



SICILIA IN VENTI POLLICI

SICILIA IN VENTI POLLICI

1-2 novembre 2007



di Cristian Agnoli, DM1 © www.diabetenolimits.org



*Due giorni a disposizione, un amico da incontrare, una bici da testare.
L'entroterra che collega Palermo a Marsala consente di scoprire il volto più
vero della Sicilia e le due ruote si rivelano il mezzo ideale ... anche con
l'inverno alle porte, anche in dolce compagnia del diabete!*



Il Velocipede

Speed Tr è una bicicletta prodotta dalla statunitense Dahon, fondata nel 1982, una delle maggiori industrie mondiali del settore, specializzata in modelli pieghevoli ed eco-compatibili. L'*esprit* Dahon è nato in primis per la mobilità urbana: si parte da casa in bici, si prende il treno con la bici in spalla (tra l'altro è ottimo argomento di conversazione) si scende dal treno e si pedala al lavoro o all'aperitivo dopo lavoro. Numerosi studi dimostrano che dentro i 5 km la bici è più veloce dell'automobile, oltre a non inquinare.

Prodotte in una gamma sterminata di modelli, adatti sia all'atleta interessato a peso leggero e prestazioni elevate, ma anche al cicloturista di lunga gittata, queste bici presentano performance molto vicine ai prodotti tradizionali, ideali anche per uso intensivo e percorrenze molto elevate (www.dahon.com).

Il modello da me acquistato è una bici da turismo al top della gamma, facilmente trasportabile grazie alla configurazione aperta/ripiegata (15 secondi circa) e si confà a conducenti di qualsiasi taglia. Il telaio



completamente in alluminio contribuisce a mantenere il peso complessivo a valori più che accettabili (13 kg con doppio portapacchi), a conferire una eccezionale robustezza complessiva e a sopportare carichi di peso notevoli.

Dahon Speed Tr è un concentrato di tecnologia, con componentistica di alto livello, come potrete valutare dalla lettura della scheda tecnica qui sotto (in inglese...). Il cambio tradizionale a braccio oscillante a 24 velocità, il sistema dual-drive SDRAM, i freni V-brake, le ruote da 20" consentono di pedalare in tutta sicurezza e a medie degne delle sorelle maggiori a ruote alte. La pompa integrata nel piantone della sella (Biologic Zorin PostPump, la pompa più fantastica che io abbia mai usato!), fanale posteriore a batterie e anteriore con dinamo nel mozzo della ruota, pedali staccabili a pressione, manubrio regolabile con manopole e minipotesi in magnesio superergonomiche, sono solo alcuni degli accessori che la rendono unica ed eccezionale. Ogni dettaglio è curatissimo, le saldature di ottima fattura, e ci sono un sacco di accorgimenti ... ogni volta che la osservo scopro nuovi particolari.

Sono stato introdotto a questo tipo di bici dall'amico Giuseppe Fallica di Palermo, conosciuto in Madagascar durante il mio ciclotour estivo. La sua appassionata descrizione di duttilità, trasportabilità e praticità mi hanno convinto all'acquisto appena rientrato dalla vacanza. Mi sono collegato a Internet e dopo qualche dubbio sul modello (li volevo comprare tutti, sono troppo belli!) ho optato per Speed TR, acquistata presso un rivenditore on-line inglese (The Cycle Station). Il costo è di circa 1000 euro, full-optional. Ci sono siti tedeschi che la offrono a meno, circa 900 euro, ma senza portapacchi (120 euro). Io ho ricevuto in omaggio anche la borsa portabici El Bolso e due camere d'aria. La fascia fluorescente paracatena da pantalone è di serie. Ho acquistato a parte anche una valigia rigida per il trasporto (200 euro). In Italia Dahon è importata da Cinelli ed è trattata da qualche negozio. Tuttavia difficilmente ci sono modelli pronti a magazzino. Il più delle volte bisogna ordinarli. Tanto vale farsela spedire a casa. La garanzia è valida comunque.

