

TIRRENO TRAIL

01.06.21 Este-Parma. 154 km in 6.21 h. Media 24 km/h. Giornata tranquilla attraverso paesi mai visti della pianura padana. Ho attraversato il Po almeno tre volte. Temperatura ottimale.

02.06.21 Parma-Massa. 143 km in 6.48 media 21 km/h, dislivello 1380 mt. Si parte in pianura ma dopo una quarantina di km inizia una lunga salita che mi porterà fino sul Passo della Cisa. Ho fatto qualche km in compagnia di altri ciclisti. A metà salita mi ha attraversato la strada un enorme cervo. Veloce discesa verso Massa passando per Pontremoli e Aulla. Da lontano si vedevano le Alpi Apuane dove si vedevano le cave di marmo bianco. Massa è una città posta in una conca. Ha poco da mostrare, in centro spicca il Palazzo Ducale dominato dall'alto dal Castello di Malaspina. Domani costeggio la costa, prima Lucca e poi Pisa per scendere fino a Follonica se c'è la faccio

03.06.21 Massa-Cecina Mare. 133 km. 6.37 h. Media 20 km/h. Dislivello 672 mt.

La Toscana è sempre bella, ho percorso strade secondarie e piste ciclabili immerse nel verde. Bella Pietrasanta con le sue strade addobbate con girandole. Per non parlare poi di Lucca e Pisa. Brutta come sempre Livorno, ma subito dopo inizia una bella costa rocciosa fino a Castiglioncello che diventa sabbiosa e piena di pinete a Cecina.

04.06.21 Cecina Mare-Marina di Grosseto. 92 km. 4.33 h. 20km/h media. Dislivello 500 mt.

Bella giornata, fresca e soleggiata. Si comincia con una ciclabile in mezzo alla pineta veramente bella per poi svoltare a sinistra e salire su un bel borgo arroccato su una collina per poi scendere a rotta di collo verso il mare lungo la vecchia Aurelia ed attraversare famose località di mare. Dopo Castiglione della Pescaia imbocco una lunga ciclabile in mezzo ad una pineta. Sono le 15.30 e decido di fermarmi per godere di questa splendida giornata in riva al mare a Marina di Grosseto semideserta.

05.06.21 Marina di Grosseto- Capalbio. 115 km. 6.00 h. Media 19 km. 1.590 mt di dislivello. Mattinata nuvolosa con qualche spruzzo di pioggia. Si parte seguendo una ciclabile fino a Grosseto che attraverso per poi dirigermi verso Saturnia. Le salite si susseguono in continuazione. Una vespa si infila sotto il casco e mi fa punto. Ho attraversato un borgo su una collina molto carina per poi dirigermi verso le terme di Saturnia. L'idea era quella di mettermi un po' in ammollo ma c'era troppa gente e ho preferito continuare verso Capalbio. Dove sono arrivato verso le 17. Dopo una rapida visita al centro storico mi sono messo a cercare qualcosa per la sera. Ho trovato b&b gestito da un anziano in una posizione molto comoda per il centro. Cena e poi passeggiata per vedere un po' più Capalbio che ha fatto la sua fortuna perché scelta da molti personaggi famosi per le loro ferie.

06.06.21 Capalbio-Fiumicino. 148 km. In 7.30 h. Media 20 km/h. Dislivello 950 mt. Giornata con tanti su e giù e grande "lavata" finale.

