

COMPAGNIA EDITORIALE/PERIODICI



# GRAN FONDO "ESPLOSIVE"

10 Colli: **3.300** 9 Colli: **8.300**

Gimondi: **3.500** Gore: **1.900**

E al Giro di Romagna: **2.800** al via!

MESE DI AVVENTURA  
TECNICI SPORT IN BICICLETTA  
GIUGNO 2000  
LIRE 3.000

**6**  
**PARADISO**  
Un bel giro  
in Val d'Aosta  
(Castelli e... fontina)

**RANDONNEE**  
Roma-Bergamo  
e Sicilia No Stop  
Siete pronti?

E infatti  
cosa c'è  
di più bello  
di un viaggio  
in bici nella  
natura?



Mangiare in corsa

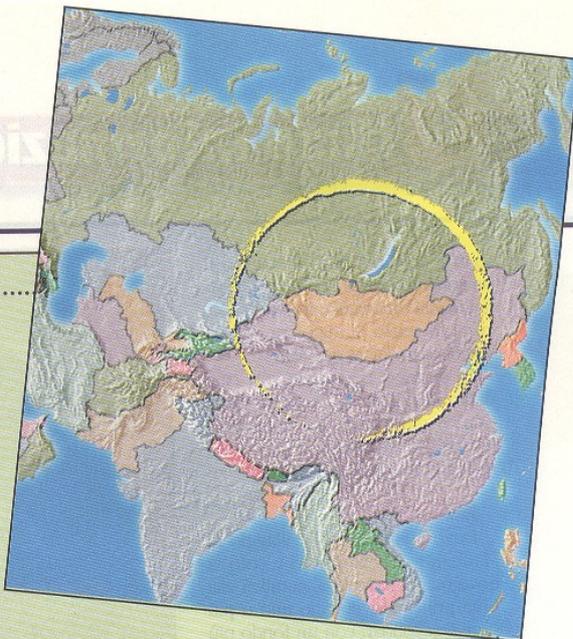
**41** **BARRETTE**  
a confronto

**IO C'ERO  
REGALO**



C'era un ragazzo che voleva consigli sul viaggio in Mongolia. E' uscito fuori Flavio, "malato" di avventure estreme. Lui è andato nella steppa. E ora ci racconta perché attraversare la Mongolia è un'esperienza da "duri".

inois



## Mille chilometri in completa autosufficienza

### MARCIA LENTA, PER VENTO E STERRATI

#### PERCHÉ IN MONGOLIA?

E' un'area geografica ancora intatta dal punto di vista naturalistico e tutta da scoprire. Caratterizzata da grandi spazi liberi, scarsamente abitata dall'uomo che vive grazie all'allevamento del bestiame, praticando il semi-nomadismo.

Il turismo in questo paese è recente poiché fino all'inizio degli anni Novanta esso gravitava sotto l'influenza dell'ex-im-

pero Sovietico che ne rendeva difficile l'accesso.

#### LA TRAVERSATA

Mille chilometri su piste sterrate, in completa autosufficienza idro-alimentare.

Velocità media: 12.94 chilometri orari

Distanza media giornaliera percorsa: 78.91 chilometri

Tempo medio di pedalata giornaliera: 6 ore



**N**otti da brividi, giornate di sole fortissimo, assalti di zanzare, un profondo senso di solitudine che spesso diventa angoscia. Ecco perché Flavio avverte: «Avventurarsi qui in bicicletta è davvero sconsigliato a chi non è abituato a sopportare forti e prolungati disagi». Alle spalle Flavio ha invece molte imprese estreme, non solo in Mtb ma anche a piedi come la Maratlon des Sables, nel Sahara.

C'era un tragitto che volevo consigliare sul viaggio in Mongolia. È uscito fuori Flavio "malato" di avventure estreme. Lui è andato nella steppa e ora ti racconta perché attraversare la Mongolia è un'esperienza da "dun".

spirare solo col naso. Per tutto il percorso l'assoluta mancanza di segni di vita umana o animale mi procura un senso di angoscia che mi stimola a pedalare più veloce.

La salvezza è giungere alla città di Hovd, a 211 chilometri (rivelatisi poi 259 chilometri). Per raggiungere Hovd valico ancora un passo che mi toglie le ultime energie.

