

## **“Le Salite Irpine care ai salernitani: Montevergine, Terminio e Lago Laceno”**

### **“Curiosità Ciclistiche amatoriali”**

In Irpinia esistono alcune mete “sportive” che per gli appassionati di Ciclismo rappresentano dei veri e propri “Santuari” dell’allenamento. Dal Salernitano soprattutto c’è una riverenza particolare nei confronti della salita di Montevergine (da Mercogliano), quella del Terminio (da Serino) e quella del Lago Laceno (dal Campo Sportivo di Bagnoli Irpino). La prima è considerata una semplice passeggiata per i più esperti e un “ostacolo” per i principianti non presenta difficoltà di grande importanza. Una pendenza media del 5% con una punta massima del 9% nei pressi della funicolare, ampi tornanti scorrevoli e carreggiata ampia (sinonimo di scarsa pendenza). Da Mercogliano fino ai primi ristoranti è un lungo passeggiare tra il 3% e il 5% di pendenza che mette in difficoltà i cicloamatori alle prime armi ma che permette di far “volare” con un rapporto abbastanza duro (53x21 53x19) chi ha buone esperienze di fondo e di passo. Personalmente (ho affrontato 3 volte questa salita) ho constatato la rapidità del percorso, la decisa scorrevolezza dei primi tratti e lo sforzo quasi inconsistente del finale che in realtà è relegato ad alcuni scatti per rilanciare velocità e ad una “volatella” finale nel raggiungere il Santuario. L’unico particolare di nota è la Lunghezza che raggiunge gli 11 km. Una salita per allenamenti da fondo, utile se legata alla salita di Montoro e al ritorno per il Passo delle Breccelle a Monteforte Irpino per permettere di raggiungere un chilometraggio maggiore e uno sforzo nel tempo continuo.

Passando al Terminio notiamo un’altra salita Irpina “venerata” dai cicloamatori salernitani. Affrontata da Serino, difficilmente da Montella per questioni di convenienza, la Statale 574 raggiunge un livello di difficoltà maggiormente apprezzato dai più esperti e “imprecato” dai dilettanti. La lunghezza è notevole (se consideriamo il falsopiano dal paese), raggiunge i 23 km, il che già di per sé è un elemento di allenamento importante. Questa volta il chilometraggio e congiunto ad una struttura a “strappi” della salita che permette diversi tipi di “prove tecniche” a seconda dell’obiettivo da raggiungere. Da Serino al Crocifisso si può testare il rapporto forza-potenza legato alla velocità (salendo con un bel 53x17), dal Crocifisso alla Fontana la tenuta sul passo con rapporti agili e veloci, dalla fontana in poi (nonostante la pendenza quasi simile al tratto precedente) il ciclista è tenuto ad un



lavoro di recupero e sforzo da controllare con la sapiente gestione del fiato fino al Piano d’Ischia e di Verteglia. Una salita completa e divertente. Sempre per allegare un ricordo personale, posso affermare che questa “asperità” ha più probabilità di risultare dura e interessante se affrontata dopo il Valico della Colla di Serino, con imbocco a Giffoni Valle Piana e scollinamento dopo 17 km con pendenze dell’8% a 980 m d’altitudine. Ma per concludere, ritengo necessario aggiungere l’importanza della discesa verso Montella, un vero banco di prova per discesisti tra velocità (facile toccare i 70-80 Km/H), tecnica (curve e tornanti), controllo (nei rettilinei scorrevoli finali).

Infine, la salita per eccellenza nonostante i suoi soli 5 km. Cinque, perché il tratto considerato parte dal Campo sportivo di Bagnoli Irpino e si conclude al Valico Colle Molella, anche se per completezza andrebbe considerato il tratto dall’imbocco di Via Roma al Lago.

Questo tratto di strada non è per tutti i salernitani. Primo perché significa affrontarla dopo aver scalato Acerno, secondo perché difficile risulta proprio la sua “esecuzione materiale”. La prova è ardua. La strada parte con un drittone di circa un Km al 10,4% che conduce subito dai 745 m agli 870 nei pressi dei primi tornanti. Caratteristica interessante è l’importanza dei tornanti che

rappresentano un motivo di “respiro” dato che sono l’unico punto in cui la strada spiana per poi riprendere a salire (tralasciando il 4° del Belvedere Grande e il 5° prima della pianura). Il secondo tratto procede sempre duro e le gambe risultano già “attentate” dallo sforzo precedente, parificando il 10,4% di prima al 9,2% dei successivi 2,5 Km . In questo tratto la concentrazione è puntata sulla necessità di salire con un compromesso tra agilità e potenza in modo da non accelerare troppo la frequenza cardiaca ed andare in acido lattico. Uno sforzo continuo e impegnato dal Campo Sportivo che si accentua nel 4° tornante del Belvedere Grande dove la pendenza raggiunge il suo culmine (pare si tocchi il 15%) e una preghiera alla Vergine Maria in quel tratto fuoriesce sempre dalle labbra dei ciclisti. Il tratto finale rappresentato da un lungo rettilineo in pianura al fianco della fontana che termina con i suoi 500 metri finali al 5% verso il Colle Molella. Quei “500” metri sacri che non danno affatto respiro ma continuano nel loro lavoro di “pugnatori” ai muscoli degli atleti. Una dislivello totale di circa 600 metri all’ 8,1% di media. Nel complesso la salita (nonostante la breve distanza) più dura delle tre e la più amata da noi salernitani che ringraziano il Lenzi per averla resa carrabile al suo tempo. Arrivare in vetta dopo tanta fatica e dopo una lunga battaglia è una soddisfazione grandissima e non c’è niente di meglio che completare 6 o 7 giri intorno al Lago (per defaticare e continuare il lavoro di fondo) dopo aver bevuto e dopo essersi rinfrescati alla Fontana della Tronola.

### Lago Laceno - Valico