Sono soddisfatto dell'acquisto. Subito ero un po' dubbioso e temevo di aver fatto una cavolata. Invece ci si possono fare davvero chilometri e chilometri ... altro che "urban bike". Sembra nata per trasportare bagagli, si parcheggia ovunque con la sua bella cavalletta, se sei stanco la pieghi in pochi secondi, la infili nel borsone e prendi un treno o un autobus. Ripiegata si carica comodamente nel bagagliaio di una utilitaria. Ha un bel baricentro basso e molto stabile anche a pieno carico ... ai robustissimi portapacchi di serie si fissano perfettamente le borse Ortlieb. L'ampia rapportatura consente di superare ogni dislivello e in off-road si comporta dignitosamente grazie a generosi copertoncini antiforatura in kevlar Schwalbe da 2".

Ho riscontrato solo piccolissimi problemi: con il cambio Dual Drive in posizione "2" a volte saltava la catena, ma forse è una questione di mancata regolazione ... il parafango anteriore sfregava talvolta sul copertone... ma è stata una conseguenza di qualche schiacciamento durante il trasporto aereo.

I cerchi necessiterebbero invece di un maggior numero di raggi. Un amico ingegnere giapponese, esperto designer di biciclette, mi aveva avvertito che 20 raggi su un cerchio non bastano ... ne servono almeno 24, se non 28 per evitare rotture. La cassandra nipponica mi aveva consigliato di portare il tiraraggi ... io non l'ho ascoltato e infatti un raggio si è allentato ma per fortuna sono riuscito a fissarlo a mano provvisoriamente.

Ripeto la bici è comunque precisa, scorrevole, si guida bene in pianura e in salita soprattutto rimanendo seduti e agili. Salendo sui pedali si riesce a spingere, anche se l'efficienza vale per brevi tratti. Lanciata sui lunghi rettilinei invece, l'effetto volano del cambio la rende un missile. Affidabile in piega, ha freni superefficienti e potenti.

Il campanello è di serie e si rivela utilissimo per avvertire del proprio passaggio pedoni o auto ferme allo stop. Il tachimetro va tarato sulla circonferenza ruota da 20" (1 pollice=2,54cm).

La sella è talmente morbida da rendere superfluo l'uso di pantaloncini imbottiti. La posizione in bici invece mi ha causato qualche difficoltà: mi sono sistemato infatti senza consultare prima il mio biomeccanico di fiducia, il grande Alfiero, e ho avuto un po' di dolori agli adduttori. Dolore adduttori = posizione troppo arretrata. In effetti vedendola così piccola ho spostato di mia iniziativa la sella, ma ciò si è rivelato un errore. Il telaio è ben proporzionato e infatti al ritorno alla "prova del piombo" ho dovuto riportare la sella nella posizione originale e sono stato pure redarguito: mai il "fai da te" per la posizione in sella!

Sono convinto che con questa Speed Tr si possano percorrere anche raid impegnativi. Ovviamente è un pedalare diverso, molto più rilassato: lo spirito giusto del ciclovacanziero. Vedremo quando la metterò alla prova con itinerari più probanti.

Intanto mi sono divertito. La bici suscita simpatia e strappa sorrisi. Inoltre, come leggo su alcuni blog dedicati, "fa pure figo averla!" *Dahon? Go for it!*

