

# al posto dei sali Un'ottima alternativa



...e quindi. In linea di massima questi sono stati i tempi impiegati da gran parte del gruppo. I loro compagni **Stefano Bagni** e **Paolo Albero** invece, si basano più sul controllo della soglia cardiaca. I due però hanno un metodo diverso per procedere, mentre Stefano preferisce un 34x28 e una cadenza più alta, Paolo sceglie di andare più duro: per lui 60 rpm vanno bene

Anche i ragazzi della **Ciclistica Grassina**, **Simone Magherini** e **LoRENZO Grassi**, cercano di gestire lo sforzo. «Mangiamo in cima ai passi e controlliamo soprattutto le pedalate, cercando di non scendere sotto le 70 rpm». Per questo hanno optato per un 34x27 il primo, e 34x25 il secondo. Anche per loro i tempi di ascesa so-

**taneo**, per esempio, hanno impiegato 24' sul Campolongo, 44' sul Pordoi, 30' sul Sella, 20' sul Gardena e hanno tenuto bene il ritmo sul secondo passaggio del Campolongo impiegando 25'. Quando li incontriamo sono al ristoro del **Colle Santa Lucia**, quindi mancano all'appello le ultime due scalate, ma ci promettono che non appena taglieranno il traguardo ci invieranno i dati del Giau e dell'ultima ascesa. E così è stato, dopo qualche ora infatti, scopriamo che rispetto alle ascese precedenti il discorso è cambiato: complice la pendenza del Giau e la lunghezza del Falzarego-Valparola, le loro scalate sono durate rispettivamente un'ora e 9

## Benedette quelle fontane sul Giau

*Nella foto a destra, si può notare la borraccia biodegradabile presente nel pacco gara. Questa dell'acqua presa direttamente alla fontana è un'immagine relativamente insolita qui alla Maratona, ma sul Giau, scalata (che dura mediamente un'ora, e per molti anche parecchio di più) una borraccia poteva non bastare. Per questo, in molti, ne hanno approfittato fermandosi alle tante fontane disseminate lungo la salita.*