07.06.21 Fiumicino-Roma-Nettuno. 116 km. 6.17 h. Media 18.5 km/h. Dislivello 500 mt.

Parto seguendo una ciclabile per Roma dapprima su asfalto lungo il Tevere e poi su sterrati sconnessi ed erbacce. Alla periferia di Roma diventa ancora su asfalto e ben tenuta. Poi a Roma scende sulla sponda del Tevere e di lì prosegue. Io mi fermo all'altezza di San Pietro e lungo una irta scalinata salgo a livello strada e comincio a gironzolare per la città per rivedere i posti più noti. In giro non c'è molta gente e in bici si gira bene. Finita la visita doli Roma prendo la strada per Anzio. Il GPS mi fa fare l'Appia antica che parte poco dopo le

TIRRENO TRAIL

Terme di Caracalla. Attraverso una zona dove ci sono le catacombe vicino alle Fosse Ardeatine e poi comincio a percorrere la Appia Antica che ha quasi sempre un fondo di sampietrini e ogni tanto le vecchie pietre su cui in bici è difficile andare. Per fortuna ai lati ci sono dei viottoli di terra battuta che percorro con facilità. È un susseguirsi di ruderi risalenti all'epoca romana. È una area molto bella con ville storiche. La percorro per una decina di km e poi diventa impossibile proseguire da quanto è disastrosa. Deciso di uscire e percorrere la statale, era la più diretta e veloce. Il traffico è incredibile in ambo le direzioni. Passo per Aprilia, ci sono molte aziende, è un'area molto industriale. Arrivo ad Anzio ma non mi piace molto e preferisco proseguire per Nettuno dove ci sono più strutture alberghiere e mi fermo.

08.06.21 Nettuno-Gaeta. 111 km . 5.00 h. Media 22 km/h. Dislivello 430 mt.

09.06.22 Gaeta-Napoli. 96 km. 4.55 h. Media 19.5 km/h. Dislivello 650 mt

10.06.21 Napoli-Salerno. 130 km. 7.18 h. Media 17.7 km/h. Dislivello 1450 mt.

Uscire da Napoli una cosa più facile di quello che pensavo. Traffico meno caotico di quello che pensavo a parte qualche auto che andava contromano nei sensi unici. La periferia di Napoli è decisamente brutta e caotica, auto ferme sulla strada che aspettano o scaricano qualcuno in tutta tranquillità creando lunghe code. Arrivo finalmente sulla costiera che è veramente bella e trafficata. Il GPS mi fa fare un sentiero impossibile, cambio tipo di calcolo e ritrovo la strada migliore. Passo Positano e Amalfi e prendo un po' di pioggia. Le salite e discese si susseguono interminabilmente, finalmente vedo Salerno e penso che è fatta....ma comincia a piovere, indosso la mantellina e pedalo sotto la pioggia. Arrivo a Salerno che non è una bella città, alberghi ne ha pochi e per fortuna una signora mi dice che in fondo al lungomare c'è ne è uno di grande. Finalmente lo trovo, sono quasi le 19, sono bagnato fradicio , salgo in camera , doccia e poi subito a cenare. Domani si va in Calabria.

11.06.21 Salerno-Palinuro. 124 km. 6.20 h. Media 19.5 km/h. Dislivello 1.100 mt.

Uscito da Salerno il GPS mi vorrebbe far fare stradine impervie ma io cambio impostazione e seguo la costa che è molto bella e non impervia. Seguo sempre la costa e le salite cominciano ad arrivare. La strada segue un costone di una montagna in cui c'era una frana tamponata in qualche modo. Ad un tratto la strada supera il 15% per un breve tratto e devo scendere. Poi è tutta una discesa verso Palinuro dove decido di fermarmi per la sera. Trovo un hotel carino con una bella vista sul mare ad un prezzo onesto. Vado a cenare in centro dove un ristorante-pizzeria discreto ma ha pettinato per bene.

12.06.21 Palinuro-Belvedere. Km 114. 6.12 h. Media 18.5 km/h. Dislivello 1.390 mt.

Si parte da Palinuro e dopo una breve discesa comincia una salita di 10 km che mi porta a 550 mt. Da questa altezza si vede in lontananza Marina di Camerotta. Poi lunga discesa fino a scalea e quindi un continuo saliscendi. Su uno sperone di roccia si vede una statua di Cristo alta più di 25 mt che domina la costa. Stanco di su e giù decido di prendere la statale 18 che corre più lineare sulla costa. Verso le 17 il cielo promette male e decido di fermarmi a Belvedere.