### MERCOLEDÌ

Devo raggiungere il villaggio di Manhan a 82 chilometri e solo là troverò acqua. Spesso, paralleli alla pista principale, ci sono uno o più sterrati secondari con un fondo più regolare, che utilizzo volentieri con il solo svantaggio di allungare un poco il tragitto. L'unica abitazione incontrata è a 30 chilometri dopo Hovd. Ricevo ospitalità: tsai, formaggio e pezzi di pane. Anche oggi sole e zanzare mi fanno compagnia per tutto il tragitto. Avventurarsi qui in bicicletta è davvero sconsigliato a chi non è abituato a sopportare forti e prolungati disagi.

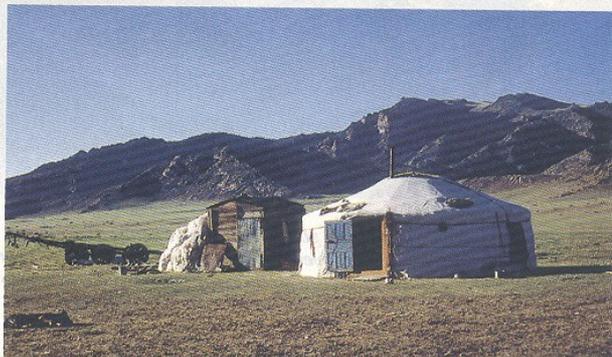
### GIOVEDÌ

Anche il percorso di oggi è pianeggiante; qualche abitazione abbandonata e niente acqua tranne un laghetto paludoso infestato da parassiti, zanzare e sole come al solito. Il pessimo fondo stradale mi obbliga ad una progressione lentissima, alcuni tratti li percorro ad una velocità media di 8 chilometri orari. Spesso la bici si insabbia e devo scendere a spingerla.

Ad un certo punto mi appare in lontananza un enorme corso d'acqua; consulto la cartina ma non è segnalato, devo avere nuovamente sbagliato strada! Sono sfiduciato, eppure mi sembra di aver preso la direzione corretta. Ebbene, mi accorgo procedendo che è solo un miraggio!

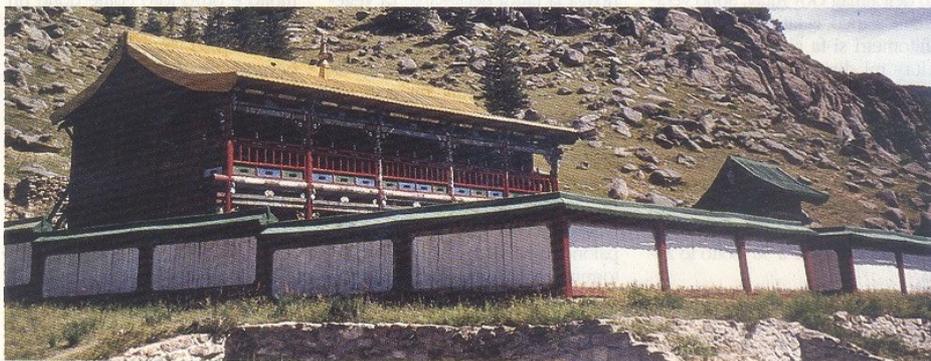
### VENERDÌ

Pioggia! Aria più fresca e manto stradale più avverso. I primi giorni, tra le montagne, sono stati affascinanti mentre ora i lunghi tratti pia-





**G**li incontri con la gente della steppa, povera ma di grande ospitalità, hanno dato la carica a Flavio. Rari infatti i villaggi lungo il tragitto e autentiche sorprese le costruzioni come quella a destra. Flavio ha viaggiato con una Mtb modello Votec Tox Classic, equipaggiata con gruppo Shimano XT/LX e gomme IRC Mythos XC.



neggianti e monotoni di zone semi-desertiche non sono un buono stimolo a procedere. Alcuni si fermano per conoscere questo viandante in bicicletta. Il problema della comunicazione è secondo solo alla fatica fisica: qui nessuno parla la lingua inglese, al massimo qualche parola in russo.

