



COME LEGGERE LE SCHEDE DEI PERCORSI CICLISTICI SU STRADA

Le schede dei percorsi ciclistici su strada dell'associazione racchiudono tutte le informazioni utili per una pedalata il più possibile piacevole e sicura. Vediamole, analizzando un esempio: CUNEO - TERME DI VALDIERI.

INTESTAZIONE

Comprende il titolo della scheda, la lunghezza e il dislivello complessivo del percorso e un indice di difficoltà rappresentato da a .

DESCRIZIONE PERCORSO E CARTINA TOPOGRAFICA

La descrizione del percorso riporta i punti topografici importanti, ai quali fare riferimento qualora la cartina non sia esauriente. In molti casi, contiene cenni storici, artistici, turistici alle località che si incontrano.

GRAFICO DEL DISLIVELLO

Il grafico (distanza x quota altimetrica) è rappresentato a colori, con 5 gradazioni in funzione della pendenza. Riporta i dati di: lunghezza, quote topografiche min e max, dislivelli max in salita e in discesa. Nelle schede dove siano presenti due percorsi, il grafico si riferisce a quello più impegnativo.

TRACCIA GPX

E' indicato il numero ID con il quale il programma Openrunner ha catalogato il percorso. La traccia può essere scaricata da Openrunner oppure richiesta direttamente a Bicingiro con mail indirizzata a bicingiro.cn@gmail.com.

In alcune schede sono presenti due numeri ID, dato che il percorso propone al suo interno due possibilità (il primo ID è riferito al percorso 1, il secondo al percorso 2).

NOTA A PIE' DI PAGINA

Facoltativa, contiene informazioni aggiuntive.