COLOR	 FOREST
SPEEDS	24
GEAR INCHES	21" - 114"
DISTANCE: SEAT POST TO HANDLEBAR	Min: 620mm (24.4") Max: 730mm (28.7")
DISTANCE: SADDLE TO PEDAL	Min: 740mm (29.1") Max: 970mm (38.2")
FOLDED SIZE	36 x 67 x 84 cm (14" x 26.5" x 33")
WEIGHT	13 kg. (28.6 lbs)
FOLDING TIME	15 seconds
SUGGESTED RIDER HEIGHT	142 cm - 193 cm (4'8" - 6'4")
MAX RIDER WEIGHT	105 kg. (230 lbs.)
FRAME	K Series, SuperLite 4130 chromoly , custom-drawn double-butted Sonus tubing , forged Lattice hinge , patented ViseGrip™ technology , forged drop outs
FORK	Integrated, patented Fusion technology
HANDLEPOST	Radius VRO, patented Fusion™ technology, forged aluminum, patented InSide™ lock, custom designed for Syntace VRO system
HANDLEBAR	Kinetix Pro, Flat bar, 7050 aluminum, double-butted
HANDLEBAR CLAMPS	Syntace VRO , adjustable
HEADSET	Dahon Fusion XP, Zero stack, Angular Contact cartridge bearings, machined aluminum cups
GRIPS	Ergon MR2 , Magnesium bar end
SADDLE	BioLogic™ AirFlo , Mojo Groove design
SEAT POST	BioLogic™ Zorin PostPump
SEAT CLAMP	Dahon Turtleneck clamp
BRAKES	Kinetix SpeedStop V brakes , stainless flex noodle, stainless link and anchor bolt, "SilentGrip" ceramic brake pads
BRAKE LEVER	Avid FR5
CABLES AND HOUSING	Dahon LiveWire , SIS housing, slick cable
FRONT HUB	BioLogic™ Joule dynamo , 6V/2.4W
REAR HUB	SRAM DualDrive, 24/27 spd., 28H
SPOKES	14G, double butted, stainless steel
RIMS	Kinetix Comp, doublewall, CNC sidewalls, wear line indicator
TIRES	Schwalbe Big Apple , 20" x 2.0", Kevlar puncture protection, 70 psi, Reflex
SHIFTERS	SRAM DualDrive, single- sided shifter, 24 speed
DERAILLEUR	SRAM X7
CASSETTE	Shimano HyperGlide 8 speed, 11-32T
CRANKSET	Sugino XD, cold-forged crank arms, hand polished, 2014 alloy 46T chainring, composite guard
BOTTOM BRACKET	Cartridge, sealed bearings
CHAIN	SRAM PC971 , 9 speed, PowerLink
PEDALS	MKS MTS-2 EZY
MUDGUARDS	SKS Mini 20 , stainless hardware
RACK	Arc Lite, tubular aluminum with rack strap
FRONT LIGHT	Hella Micro FF , Halogen, dynamo powered
REAR LIGHT	Hella Premium with light and on-off switch
CLIP SYSTEM	Magnetix™ system
ACCESSORY	Reflective pants clip



Giovedì, 1 novembre 2007
Palermo Punta Raisi – Bosco di Angimbè (Calatafimi)
Km 70



Due giorni da sfruttare al massimo, una minigita su strade che non avevo mai percorso. Un modo originale e salutare per percorrere i centoquaranta chilometri che separano l'aeroporto di Punta Raisi da Contrada Terrenove di Marsala.

Dopo rapida disamina su Internet con orari che massimizzassero le ore ciclabili, ho optato per il volo Windjet Verona-Palermo in partenza alle nove del mattino.

Mi presento al desk per il check-in con la mia bizzarra borsa portabici "El Bolso". Il peso è abbondantemente nei termini, ma la strana forma della sacca insospettisce l'operatrice, che comincia a interrogarmi sul contenuto del bagaglio. Convinto che essendo così piccola non faranno certo pagare supplementi e che si potesse caricare ovunque, non volevo dire che si trattava di una bici, ma alla fine, il classico momento da c.....ne e mi sfugge la parola "minibici". A 36 anni suonati mi capita ancora di comportarmi da adolescente ingenuo ... Ovviamente la pignolissima e integerrima hostess mi manda dritto dritto alla cassa per pagare il supplemento "attrezzatura sportiva speciale". Cerco inutilmente di spiegare che le dimensioni e il peso sono quelle di un normale bagaglio, che potevo dire che era una sedia a rotelle, che è assurda questa politica.... Niente da fare, 40 euro di supplemento (Windjet vergogna!) che vanificano l'acquisto low cost del biglietto aereo a 60 euro.