Darvi è la tappa di oggi. Qui sotto due notti per recuperare le energie dovendo poi affrontare 250 chilometri di deserto per arrivare ad Altai. Darvi è un villaggio triste, sembra di essere in qualche zona sperduta della Siberia. In un edificio affittano stanze per pochi soldi: 4000 lire a notte. Poche anche le comodità, l'acqua si deve attingere dai pozzi.

### SABATO

Questa giornata di riposo fa affiorare un triste senso di solitudine. Sto nella stanza, fuori piove e la gente è rintanata nelle abitazioni. Non credo che in questo villaggio abbiano visto molti occidentali, di sicuro nessuno in bicicletta. Approfitto del tempo a disposizione per un controllo generale della bicicletta: viti, bulloni, freni, catena, raggi e copertoni. Domani si riparte.

### DOMENICA

Il tempo si è rimesso al bello e le nuvole creano giochi di forme e colori sopra la steppa sconfinata. Niente zanzare finalmente e quindi soste più lunghe e maggior tempo per ammirare paesaggi. E' una giornata speciale e tutto sta procedendo al meglio. La pista sterrata è in ottime condizioni e mi consente una buona velocità (96 chilometri percorsi in sei ore). Di frequente incontro cammelli e cavalli, la loro presenza mi fa sentire meno solo. Percorsi 80 chilometri da Darvi appaiono le prime "gher". Vi faccio sosta.

L'aspetto che più mi sta affascinando della Mongolia è il contatto con questa gente, la profonda generosità disinteressata, valori ormai scomparsi, non solo in Occidente.

La sosta in una "gher" non è solo un toccasana alimentare, ma una ricarica dello spirito che mi fa confluire nuove energie, malgrado la disidratazione, le zanzare, il caldo afoso, il difficile orientamento e le pessime strade. Questa notte la mia tenda è un puntino nell'enormità della steppa come le stelle nel cielo, le stesse che riesco ad osservare maestose ed immobili. Sono felice e commosso per tutto questo, sono felice di sentirmi vivo e non solo di esistere.

## SECONDA SETTIMANA

### LUNEDÌ

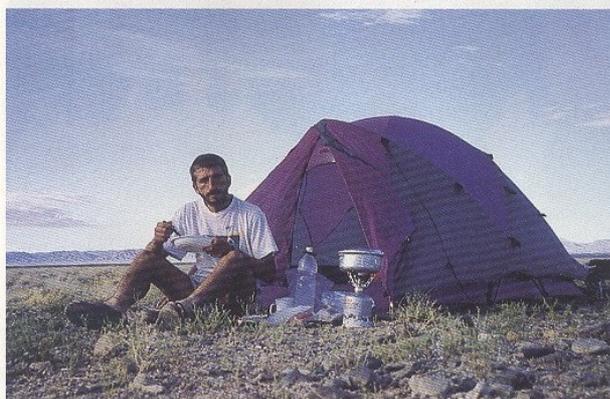
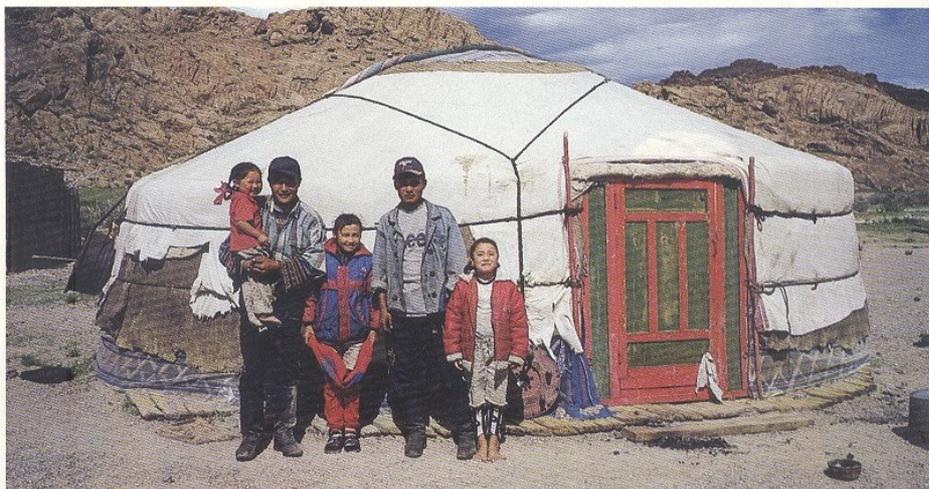
Gomma posteriore a terra, seconda foratura: devo sostituire anche il copertone. È meglio che razioni l'acqua poiché non so con esattezza quando troverò un pozzo (con questo caldo il mio corpo necessita di almeno 5-6 litri di acqua al giorno).