via Bassignano 14 - 12100 Cuneo
bicingiro.cn@gmail.com

FIAB CUNEO BICINGIRO

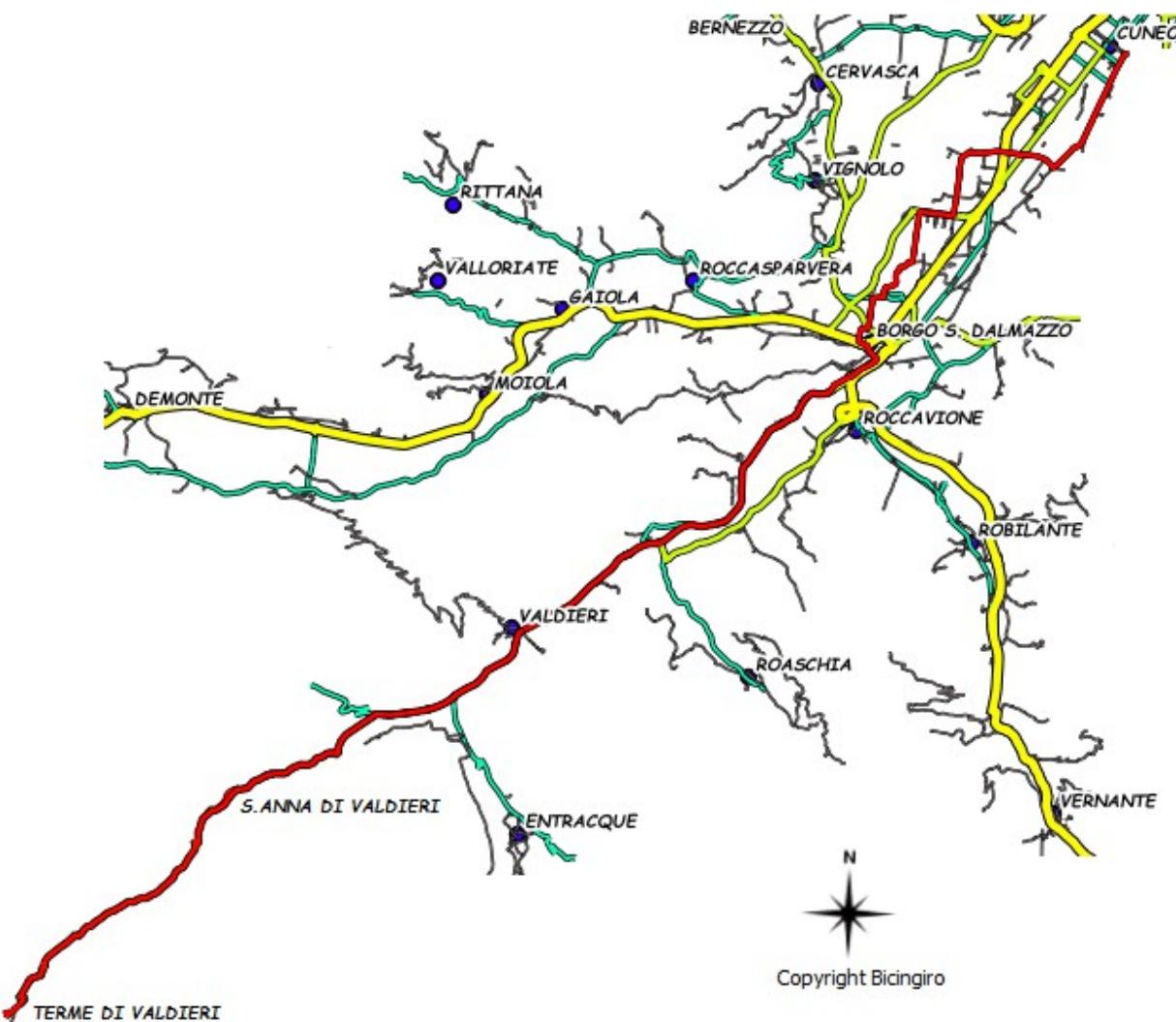
CUNEO – TERME DI VALDIERI

Percorso : 35 km

Dislivello : 900 m



Percorso: Cuneo Parco Resistenza, S.Rocco, via Candela, Borgo S.Dalmazzo, via don Minzoni, via Rocchiuso, str. Ital cementi, ponte Gesso, Roccavione, Brignola, Andonno, Valdieri, Sant'Anna, Terme di Valdieri



Traccia GPX Openrunner : ID12345



= rampa (o tratto di sterrato, fondo stradale sconnesso, altro)

Z00/0/123

COSA SONO LE BICICLETTE E COME SI CALCOLANO

Le biciclette riportate sulla scheda rappresentano la difficoltà del percorso.

Sono calcolate con un algoritmo che tiene conto della lunghezza e del dislivello complessivo, per cui il loro valore è OGGETTIVO. Quello che non si può calcolare è la parte SOGGETTIVA, che differenzia ciascun ciclista rispetto ai suoi colleghi. I livelli di difficoltà si riferiscono all'uso di biciclette muscolari.

Va da sé, quindi, che il numero di biciclette non rappresenta un valore assoluto ma relativo.

Detto questo, vediamo come si calcolano:

si assegna un punto ogni 10 km di distanza e 100 m di dislivello, la somma di distanza/10 + altimetria/100 rilascia un numero che individua il numero di biciclette, secondo la tabella seguente

somma	numero biciclette
0-8	
>8-11	
>11-15	
>15-18	
>18	

Facciamo degli esempi:

50 km, 300 m ==> 8 ==> 1 bicicletta

60 km, 300 m ==> 9 ==> 2 biciclette

50 km, 1000 m ==> 15 ==> 3 biciclette

60 km, 1000 m ==> 16 ==> 4 biciclette

$50 \text{ km}, 1300 \text{ m}$	\Rightarrow	18	\Rightarrow	4 biciclette
$60 \text{ km}, 1300 \text{ m}$	\Rightarrow	19	\Rightarrow	5 biciclette
$70 \text{ km}, 1200 \text{ m}$	\Rightarrow	19	\Rightarrow	5 biciclette
$60 \text{ km}, 2000 \text{ m}$	\Rightarrow	26	\Rightarrow	5 biciclette

Da questi esempi si nota che 10 km in più di percorso fanno scattare una bicicletta in più, secondo la tabella di assegnazione.

Ecco perchè si parla di valore oggettivo: dovrà essere la parte soggettiva a determinare la bicicletta giusta. Questo vale per i percorsi conosciuti, già fatti; per nuovi percorsi si deve per forza prendere per buono quanto scritto sulla scheda.