Pazienza. La prossima volta mi faccio più furbo. Mai dichiarare che hai una bici al seguito, anche se è una Dahon. Puoi avere borse enormi, con dentro di tutto, puoi pesare 120 kg per 150 cm di circonferenza vita e niente supplemento, ma se hai dell'attrezzatura sportiva con te scatta la mannaia della maggiorazione. Odio per questo motivo il trasporto bici in aereo. Il volo passa velocemente tra una rivista, quattro chiacchiere con il vicino di posto, un pisolino. Giunto a destinazione con puntualità, scruto l'orizzonte: nuvole di passaggio, vento, rischio minimo di pioggia, temperatura gradevole intorno ai 18 ° C.

Raccolgo la bici al nastro per bagagli speciali. Mi apparto in un angolino e comincio il rapido montaggio della bici. In pochi minuti sono pronto, le borse ben ancorate al solido portapacchi di serie. Fantastica la pompa inserita nella sella, con cui porto le piccole ruote da 20' a pressione ottimale con pochi, decisi colpi. Un look un po' free style senza abbigliamento specifico e senza

casco! Lo so che non dovrei, ma per questa breve gita ho lasciato a casa il caschetto... non lo farò più giuro, ma sono stato prudentissimo!
Controllo glicemia 118, prendo una barretta e mezza cartuccia di Enervitene, e rimando l'acquisto di liquidi in itinerae.... Via dall'aeroporto!

1. Autoscatto in controluce



Sui pedali della microbici suscito simpatia e ilarità... una minuscola due ruote che viaggia come un missile e con il bagaglio un po' sovradimensionato. Mi piace questa bicicletta che fa "allegria". Chiedo informazioni a dei giovani finanziari in servizio su come uscire dall'aeroporto senza imboccare l'autostrada. Subito disorientati, dopo breve consultazione di gruppo, mi istruiscono nei dettagli: appena fuori dall'aeroporto, alla rotatoria, seguire la penultima uscita che indica Via Cristoforo Colombo e dopo un paio di chilometri giunti ad uno slargo sterrato, nel mio caso pieno di pozzanghere e fango, attraversare un sottopasso (allagato) e giunto alla stazione dei treni di Villa Grazia di Carini procedere sino alla successiva rotatoria. Svolta a destra, sino ad incrociare il cartello per Cinisi e non ci sono più problemi per trovare la statate n.113 litoranea, poco trafficata in questo periodo, con vista a sud sul Monte Pecoraio e a ovest sul promontorio della riserva dello Zingaro.

2. Tra Partinico e Alcamo



Poco dopo Terrasini, nel tratto più piacevole della costiera, vengo affiancato da un paio di ciclisti locali con cui converso un po'. Debbo alzare un po' il ritmo per tenere il loro passo ma, nei punti più

scorrevoli riesco a stare davanti sfruttando l'effetto volano ... un missile questa Dahon! I due ciclisti "tradizionali" sono increduli e mi chiedono se si tratta di una bici elettrica!

Giunto al bivio per Partinico, saluto i cicloamici a 28 pollici e proseguo per la mia strada. A una breve discesa panoramica, segue piccola asperità e quindi un lungo rettilineo in falsopiano. Sosto per acquistare una Coca-Cola al chiosco di un distributore. Vado avanti a barrette, sottovalutando un po' la difficoltà, i consumi energetici, le mie forze residue e l'idratazione.... Scioccamente non ho nemmeno ridotto la Lantus ieri. Non ho proprio considerato questa giornata come impegnativa, declassandola a tranquilla gita fuori porta! Confido sempre nel fatto di trovare un bar e quando lo trovo mi sento bene e dico mi fermo al prossimo... e continuando così mi sono ritrovato digiuno e senza scorta d'acqua.