Belvedere-Tropea. 155 km. In 7.0 h. Media 22 km/h. Dislivello 950 mt.

Giornata bella e con vento favorevole. Ho deciso di fare la statale 18 che non ha molte salite ed è abbastanza lineare. Dopo alcuni km mi raggiunge un ciclista del posto che si chiamava Paolo di Paola la città. Facciamo un po' di km assieme e mi consiglia di fare il lungo mare

TIRRENO TRAIL

che è meno trafficato. Poi ci salutiamo. La statale scende verso Lamezia e diventa monotona. Scorre in mezzo a campi coltivati a cipolle. Mi colpisce in un campo vedere due bianchi a braccia incrociate che controllano una decina di neri che stanno lavorando, una scena poco edificante. La strada dopo Lamezia corre un po' vicino al mare. Ai lati della strada erbacce e rami che a poco a poco avanzano ai lati. Non fa onore vedere una strada turistica così tenuta male. Ci vorrebbe poco per darle una sistemata. Non è paragonabile alle strade del nord Europa che ho percorso...ma è un'altra cultura. Finalmente arrivo a Tropea che si erge a picco sul mare su un promontorio. È piena di gente che passeggia. Trovo un bel hotel a picco sul mare e poi mi lavo ed esco a visitarla...erano 20 anni che non ci venivo. Mangio male in un ristorante con un cameriere petulante che da mille domande e dopo una passeggiata rientro in albergo. Sono stanco!

14.06.21 Tropea-Messina. Km 99. 5.40 h. Media 17.5. Dislivello 1360 mt.

Fare colazione su una terrazza sul mare è il modo migliore per iniziare la giornata ma poi salire in bici è farsi 5km al 7% ti fa ritornare alla dura realtà.

Si pedala lungo la costa a picco sul mare. Poco traffico e un po' nuvoloso ma sudo parecchio. In discesa incontro due ciclisti locali che mi danno del voi. Al sud è abbastanza normale avere del voi. Fa un certo effetto devo dire, sono retaggi di un passato remoto che resiste ancora al sud. Mi allontanano dalla costa e attraverso coltivazioni di bergamotto e serre di ortaggi. Passo per paesi tristemente famosi come Rosarno, Gioia Tauro e Palmi. Lungo le strade immondizia ovunque, qua manca proprio la cultura della pulizie. Lo stato per loro deve pensare a tutto, tutto è dovuto! Neri dappertutto, sono la manovalanza dell'agricoltura a basso prezzo. Faccio una lunga salita e poi giù a rotta di collo per km fino a Bagnara Calabria e poi Scilla. Sono le 15.30 quando arrivo a Villa San Giovanni dove trovo subito il traghetto per Messina. Sullo stretto ci sono molte imbarcazioni per la pesca al pesce spada. Hanno un lungo pennone di avvistamento dove si trova un pescatore e a prua una passerella che consente ad un altro pescatore di arpionare il pesce spada. Pochi minuti ed arrivo in Sicilia, esco dal porto e giro un po' per Messina alla ricerca di un hotel che trovo con Maps. La città è tutta squadrata. È tutto un incrocio. Non ha molto da vedere. Alla sera faccio una passeggiata e finisco a mangiare in un ristorante che si chiama Minchia...piccolo ma carino e che prepara solo piatti di carne. Dopo tanto pesce un po' di carne ci voleva!