Altra cosa che si nota negli esempi è che dal valore 19 (inizio 5 biciclette) in poi sono sempre 5 biciclette: questo perchè nell'assegnare i punteggi si è fatto riferimento a una categoria di percorsi con difficoltà normali e medio-alte. Tutti quelli con difficoltà maggiori sono stabiliti di default a 5 biciclette. Ulteriore esempio che il numero di biciclette sia da "prendere con le molle" è la salita da Chianale al Colle dell'Agnello. Si tratta di una delle salite più impegnative del cuneese ma inserendo i dati (11km e 1440m) si ottiene un valore 15,5 che ci porta ad appena inizio delle 4 biciclette: soggettivamente tutti opterebbero per le 5.

Su alcune schede ci possono essere delle mezze biciclette, es.  E' un'indicazione aggiuntiva, per avvisare che il percorso in oggetto ha una qualche difficoltà particolare, non tale da aumentare il numero di biciclette ma comunque importante. Come esempio, una salita, anche breve ma importante, che spalmata sul totale del percorso non influisce più di tanto nel calcolo eppure così concentrata lascia il segno nella fatica del ciclista. La causale della mezza bicicletta è riportata sulla scheda nella nota a piè di pagina.

Da tutto quanto detto sopra, si evince quindi che per conoscere la reale difficoltà di un percorso non è sufficiente il numero di biciclette: ci vuole altro!

Questo altro è il profilo altimetrico (beninteso sempre legato alla distanza chilometrica).

INTERPRETARE I PROFILI ALTIMETRICI

I programmi informatici che si utilizzano per tracciare il profilo altimetrico di un percorso (nel ns. caso Openrunner) creano un grafico dove sono riportati i km e i metri di altitudine per ogni punto del percorso.

L'asse delle ascisse ha scala in km, quello delle ordinate in m.

I km partono dal punto di partenza (0 km) fino al punto di arrivo; i metri di altitudine partono dalla quota del punto di partenza e arrivano poco sopra il punto massimo presente lungo il percorso.

Va da sè che le due scale non sono assolutamente uguali (un km vale 1000 m), per cui il profilo disegnato non corrisponde al reale ma lo amplifica.

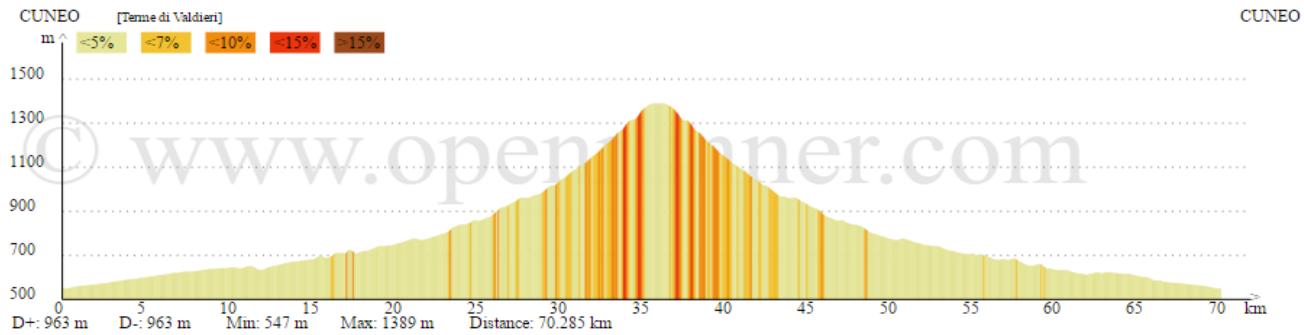
Vediamo un paio di esempi:

Cuneo-Terme di Valdieri



Distanza di 35 km, partenza da 545 m e arrivo a 1398 m, con dislivello complessivo di 906 m. La salita max del percorso si ha negli ultimi 10 km prima dell'arrivo.

