



CICLOESCURSIONE in ALTA LESSINIA

Sabato 15 giugno 2019. Era da tempo che dicevo a Marco, amico di lungo corso di scorribande alpinistiche e, negli ultimi anni, cicloescursionistiche (sono tante e memorabili le escursioni ed i viaggi in bicicletta fatti insieme) di poter inserire nelle attività sociali del C.A.I. una sezione dedicata al cicloescursionismo

con un occhio di riguardo ai grandi spazi ed alla montagna. Dopo le prime riluttanze, ecco che Marco inizia ad organizzare le prime "gite", dapprima su ciclovie ("non dobbiamo spaventarli con le difficoltà" mi diceva) fino ad arrivare alla bellissima escursione sui monti Lessini nelle Prealpi Venete.



Era una bella giornata di sole, non troppo calda, e con un gruppo numeroso di bikers, più di una trentina, ci siamo trovati a pedalare negli sconfinati spazi aperti, distese prative, fra malghe e rifugi, su innumerevoli sentieri e mulattiere dell'altopiano della Lessinia.



Partendo dalla Conca dei Parpari (mt. 1400), pedalando tra le verdeggianti gobbe dei ricchi pascoli d'alpeggio, ricamati dai massi di degrado del calcare rosso, tra orizzonti sconfinati e gli azzurri del cielo macchiato dalle bianche nuvole, che pareva veramente di essere sulle highlands scozzesi, abbiamo raggiunto il Rifugio Castelberto (mt. 1765) dove ci siamo rifocillati. Da lì ci siamo divisi in due gruppi, il primo per un giro più soft fino al Monte Tomba dove avrebbero aspettato l'altro gruppo, il secondo è ripartito per altro bel giro delle malghe un po' più impegnativo; raggruppati al Monte Tomba, con gli altri siamo rientrati alle auto, percorrendo 48,5 km, con un dislivello complessivo di 1375 m.



La percezione che sia stata per tutti i partecipanti una bella e divertente giornata alla scoperta di luoghi meravigliosi in una modalità diversa è stata evidente. felicità sono rilasciati nella circolazione sanguigna, si blocca il dolore muscolare e si diventa più intelligenti a seguito del maggior afflusso di sangue al cervello?

Quello che non è stato evidente è il beneficio fisico, poiché avviene in profondità nel nostro corpo. Lo sapete che entro poche decine di minuti di pedalata il tasso metabolico aumenta migliorando la viscosità del sangue, aumenta la velocità del flusso di ossigeno alle nostre cellule, gli ormoni della

Pedalate gente, pedalate!
Alla prossima, probabilmente sui colli del Soave.

Loredana G.



GIULIPAS
TUBE TECHNOLOGY