Proseguo sulla bretella esterna al centro abitato di Partinico (175 mt slm) e mi innesto sulla statale per Alcamo. Dopo un paio di chilometri di rettilineo riscaldato da un tiepido sole di tardo autunno, prendo a sinistra per Grisi, su piccola strada parallela segnalata di interesse paesaggistico, in direzione del Lago di Poma. Bella discesa con tornantini e saliscendi tra cascine e bagli, scorci su vigneti, oliveti, fichi d'india e boschi... la popolazione è impegnata nella raccolta delle olive. Peccato che la strada sia usata come discarica abusiva dove si trova di tutto ... "Più facile spezzare un atomo che le cattive abitudini" ...

Rientro sulla statale, subito scorrevole, poi più impegnativa, con una serie di gallerie dalle pendenze insidiose, in teoria vietate alle bici. Ci sarebbero ripide stradine alternative da imboccare per aggirare il divieto, ma sono quasi tutte inaccessibili perchè ostruite da cumuli di detriti e rifiuti. L'aria si fa più fredda e qualche formazione cumuliforme nasconde il già timido sole.

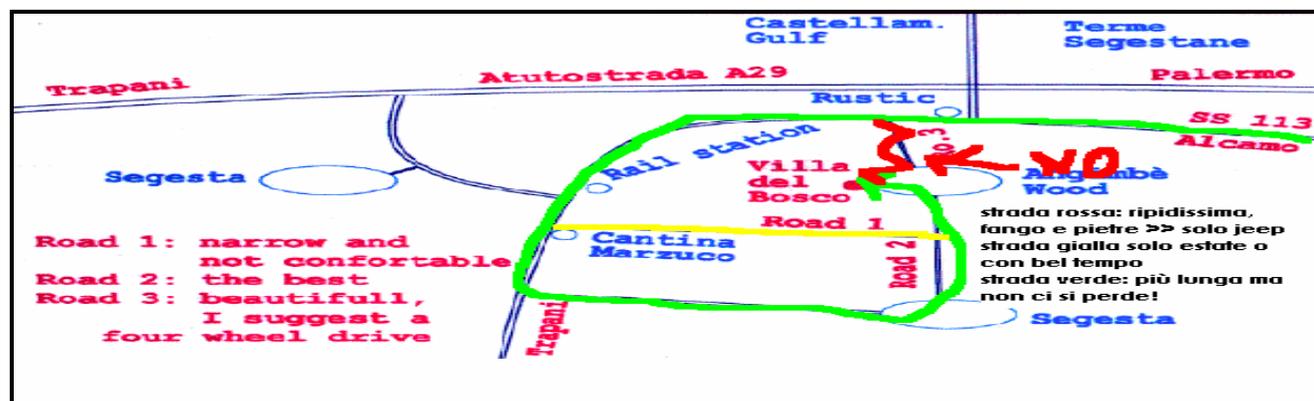
3. Sulla strada tra Alcamo e Calatafimi



Davanti a me il promontorio su cui sorge la cittadina di Alcamo (*Àrcamu* in siciliano), 256 metri s.l.m., fondata dagli Arabi alla fine del IX secolo, importante crocevia commerciale tra Palermo e Trapani, ai piedi del Monte Bonifato. Il toponimo Alcamo deriva da una parola araba, "Alqamah" che significa "terra fangosa" intendendo col termine il significato di "fertile". Centro di produzione vinicolo e di allevamento bovino e ovino, è conosciuto anche per la coltivazione dell'olivo, dei cereali e del famoso melone locale. L'architettura consiste di chiese ed edifici in stile barocco e rinascimentale. L'afflusso di numerose personalità di livello internazionale come pittori, scultori ed artisti vari hanno impreziosito ed abbellito l'immagine della cittadina, le cui opere sono in buona parte raccolte nella Chiesa Madre.

L'uscita dall'abitato è una ripida e divertente picchiata in cui metto alla prova la tenuta di freni e copertoni della minibici... che si piega e non si spezza! A 7 km circa, dopo il bivio per la stazione, si trovano gli stabilimenti delle Terme Segestane con le acque sulfuree sgorganti dalle sorgenti termali. Ci ho fatto un pensierino, ma avrei dovuto cercare una soluzione per la notte diversa e poi non ero certo degli orari di apertura.