15.06.21 Messina-Catania. 109 km. 6.00 h. Media 18.00 km/h. Dislivello 1000 mt.

Alla mattina un forte acquazzone si abbatte su Messina ma per fortuna parto con il sole. Uscire da Messina non è difficile, seguo la costa per km. Attraverso paesi che si sviluppano lungo la statale, le case hanno le porte sulla strada. Per fortuna non c'è lo sporco che ho visto in Calabria. Certamente non è il massimo della pulizia ma almeno un minimo di decenza si nota. Pedalo in molti punti lungo la spiaggia. Ci sono poche persone che prendono il sole. Molti gli anziani seduti sui muretti e nei bar a chiacchiere. Salgo a Taormina, c'è una salita che mi porta a quasi 200 metri di altezza. Taormina è bella e tenuta bene. Visito il teatro che ha come sfondo il golfo e poi scendo verso la costa. Il GPS mi da Uscire dalla statale per seguire una stradina che corre fra il mare e la collina dove ci sono una infinita serie di serre rigorosamente delimitate da reti e cancelli sempre chiusi. Mi viene in mente il concetto della "roba" e della proprietà del Verga. Ultima salita verso Acireale, bella e grande cittadina, e poi discesa verso Catania. Seguo la costa e poi mi dirigo verso il

TIRRENO TRAIL

centro storico che mi colpisce per la bellezza. Trovo in hotel carino in centro e dopo un po' di relax esco per vedere la città e cenare. Domani si va sull'Etna.

16.06.21 Catania-Etna. Km 72. 4.45 h. Media 15 km/h. Dislivello 1.700 mt.
Salito fino a quasi Rifugio Sapienza. Strada irta e dura. 36 km di salita con punte al 11%.

17.06.21 Catania-Lido di Noto. 106 km. 5.15 h. Media 20 km/h. Dislivello 550 mt. Oggi a Catania era giorno di mercato. Ho girato un po' per le bancarelle e poi ho imboccato la tangenziale per Siracusa. C'erano gruppi di ciclisti che mi hanno passato. La strada costeggiava le spiagge di Catania per poi seguire l'interno. Ho visto la zona industriale di Catania dove c'era la grande sede della ST. Sono passato per Augusta piena di industrie chimiche e raffinerie. La strada non era tenuta bene. Oleandri e canneti invadevano la sede stradale. Certo che la manutenzione è un optional da queste parti. Dopo Augusta mi dirigo verso Siracusa. Entro in città che mi sorprende per come è tenuta bene. I palazzi sono nuovi e le strade pulite. Volevo visitare l'area archeologica ma non mi lasciano entrare con la bici. Mi dirigo allora verso l'isola di Ortigia che giro interamente. È veramente carina con le sue stradine barocche ed angoli tranquilli. Passo per il porto dove è ormeggiata uno yacht fantastico e un transatlantico enorme. Esco da Siracusa e seguendo la costa passo prima da Avola e poi decido di fermarmi al Lido di Noto. Non è tardi per cui dopo una doccia vado a prendere un po' di sole in Spiaggia. Oggi è stata una giornata piacevole.

18.06.21 Lido di Noto-Marina di Ragusa. 96 km. 5.00 h. Media 19 km/h. Dislivello 570 mt.
Parto con destinazione Noto, città patrimonio UNESCO. La città è veramente bella. I monumenti e chiese barocche sono praticamente concentrati lungo la via principale. Per entrare in questa via passo per in veto e proprio tunnel di alberi. Sotto ci sono molte panchine dove al fresco sono seduti una infinità di anziani. Percorro la via principale in andata e ritorno, faccio tante foto e filmati e poi parto con destinazione Marzamemi un piccolo borgo sul mare con tante piazzette carine. Mangio un panino e poi ricomincio a pedalare verso Pozzallo. Seguo una strada secondaria che passa in mezzo a dei laghetti dove molti fenicotteri rosa stanno cercando qualcosa da mangiare sul fondo che con le zampe smuovevano il fondo. Arrivo a Pozzallo una città senza tante cose da vedere e continuo. La destinazione era Gela ma passando per Marina di Ragusa verso le 16 mi rendo conto che sarei arrivato tardi a Gela e avendo voglia di fare un po' di spiaggia decido di fermarmi. Trovo un hotel e poi vado in spiaggia che però non è il massimo e ci sto per due ore che mi fanno recuperare. Cena e poi a letto, domani si va ad Agrigento.