Il turismo in questo paese è recente, fino all'inizio degli anni '90 la Mongolia è stata sotto l'influenza dell'impero sovietico con il delicato ruolo di paese cuscinetto verso la Cina. Ne è seguita una totale chiusura al mondo occidentale capitalista, un forte processo di nazionalizzazione, la scomparsa della proprietà privata, la dura repressione degli ordini religiosi, la sostituzione dell'alfabeto mongolo con il cirillico. In seguito alla Perestrojka di Gorbaciov, con il rientro delle forze armate russe, la sospensione della collaborazione economica ha portato una profonda crisi nel paese.

Anche questa notte la trascorro nella steppa, lontano da ogni forma di vita animale.

### MARTEDÌ

Qui in Mongolia il sole estivo ti "spacca il cranio" se non hai qualcosa per coprirti il capo. Incomincia la salita, costante e quasi interamente pedalabile che, dopo 1000 metri di dislivello, mi porta ad un colle da cui si scende per qualche chilometro sino ad Altay, capoluogo dell'aimag Gov'Altay. Sono veramente stanco, la fatica di tutti questi chilometri si fa sentire. Raggiunta Altay mi dirigerò verso Uliastai nell'aimag di Zavhan. È una zona di montagna, coperta da fitti boschi e sinceramente sento un po' la nostalgia di qualche albero. Uliastai è a 1750 metri di quota ed è considerato l'agglomerato più freddo di tutto il paese: le temperature invernali possono scendere a 50° sotto lo zero.



### MERCOLEDÌ

Percorsi i primi 8 chilometri incontro un bivio: la strada procede o verso Ulaan Baatar o verso Uliastai. Passano due ragazzi in moto, li fermo: mi danno le indicazioni. Perfetto si procede!

La strada per Tayshir è buona ma il vento forte mi infastidisce. Una salita continua si snoda dal ponte e il tentativo di affrontarla col vento a sfavore risulta spossante.

### GIOVEDÌ

È la giornata dei colli, ben tre da superare! La bellezza del paesaggio ripaga la fatica necessaria. La vegetazione verdissima e la vicinanza delle montagne mi fa sentire a mio agio, forse perché anch'io vengo da posti simili. La pianura mi mette ansia, un senso di desolazione. La steppa non è solo pianura: ha in sé qualcosa di potente, è come se racchiudesse entrambi questi ambienti profondamente diversi.

Dopo il terzo colle, quando compaiono le prime "gher", vicino a un torrente da cui attingo nuove scorte

d'acqua, incontro un pastore. È un ragazzo simpatico che, visto l'orario, mi propone di trascorrere l'ultima notte nella sua "gher". Devo solo avere un po' di pazienza, il tempo di radunare le sue pecore. Per questo, deve correre con il cavallo e quindi decido di aiutarlo con la mia bicicletta. Il pastore è molto divertito dalla collaborazione.

Eccoci arrivati, mi presenta moglie, figli e parenti, prova la mia bicicletta ed io il suo cavallo. All'ora di cena inizia il rito dell'ospitalità ed io, per contraccambiare, preparo un piatto di spaghetti. L'apprezzano molto e offro loro come dono un pacco di pasta. In serata assaggio un delizioso yogurt e bevo airak, bevanda alcolica ottenuta per fermentazione del latte di cavalla. Fuori dalla "gher" la luna illumina i profili dei monti contro il cielo. È l'ultima notte che trascorro immerso in questo mondo e voglio riempirmi di questi momenti.

### VENERDÌ

Le due ruote sono in movimen-

**N**ella foto in alto, una "gher", la casa dei nomadi della steppa, costruita con il legno e ricoperta di feltro, ideale per ripararsi dal freddo e dall'acqua. Questo tipo di abitazione è facile da montare e smontare, per un trasporto senza fatica.