Su queste alture interne, è un susseguirsi di basse colline interrotte da isolati rilievi. Il paesaggio è vario e sempre rigoglioso. Vigneti, uliveti, agrumeti, fichi d'india, grano, costituiscono da generazioni la principale risorsa economica di queste campagne. La loro progressiva maturazione accende il paesaggio di colori che fanno nuova ogni stagione, e che rimangono negli occhi come uno degli incanti più forti di questa terra. La strada sale leggera leggera, una curva dietro l'altra. Comincio a controllare la mappa. Siamo in zona Bosco di Angimbè (Calatafimi).



Le strade per raggiungere l'agriturismo e la stanzuccia prenotata sono tre. Scarto le prime due: la prima ripidissima e impraticabile in bici con fango e pietre. La seconda sarebbe forse fattibile ma sono quasi in "ipo" e in più le indicazioni non sono precise. Telefono al gestore che mi suggerisce di proseguire su asfalto. Vada per la terza via, "the best" come suggerisce la piantina dell'opuscolo (v.sopra), che passa per il centro di Calatafimi. Sono un po' in crisi di fame e l' "ipo" latente ora è conclamata. Dopo aver cercato inutilmente un punto acqua alla isolata e disastrosa stazione di Calatafimi, proseguo per altri quattro chilometri di leggera salita fino ad arrivare in centro paese. Breve sosta per caffè, dolcetto alla ricotta, rifornimento acqua e bibite zuccherine. Mi sento rinascere.

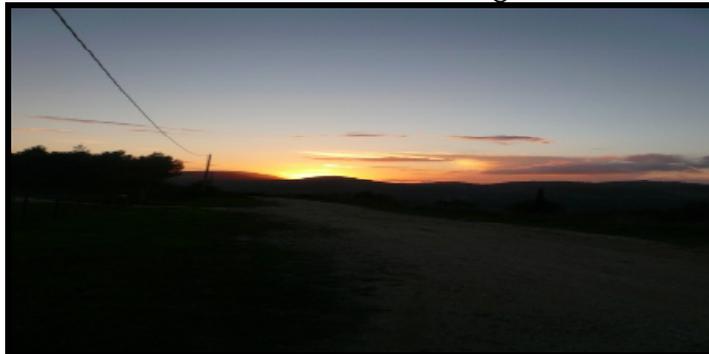
Calatafimi (338 mt slm) è situato su un crinale che consente di dominare per lungo tratto i colli circostanti. Osservando dall'alto del castello Eufemio i quasi 16.000 ettari di campagna che circondano la cittadina, si notano due grandi sistemi: a sud le colline del Timpone del Nonno, il monte Seifila e il colle di Pianto Romano, a nord il bosco di Angimbè e i monti Pispisa e Pelato. Seguo le indicazioni per la caserma dei Carabinieri e per la riserva del Bosco di Angimbè, un altro chilometro tutto in salita. Dopo lo scollinamento, imbocco una stradina in discesa dal fondo in cemento, segnalata dal cartello "Villa del Bosco". La strada spiana e diventa uno sterrato meraviglioso che riprende a salire gentilmente fino a condurmi, intorno alle quattro del pomeriggio e dopo circa 70 km in Venti Pollici, all'Agriturismo, situato a poco meno di 400 mt di altitudine giusto sotto il Pizzo del Bosco (432 mt slm), immerso nel bosco di Angimbè con il suo patrimonio secolare di querce da sughero in 133 ettari con scorci di singolare ed avvincente bellezza. Un'opportunità infinita di vagabondare alla ricerca di funghi, asparagi e finocchi selvatici, in mezzo ad una natura che sembra avere mantenuto intatta la sua antica misura mediterranea.

Vengo accolto da una signora di origine tedesca (non ricordo assolutamente il nome) un po' sgarruppata ma molto gentile.