19.06.21 Marina di Ragusa-Porto Empedocle. 143 km. 7.21 h. Media 19.5 km/h. Dislivello 1.350 mt.

Giornata passata in mezzo a distese infinite di serre. Saliscendi continui e attraversamento di piccoli paesi in riva al Mare. Poi la strada gira verso l'interno e comincia il caldo. Per fortuna il vento contrario mi raffresca un po'. Finisco l'acqua e devo entrare a Palma di Montechiaro la città del Gattopardo per trovare un bar e bere qualcosa. Passando per un paese c'era un gruppo di persone di marevivo che raccoglievano immondizia sulla spiaggia e lungo la costa. Un cosa rara da vedere su queste parti. Fa veramente schifo vedere l'immondizia lungo la strada. Civiltà zero! Mi domando come sia possibile una cosa del genere! I siciliani hanno il senso della proprietà, tutto è recintato. All'interno delle loro proprietà un po' di pulizia c'è ma fuori è la loro discarica. Pensano che sia onere dello stato pulire le aree pubbliche che loro sporcano.

TIRRENO TRAIL

Arrivo ad Agrigento che è arroccata su una montagna e mi dirigo verso la valle dei templi. Mi fanno fare un giro tutto attorno per entrare e quando arrivo alla portineria scopro che non posso entrare con la bici...

Uno schifo! Mando a quel paese il controllore e mi vado a Porto Empedocle. Una cittadina che fa un po' schifo e senza hotel di livello. Opto per un B&B che sulla carta sembra carino ma visto dal vivo fa schifo. Sono stanco e non ho voglia di cercare altro. Per oggi basta!

20.06.21 Porto Empedocle-Mazara del Vallo. Km 130. 6.15 h. Media 20.5 km/h. Dislivello 1050 mt.

Parto senza alcuna dispiacere di lasciare questa brutta città. Vado a vedere la Scala dei Turchi che anche se carina non mi esalta più di tanto. Ritorno quindi a percorrere la SS 115 che rappresenta l'unico modo per andare verso nord senza tante salite anche se noiosa. Passo per Sciacca una città dotata di terme fuori servizio. Mangio un panino e riparto. Comincia a fare caldo sul serio. Si viaggia sui 37° ma per fortuna il vento contro mi raffredda un po'. Passo sopra a due cavalcavia impressionanti. Superano i due km e sono alti sui 90 mt.

Non ci sono grosse salite da superare ma il caldo me le fa sentire. La solita immondizia ovunque, mi innervosisce vedere come i siciliani riducono questa splendida isola. Stanco di strada dritta esco verso la costa. Percorro stradine in mezzo ad ulivi e aranceti con tanta immondizia ai bordi delle strade ovunque. Mi fermo per gonfiare la ruota posteriore e svitando il copri valvolino si svita pure il valvolino e la ruota in un istante va a terra. Ne approfitto per inserire nel copertone un po' di liquido antiforatura, avvito il valvolino, rigonfio la ruota e riparto. Mi mancano ormai una decina di km a Mazara che vedo in lontananza. Arrivo verso le 17. Ci sono due hotel che mi piacciono, scelgo quello che ha meno persone. Dopo cena faccio un giro per la città che mi sorprende per la sua bellezza nascosta e barocca. La parte vecchia è un intreccio di vicoli ben tenuti e illuminati. Su tutto spicca la cattedrale barocca con davanti un giardino con enormi alberi.