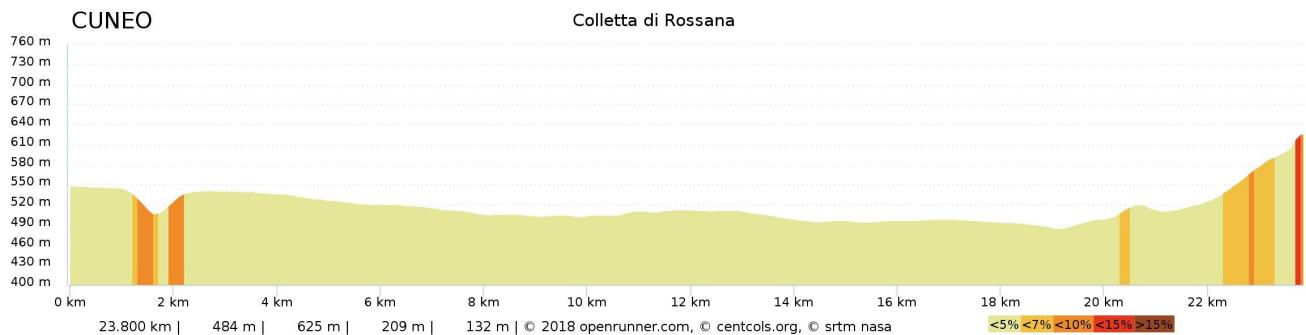
Se consideriamo anche il ritorno a Cuneo, raddoppiano i km mentre il dislivello aumenta solo di 60 m. Nel grafico, la scala dei km raddoppia da 35 a 70, quella



dei metri diminuisce addirittura da 1200 a 1000; la salita in questione passa dalla parte terminale del grafico a circa la metà.

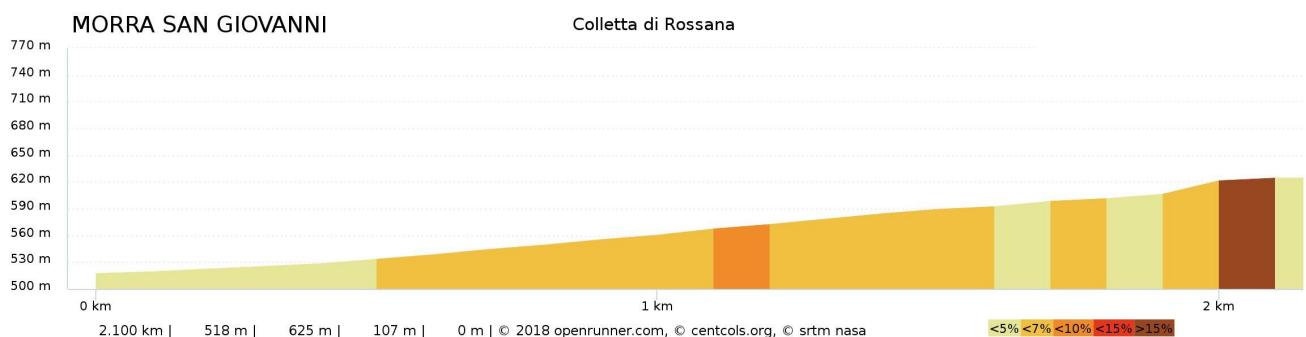
Confrontando i due diagrammi, è evidente che nei 10 km della salita finale alle Terme le due pendenze sono notevolmente differenti: la seconda ha una decisa impennata! Eppure la strada è sempre la stessa; è il fatto di avere raddoppiato i km e lasciato praticamente uguali i metri che crea questa differenza.

Cuneo - Colletta di Rossana



Distanza di 24 km, partenza da 545 m e arrivo a 625 m, con dislivello complessivo calcolato di 209 m. La salita del percorso si ha negli ultimi 2 km prima dell'arrivo.

Se si prende in esame la sola salita, e quindi gli ultimi 2 km, si ha:



Distanza di 2 km, partenza da 518 m e arrivo a 625 m, con dislivello complessivo calcolato di 107 m.

La differenza visiva delle pendenze tra i due grafici è, in questo caso, decisamente marcata.

Ergo, non bisogna pertanto limitarsi a guardare il profilo della pendenza ma leggere i metri REALI della salita, che poi andrà rapportata alla sua lunghezza.

