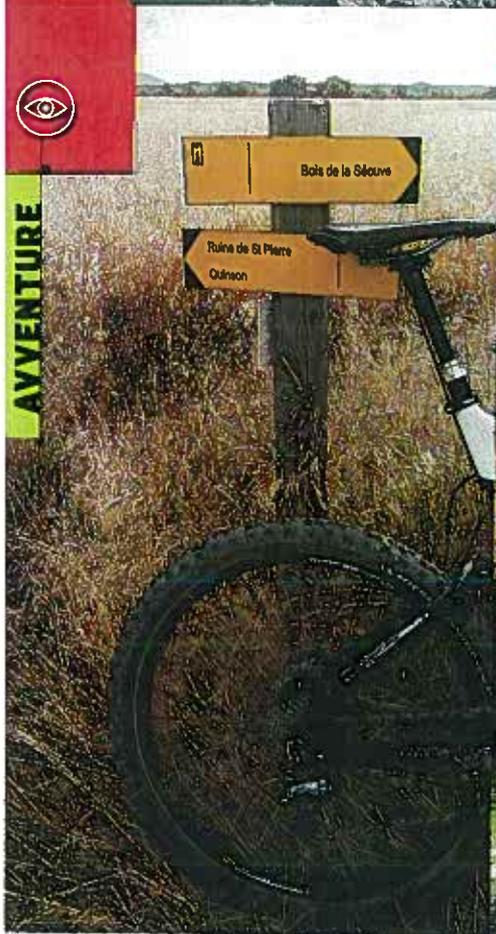
**A sinistra le gole del Verdon e qui sopra sulle sue rive. Al centro e qui a fianco Moustiers Sainte Marie, undicesima e dodicesima tappa.**

un'altrettanto bella risalita). La tappa, comunque, evita il turismo di massa prediligendo cammini più selvaggi e meno noti al grande pubblico, proprio per questo più affascinanti. Dopo un primo tratto in discesa, il percorso sale per terminare, dopo avere attraversato





ADVENTURE



# Indimenticabile TransVerdon

l'abbandonato villaggio di Chateaufneuf les Moustier e aver percorso una via romana, nel borgo di Les Chauvets.

L'undicesima tappa (18 km, 350 m, 970 m) è una di quelle che lasciano il segno, per lo meno lo hanno lasciato in chi scrive. Premesso che in discesa non siamo dei draghi, che viaggiavamo con il manubrio carico di strumenti e lo zaino con le macchine fotografiche e che quindi non avevamo voglia di finire in terra, avendo ascoltato da chi ci ha accompagnati che la discesa sarebbe la più tecnica dell'intera traversata, ci eravamo già preparati a una bella camminata con la bici al fianco o in spalla. Giunti sul culmine nei pressi della cima del Pavillon, dopo una risalita faticosa non più di tanto tra praterie

tappezzate di fiori, buttando l'occhio verso la vallata in cui saremmo scesi abbiamo subito notato una grande mandria sorvegliata da un paio di grossi cani. Appena imboccata la discesa su sentiero - decisamente tecnico - con curve strette e salti rocciosi, i cani ci hanno avvistato e sono venuti incontro con intenzioni non certo pacifiche. Uno dei due, un maremmano bianco, visto che non ci

**Nella 13esima tappa si pedala tra i campi di lavanda; a destra il meritato bagno al termine della 14esima tappa, Lac d'Esparron.**

dirigevamo verso la loro mandria, dopo avere abbaiato per un pezzo e digrignato i denti se n'è andato, ma il secondo, un grosso bastardo color fumo, ci ha presi di mira e si è messo a correrci dietro lungo il sentiero. Non crediamo che ci possa essere una migliore scuola di mtb

## NEL MESE DI SETTEMBRE LA RANDO

Ogni anno, su una parte del percorso della TransVerdon, viene organizzata una corsa a tappe denominata Rando Raid VTT Itinérant La TransVerdon: nel 2013 si è svolta dal 13 al 15 settembre. Non si tratta di una gara ma di una randonnée in cui ciascuno tiene la velocità che vuole. La corsa dura tre giorni, nei quali si percorre una parte della TransVerdon accorpando una serie di tappe. Il primo giorno si percorrono 45 km superando 1800 metri di dislivello, il secondo 50 km con un dislivello di 1600 metri e infine il terzo giorno 45 km con un dislivello di 1600 metri, per un totale complessivo di 140 km e circa 5000 metri di dislivello. Il costo di iscrizione di 170 euro comprende la maglia dedicata, i pasti, i rifornimenti, i pernottamenti in campeggio, la logistica, il trasporto dei bagagli e il servizio di navetta per il rientro al punto di partenza. La manifestazione parte da Colmar les Alpes e termina a Rougon. Per l'edizione di quest'anno il numero dei partecipanti è limitato a 120. Per informazioni e iscrizioni: [www.vtt.alpes-haute-provence.fr/rando-raid-vtt-la-transverdon-2013](http://www.vtt.alpes-haute-provence.fr/rando-raid-vtt-la-transverdon-2013)



Si fa colazione nella deliziosa gîte d'étape di Moustiers Sainte Marie.

550 m), anch'essa semplice dal punto di vista tecnico, prende il via da una magnifica terrazza panoramica sul lago di Sainte Croix e scende poi molto dolcemente, attraversando un vastissimo altopiano dove ai campi di

lavanda si mescolano gli uliveti. Un saliscendi finale porta al paese di Quinson.

La **quattordicesima tappa** (11 km, 170 m, 170 m) non presenta difficoltà altimetriche ma contiene una ripidissima risalita su sentiero in cui si deve per forza portare la bici in spalla.

Nella **quindicesima tappa** (20 km, 450 m, 500 m), nella quale si respira interamente il sapore della Provenza, c'è ancora qualche guizzo tecnico, ma il finale percorre un lungo tratto pianeggiante

frequentato dalle famiglie in vacanza a Gréoux les Bains, ridente centro, recentemente rinato anche grazie all'apporto del turismo sportivo.

se non quella di mettersi alle costole un cagnaccio feroce: abbiamo mollato i freni e lasciato andare la bici, non curandoci di dove la ruota potesse andare e raggiungendo una velocità che mai avremmo pensato di raggiungere su quel tipo di terreno. Dopo un paio di chilometri, alla fine è stato lui a desistere: un po' di paura l'abbiamo avuta, ma possiamo assicurarvi che ci siamo divertiti molto e che abbiamo imparato qualcosa in più sulle discese tecniche...

Dalla **tappa 12** (19 km, 300 m, 250 m) il tracciato diventa più semplice, dato che prevalgono le strade sterrate, anche se non mancano divertenti passaggi su sentiero. I paesaggi sono comunque cambiati e ora presentano vastissimi altipiani dove la pedalata è accompagnata dal profumo della lavanda.

La **tappa 13** (21 km, 300 m,

