

SOLO TU (E LE CAPRE)

In mountain bike per scoprire i fuoristrada che nessun altro conosce



Tutti pensano di saper andare in mountain bike salvo poi scoprire di non sapersi muovere sui sentieri di montagna. «Per non rischiare di incorrere in pericolose cadute devi imparare le tecniche di base» spiega François Domaine, insegnante al Bike Park di La Thuile, in Valle D'Aosta: una vera e propria palestra per biker dove cimentarsi nel **Pump truck**, un susseguirsi di gobbe e dossi veloci per prendere confidenza e velocità col mezzo, e nei percorsi **North Shore**, passerelle di legno per acquisire l'equilibrio e la corretta posizione in bici, e **Linea di Drop**, allestito con passerelle in discesa



per cimentarsi nella tecnica del salto. Spiega il maestro: «Tra le tecniche più importanti c'è il **fuorisella**, che significa protendere il sedere all'indietro quando devi affrontare una discesa particolarmente ripida. Per affrontare saliscendi e gradini c'è la **manual progression**, una manovra per stare in equilibrio sulla ruota posteriore senza pedalare. E per superare ostacoli improvvisi c'è la **bunny hop** che ti fa saltare in alto, staccando entrambe le ruote da terra». Il pacchetto Bike Park comprende 2 notti in b&b + 1 lezione con maestro a partire da 105 euro.
Info: www.lathuile.it

PEDALATE, MONTAGNE E BUON VINO

1 TRENINO

In mountain bike alla scoperta delle Dolomiti del Brenta, del lago di Molveno e del Garda, delle Terme di Comano e della valle dei Laghi. Il pacchetto *Mountain bike tour explorer* comprende 5 notti in mezza pensione a Ponte Arche, 2 bike tour con accompagnatore e 2 itinerari liberi con mappe gratuite + integratori durante le pedalate a 520 euro a persona (agosto).
Info: www.cattonihotelplaza.com

2 FRIULI VENEZIA GIULIA

Se ti piacciono le sfide prova ad allenarti con il campione di ciclismo Franco Pellizzotti sulle grandi salite che hanno fatto la storia del Giro (dal Monte Zoncolan alla panoramica delle Vette). Due notti in hotel + lezioni di mountain bike partono da 295 euro. E con 190 euro, a Piancavallo, dormi 2 notti in hotel e impari le tecniche di conduzione della Mtb fra mulattiere e torrenti.
Info: www.carnia.it

3 ALTO ADIGE

Per coniugare sport e buon vino, alternando pedalate in mountain bike tra vigneti e soste in cantina, puoi scegliere tre diversi itinerari ciclo-gastronomici lungo la Strada del vino, nei pressi di Bolzano. Il pacchetto *Mountain bike & vino*, nella zona del Lagrein, comprende 1 tour in Mbt con accompagnatore, 1 aperitivo tra le vigne, 1 barretta energetica + 4 notti in b&b a 170 euro.
Info: www.bolzanodintorni.info

UOMINI IN SELLA



ANTIRIFLESSO ↑

Nati per il ciclismo, gli *Endure Pro Duo* di BIKO hanno le lenti trattate con particelle metalliche che riducono l'eccesso di luminosità. **80 euro.**



← LA GUIDA

Il Gps *Edge 500* GARMIN si monta sul manubrio della bici e in tempo reale indica anche velocità, battito cardiaco e pendenza. **Da 229 euro.**

→ ANTIVENTO

Per gli acquazzoni improvvisi c'è la giacca **NORTH SAILS**. Impermeabile, ha il cappuccio e i polsini con chiusura in velcro. **190 euro.**



← SALDI SUL MANUBRIO



I guanti da mountain bike **ZEINER** hanno uno shock gel di protezione che assorbe le vibrazioni. **16 euro.**



TESTA AL SICURO ↑

Ha il tricolore sulla calotta il casco da bici *Ita* di SALICE. Ultraleggero, ha un sistema antiscazzamento in caso di caduta. Di SALICE, **95 euro.**



RULLATA PERFETTA ↑

Perfetta per la pedalata o per una sessione di trail running, la *Diablo Max* di TECNICA ha la suola basculante che garantisce una rullata omogenea. **140 euro.**