Nella foto a sinistra, invece, la piccola tenda di Flavio, unico riparo nella steppa, lontano dai villaggi. «Nelle giornate di solitudine - racconta - la presenza di cavalli e cammelli mi fa sentire meno solo».

to. Prima dell'addio, l'amico mongolo mi regala un portafortuna: la rotula di un lupo da lui catturato. Sarà una persona che ricorderò ogni volta la Mongolia passerà nei miei pensieri.

Affianco il villaggio di Tsagaanhyrhan per poi iniziare una lunga salita che conduce al passo Gants Davaa, ultimo della mia traversata ma primo fra tutti per difficoltà. Raggiunto il colle la gioia è tanta ed anch'io pongo la mia pietra sull'ovvio, cumulo di pietre a forma piramidale, compio tre giri attorno ad esso a simboleggiare la ruota della vita. L'oggetto che si lascia di solito è un sasso ma si può trovare di tutto: pezzi di motore, stampelle, soldi, bottiglie, biscotti. Sono tutti comunque il simbolo della propria devozione.

Tutta discesa sino ad Uliastai, discesa che pian piano porta fuori da un mondo magico e fiabesco per rituffarsi nella realtà fatta di gente e di rumori. Anche in Mongolia.

**Flavio Facchinetti**

**E adesso, caro Flavio, cosa consigli agli altri?**

## Partite a luglio, alimentatevi con cura e non dimenticate il repellente contro le zanzare...

### QUANDO ANDARE

Il periodo migliore è tra aprile e ottobre, in particolare il mese di luglio è ottimo poiché è il più caldo e si può assistere alla festa del Naadam, la principale attrazione del paese.

Proibitivo l'inverno, il termometro scende sino a 50°. Oltre al freddo questo paese è caratterizzato da scarsità di pioggia e da forte vento, specialmente nella stagione primaverile.

### COME MANGIARE

Grande l'ospitalità dei mongoli: non appena sarete vicini ai villaggi vi saranno tutti intorno per la curiosità e faranno a gara a invitarvi nella propria "gher". La tavola dei mongoli che vivono nella steppa come allevatori di bestiame è piuttosto povera, basata sulla carne d'inverno e sul formaggio d'estate. Di tanto in tanto, riso, uova e patate; quasi inesistenti frutta e verdura.

Per poter tollerare i livelli di fatica di un raid come questo è d'obbligo una corretta alimentazione "tecnica". All'acqua (almeno 5-6 litri al giorno) che va potabilizzata con steridrol, io aggiungevo sali minerali e maltodestrine. Per colazione: cereali, frutta secca, tè con miele e biscotti. Sotto sforzo l'ideale sono frutta secca, barrette energetiche e formaggio. A giornata terminata, pasta, olio extra-vergine, grana e due pastiglie di vitamine con fermenti lattici. Durante le soste, presso le "gher" ho bevuto molto tsai.

In conclusione, avventurarsi qui in bicicletta è davvero sconsigliato a chi non è abituato a sopportare forti e prolungati disagi.

### CHE COSA VEDERE

E' la bellezza del paesaggio che per prima richiama la visita in questo paese: la steppa ha un fascino unico, trascorrere una notte in tenda in questo ambiente è un'esperienza indimenticabile.

Le montagne e in particolare la catena degli Altaj con le sue nevi perenni, nulla hanno da invidiare alle nostre Alpi. Qui è possibile gustare l'esplorazione, vi sono montagne ancora inviolate dall'uomo.

Il deserto di Gobi è il posto migliore per chi vuole visitare i luoghi in cui un tempo vissero i dinosauri; grazie alle particolari combinazioni naturali, numerosi sono i reperti sopravvissuti fino ad oggi come fossili.

### VACCINAZIONI

Nessuna vaccinazione è obbligatoria. Buona cosa portarsi al seguito tutti i farmaci indispensabili poiché è difficile reperirli. Indispensabile un anti-zanzare anche se questi fastidiosissimi insetti sono capaci di abituarsi subito al repellente, continuando gli assalti.

### INFORMAZIONI UTILI

Potete contattare l'associazione culturale Soyombo (viale Gorkia 20, 20144 Milano, tel. 02/8394920, fax 02/70634616); vi potrà aiutare sia per i visti e sia per ulteriori informazioni.