21.06.21 Mazara del Vallo-Castellammare del Golfo. 126 km. 6.15 h. Media 20 km/h. Dislivello 790 mt.

Oggi è stata una giornata infernale. Parto è già faceva caldo ma con il passare delle ore la strada diventa un forno. Si superano i 40° e poi si raggiungono i 44 e 47 gradi. Pedalare è veramente dura. Bevo in continuazione e mi butto sempre acqua sulla testa, gambe e braccia. Devo veramente tenere duro per arrivare a Trapani dove la temperatura ritorna a livelli accettabili. Prima di arrivare a Trapani attraverso le famose di saline. A Trapani incontro prima un torinese di nome Enrico che è partito da Palermo e poi Valerio un bielorusso che studia in Italia anche lui in bici che era assieme alla sua ragazza una di Agrigento che lo ha conosciuto a Pavia. Decidiamo di pranzare assieme. Enrico deve aspettare fino alle 16 per andare da un meccanico e poi assieme alla coppia andare sull'isola di Favignana. Io aspetto perché faccia meno caldo. Alle 16 ci salutiamo e io prendo la statale 113 per andare a destinazione. La strada è tutta un su e giù e fa caldo ma più accettabile. Arrivo fino a quasi 400 mt di altezza e poi per fortuna è quasi tutta discesa. Arrivo alle 19 a destinazione e il primo albergo che trovo mi fermo. Mi rimetto in sesto, cena e letto. Domani arrivo a Palermo.

22.06.21 Castellammare del Golfo-Palermo. 67 km. 3.15 h. Media 20.7 km/h. Dislivello 480 mt.

TIRRENO TRAIL

Ultima tappa in Sicilia. Parto tranquillo. Oggi devo costeggiare la costa e non ci sono grandi salite. La zona che attraverso è piena di paesi più o meno grandi. Devo passare tre gallerie di cui una non illuminata. Un motociclista mi manda a quel paese perché non avevo le luci posteriori ma è pur vero che le borse hanno le bande rifrangenti.

Passo per Capaci, famosa per la strage. La periferia di Palermo è molto grande. Prima c'è Mondello e poi inizia un lungo stradone alberato immerso in un gran giardino che ha in mezzo molte aeree sportive fra cui lo stadio, la pista di ciclismo ed il maneggio. Palermo è molto trafficata ma gli automobilisti mi sembrano rispettosi delle regole. Mi dirigo verso l'hotel che avevo prenotato e dopo essermi lavato e riposato, prima mangio una pizza e poi vado nella zona del porto per aver informazioni sulla nave per Palermo che devo prendere domani. Per visitare un po' la città fa caldo e preferisco rientrare in hotel per riposare. In centro andrò più tardi.

24.06.21 Palermo-Livorno.

Trasferimento in nave

26.06.21 Livorno-Porretta Terme. 130 km. 6.20 h. Media 20 km/h. Dislivello 2.340 mt.

Finalmente si riprende a pedalare. Esco da Livorno e mi dirigo verso Tirrenia per poi prendere delle strade interne che mi porteranno prima a Pisa e poi a Lucca. Poi mi dirigo verso Pistoia dove arrivo nel primo pomeriggio. È troppo presto per fermarmi e decido di partire per il Passo della Porretta e levarmelo di torno. Sono quasi 18 km di salita dal 4% al 6%. Non fa molto caldo e per fortuna non faccio molta fatica. Scollino e mi butto in discesa per altri 17 km fino a Porretta Terme dove decido di fermarmi. Sia la salita che la discesa hanno offerto paesaggi belli.

26.06.21 Porretta Terme-Casa. 190 km. 8.15 h. Media 23 km/h. Dislivello 650 mt.

Finalmente si parte con la strada in discesa ci voleva. Sono quasi 30 km fino a Bologna intervallati da qualche piccola salita. Attraversare la periferia di Bologna mi rallenta un po' ma appena uscito procedo spedito. Il GPS mi fa fare strade secondarie attraverso paesi per lo più sconosciuti. Arrivato a Bondeno prendo la ciclabile lungo il Po fino a Pontelagoscuro. Fa caldo e sono a corto di acqua. Incrocio qualche ciclista poi arrivato a Pontelagoscuro attraverso il Po e mi fermo a fare riferimento di acqua. Riprendo tonificato, ormai mi mancano meno di 40 km su strade che conosco. Da molto caldo e sorteggio frequentemente dell'acqua fresca. Finalmente arrivo a casa, ringrazio il cielo che tutto è andato bene. Si ritorna alla vita normale ma nella mente il tarlo dei viaggi si rimette in moto. Sono nato per non stare fermo!