



CAMMINO DI ASSISI IN MTB

Consigli su come affrontare il cammino di Assisi in mtb seguendo fedelmente il percorso dei pellegrini a piedi, premesso che per affrontare questo cammino ci deve essere una buona preparazione fisica.

1. come mezzo si può utilizzare sia la front (ammortizzata solo davanti) che la Full (che è ammortizzata sia anteriormente "forcella" che posteriormente "ammortizzatore") consigliata per la tipologia abbastanza impegnativa di taluni tratti di sentiero.
2. **Portapacchi**, per la Full questi è agganciato al tubo reggisella (attenzione non utilizzare quelli in carbonio, ma in alluminio) per evitare probabili rotture dello stesso, a questo portapacchi si dovrà realizzare un ulteriore supporto di sostegno che sarà fissato sulla parte rigida della bici con un collare di plastica (sono in commercio a pochi euri), per quanto riguarda la front credo non vi siano problemi visto che la parte posteriore è rigida.

P.S. attenzione il portapacchi è stretto per cui necessita di una modifica che consiste nel fissare sopra lo stesso o un pezzo di plastica lexan spessore almeno 4 mm oppure un legno di spessore di almeno 1 cm (sul portapacchi vi sono dei fori filettati che sembrano fatti apposta per fissarci qualsiasi cosa) questo accorgimento serve poi per poter fissare al meglio lo zaino.

3. **kit manutenzione bici**: smaglia catena, falsa maglia, tira raggi, gonfia ripara, camera d'aria, kit pezze + mastice, pompa, pinza, olio per catena (quando si trova uno dei rarissimi distributori soffiare la catena e oliarla, oppure lavarla con getto d'acqua e oliarla, almeno ogni due giorni).
4. **kit farmaceutico**: cerotti, benda, disinfettante, crema antistaminica x punture di insetti, antinfiammatorio, antidolorifico, pasta fissan (per eventuali arrossamenti parti intime)
5. **non utilizzare le classiche borse, ma uno zaino** perchè su questo cammino vi sono molti tratti a spinta, con pendenze quasi estreme, per cui con lo zaino in spalla ci si muove meglio, questo vale sia per la salita che per la discesa. Per fissare lo zaino sul portapacchi utilizzare numero 4 cinghiette il tutto rimane molto rigido senza creare problemi di sbilanciamento, consiglieri anche un paio di elastici per poterci fissare eventualmente la tuta lavata la sera precedente ma non ancora perfettamente asciutta
6. oltre la classica borraccia portarsi anche una **bottiglietta di scorta**, che posizionerete sul portapacchi sotto gli elastici
7. **consigli sul vestiario**: salviettone in microfibra, sacco a pelo estivo 700gr., k-way, un pantalone corto, una maglietta in microfibra, un paio

di ciabatte infradito (da utilizzare per doccia ed eventualmente da passeggio), un paio di mocassini, mutande, un paio di calzini, kit da bagno (consiglierei un pezzo di sapone di marsiglia da utilizzare sia per lavare le divise che per la propria persona , sempre per ridurre il peso), due tute bici con relativi calzini (questo per il periodo estivo se si va in autunno regolarsi di conseguenza).

Tappe in bici

- Prima tappa da Dovadola a Premilcuore passando da Marzanella
totale km 48 dislivello in salita totale mt 1200 tempo impiegato ore 6
grado di difficoltà medio alto come del resto tutte le tappe
- Seconda tappa da Premilcuore a Camandoli passando da Corniolo
totale km 46 dislivello in salita totale mt 1700 tempo impiegato ore 8
- Terza tappa da Camandoli a Caprese passando da Biforco
totale km 56 dislivello in salita totale mt 2050 tempo impiegato ore 9
- Quarta tappa da Caprese a Città di castello passando da Sansepolcro
totale km 56 dislivello in salita totale mt 1050 tempo impiegato ore 8
- Quinta tappa da città di Castello a Gubbio passando da Pietralunga
totale km 60 dislivello in salita totale mt 900 tempo impiegato ore 8
- Sesta tappa da Gubbio ad Assisi passando da Valfabbrica
totale km 52 dislivello in salita totale mt 700 tempo impiegato ore 6

Totale dislivello in salita mt 9600

Totale km percorsi 318

per tornare da Assisi a Dovadola in treno (5 ore circa) caricando le bici in treno. Partenza da Assisi alle ore 9,36 arrivo a Forlì 14,20..... Partenza alle ore 13,44 arrivo alle 18,22