



A Livigno si pedala anche con la neve: i consigli della guida

In sella a una fat bike, anche a pedalata assistita, per divertirsi sulla neve in modo nuovo. Con i consigli della guida per chi inizia



Un'esperienza particolare ma sempre più di amata e richiesta: **pedalare sulla neve in sella a una fat bike**, su sentieri battuti fra boschi e lungo altopiani innevati. Il gioco è bello, ma non è proprio come pedalare su terra battuta o asfalto, anzi. Innanzitutto è necessario pedalare su neve battuta e in ogni caso occorre saper condurre il mezzo che in queste condizioni è piuttosto instabile. Più che mai quindi **la scelta dell'itinerario** varia a seconda della preparazione atletica del ciclista. Ad ampliare gli orizzonti - e a ridurre lo sforzo - sono le fat-bike a pedalata assistita. A **Livigno** luccicano una accanto all'altra nella rastrelliera della nuovissima **stazione di partenza degli impianti del**

Mottolino, un ottimo punto di partenza per le escursioni. Abbiamo chiesto a Adam Quadroni, guida di BikeLivigno (www.bikelivigno.com) di svelarci qualche trucco per pedalare in sicurezza e magari arrivare già al via con i muscoli ben allenati. Così poi resta solo da divertirsi.



Come bisogna allenarsi per non stancarsi durante una gita in fat bike?

Una volta quando non esistevano le bici con la pedalata assistita era tutto un altro vivere, oggi non bisogna essere particolarmente atletici o avere alle spalle ore e ore di palestra, basta un po' di movimento, qualche camminata in montagna e già si può provare in tranquillità la fatbike. **Piuttosto è meglio avere già confidenza con il mezzo,** soprattutto con i cambi che spesso mettono in crisi i meno preparati.



Quali sono le principali regole da seguire quando si pedala sulla neve?

Prima cosa è imparare a usare in modo corretto i freni: come quando si guida sulla neve la frenata deve essere delicata, **mai bloccare di colpo** e utilizzare entrambi i freni. Sulla neve è facile, soprattutto nelle discese perdere il controllo della ruota anteriore, i cambi di direzione vanno fatti con delicatezza, per questo è sempre meglio guardare avanti di qualche metro piuttosto che concentrarsi sulla ruota anteriore. Anche **l'utilizzo dei rapporti è importante**, non deve essere troppo duro, sulla neve bisognerebbe tenere una pedalata "rotonda" con una cadenza regolare senza strappi. Per ridurre al minimo la fatica prima si imparano

ad usare gli aiuti della bike meglio è. Per quanto riguarda poi la sicurezza, primo di tutto **indossare sempre il casco** e in caso si esca dai sentieri controllati in zone dove potrebbero esserci slavine o altro, essere dotati dei sistemi di autosoccorso e ricerca per sepolti sotto valanga. In ogni caso si consiglia almeno per le prime uscite di affidarsi a delle guide esperte”.

Qualche idea livignasca per i meno abili in sella?

Per chi non ha mai provato la bici su neve uno degli itinerari proposti da **BikeLivigno** è quello che percorre l’altopiano su cui si distende il paese. Facile, su ampie strada di neve ben battuta consente anche di imparare anche i primi trucchi per gestire al meglio il mezzo. Di solito questo giro è organizzato tutti i lunedì e venerdì per un minimo di due persone (guida e noleggio bici a pedalata

assistita incluse), ma nulla vieta di percorrerlo in autonomia. Sempre organizzato dalle guide è il **Single Trail Tour** che si tiene il giovedì per un minimo di 3 partecipanti: si tratta di un percorso che va da 3 a 4 ore su sentieri nel bosco a mezza costa sulla vallata livignasca. In questo caso, però, è richiesta una buona preparazione tecnica.

Possibilità anche di una sosta in baita per una merenda e la risalita con impianti per una discesa sul ripido.



Sotto la luce delle stelle.

Ogni mercoledì, per un minimo di 4 persone si può fare un'escursione in notturna in Val Federia con partenza da Livigno. La gita prevede una salita di 2km per arrivare alla baita dove si cena a base di prodotti tipici locali e discesa

finale fino in paese. www.bikelivigno.com