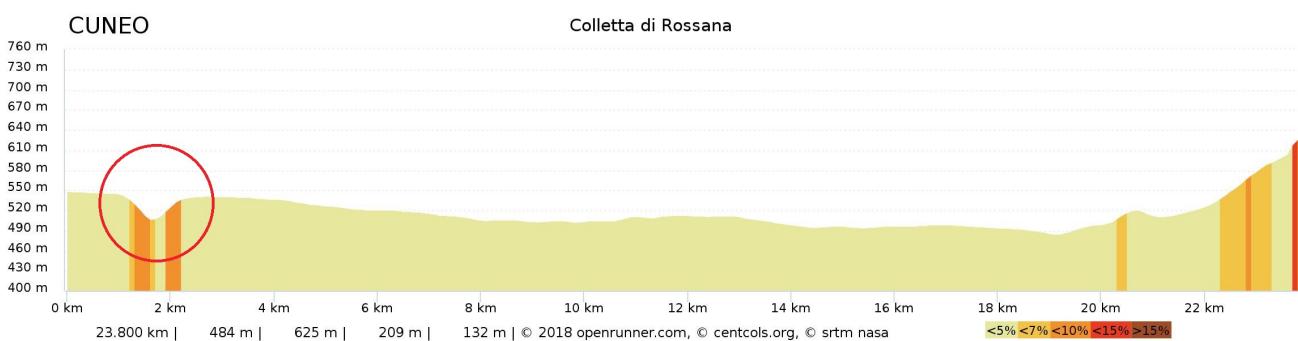
Ecco allora che abbiamo trovato il modo (quasi perfetto) di stabilire la difficoltà soggettiva di un percorso: primo, uno sguardo al numero di biciclette, poi leggere attentamente il profilo altimetrico, infine confrontarlo con profili già effettuati in precedenza e dei quali conosciamo le nostre sensazioni.

Ricordandosi sempre che ogni giorno è a sé, che lo stesso percorso è più o meno difficile a seconda della nostra forma del momento!

POST SCRIPTUM

Il secondo esempio mette anche in risalto un particolare importante. Il programma Openrunner, come tutti, utilizza i dati dei satelliti per tracciare il percorso GPX. L'errore del segnale rientra in una, al più, due decine di metri; considerata la dimensione della Terra praticamente zero.

Tuttavia, nel caso specifico della bicicletta ha la sua importanza: se invece di leggere la strada, ad. es. punta su uno strapiombo a fianco, ecco che l'altimetria assume un valore fuorviante, che può anche essere notevole.



Nell'esempio, è cerchiato di rosso l'attraversamento del Viadotto Soleri. Il viadotto è praticamente in piano, in questo caso Openrunner non lo trova e quindi considera la discesa al fiume e la sua risalita, totale 80 m.

Altro esempio documentato: la galleria delle Barricate, in alta valle Stura. Il profilo tiene conto della montagna, per cui nel tratto di galleria si ha una dislivello "gratuito" di un centinaio di metri.

Una volta di più, interpretare il profilo altimetrico!



COME LEGGERE LE SCHEDE DEI PERCORSI MTB

A differenza della strada, per i percorsi in mountain bike (MTB) la determinazione del grado di difficoltà è estremamente soggettivo.

La legenda, che riporta i gradi di difficoltà, è quindi da ritenersi puramente indicativa: si declina ogni responsabilità per eventuali infortuni che dovessero intervenire per aver sovrastimato le proprie capacità tecniche.

▲ Percorso verde **FACILE**, adatto a tutti, che non presenta particolari difficoltà e prevalentemente su sterrate compatte .

▲ Percorso azzurro **INTERMEDIO**, che non presenta particolari difficoltà tecniche ma richiede allenamento per la lunghezza del percorso, sterrate smosse o con eventuale fango.

▲ Percorso rosso **IMPEGNATIVO** per dislivello o per il terreno costituito da sterrate e da sentieri con pendenze medie. Richiede già una certa pratica di guida in MTB (non sempre adatto a Gravel).

▲ Percorso nero **IMPEGNATIVO** e **TECNICO** per pendenze sostenute, sia in salita che in discesa, per la presenza di terreno franoso o smosso, per il dislivello importante. E' richiesta un'esperienza consolidata in MTB e buoni doti di equilibrio (solitamente non consigliato in gruppo con biciclette muscolari o Gravel).

ATTENZIONE

Lo stato delle strade è quello esistente al momento della stesura della legenda ma potrebbe avere subito un deterioramento nel tempo, quindi fare aumentare il grado di difficoltà del percorso o addirittura renderlo impraticabile.