4. Vista dalla stanza dell'Agriturismo



5. Tramonto al Bosco di Angimbè



Mi sistemo nella mia stanza, non proprio ordinatissima, ma con lenzuola fresche di bucato e una vista meravigliosa. Approfitto delle ultime ore di luce per una breve passeggiata nel sughereto e godermi il fantastico tramonto con i colori della Sicilia d'inverno. Gianfranco De Gaetano, il proprietario ha creato una squadra vincente. Peppe, dipendente della Forestale, è il cuoco, oratore, intrattenitore, conoscitore di tutti i segreti di questa terra, sostenitore della vita semplice, anticonsumista, antiamericano. Uno staff eterogeneo, multiculturale, multietnico, con una giovane studentessa "americana", Maria, di origine portoricana, che si vergogna di dire che è statunitense per colpa di Bush, dice lei, e che è qui per studiare e preparare una tesi universitaria sulla raccolta delle olive. Un altro della forestale, Lorenzo mi pare, ma non ne sono sicuro, aiuto-cuoco a completare l'organico.



Propongo integralmente la presentazione dell'agriturismo scovata su Internet, una chicca:

"Villa del Bosco è un'azienda agrituristica situata nella Sicilia Occidentale. Possiamo dare ospitalità sino a 8 persone, non ci sono stanze con servizi in camera, suggeriamo la nostra azienda a famiglie (ragazzi e bambini sono benvenuti) o gruppi da 2 a 8 persone (1 o 2 persone in più soltanto per poche notti). L'azienda, estesa 12 ettari, è lontana circa 3 km da

Calatafimi-Segesta ed è giusto 3 km ad Est della vecchia città di Segesta. Tu puoi vedere la vecchia città ed il suo teatro affacciandoti alla finestra della tua stanza. Confinante con l'azienda c'è il vecchio bosco di Angimbè la cui origine è probabilmente Araba. Il bosco la cui estensione è di 212 ettari è ricoperto da querce da sughero e macchia mediterranea. Il bosco e la valle su cui insiste l'azienda sono molto puliti quindi puoi effettuare delle belle passeggiate a piedi o in bicicletta, l'azienda è adatta per attività sportive. Primavera ed Autunno sono le stagioni migliori, le condizioni meteo sono perfette, la campagna è verde e tu puoi raccogliere funghi e verdure commestibili o bei fiori. In Inverno la collina su cui insiste l'azienda è ventosa e abbastanza fredda, ma la campagna in Sicilia è nel suo meglio, questa è la mia stagione preferita. In Estate la zona è secca e a volte molto calda. Comunque alcune stanze hanno l'area condizionata e tu puoi raggiungere il golfo di Castellammare in 20 minuti con la macchina godendo delle belle spiagge o della scogliera a Scopello e lo Zingaro. In Luglio puoi gustare gli spettacoli classici nel vecchio teatro di Segesta. L'azienda è un posto

ideale se vuoi visitare la Sicilia occidentale come puoi vedere dalla cartina. Sugerisco l'azienda ad intellettuali quali scrittori che amano la tranquillità e l'ispirazione dei luoghi per creare qualcosa di interessante. C'è anche una piccola libreria. Nell'azienda produciamo olio di oliva e vino bianco che sono messi in vendita. C'è anche una piccola produzione di vino rosso, frutta, ortaggi e miele riservati agli ospiti. Tutta la produzione è coltivata biologicamente, la posizione dell'azienda sulla cima di una collina la preserva dall'inquinamento delle acque. I pasti sono serviti allo stesso tempo per tutti e sono gli stessi per tutti gli ospiti. Io sono un fisico e parlo Inglese e un po' di Francese. Ogni qual volta è possibile desidero stare con gli ospiti. La prenotazione via e-mail o telefono è necessaria. Ho una buona conoscenza del territorio della Sicilia occidentale e se volete posso guidare (in Land Rover) un piccolo gruppo alla scoperta di poco conosciuti siti archeologici sulle montagne intorno Segesta."

6. Strada di ingresso Agriturismo Villa del Bosco



In Sicilia l'arte di arrangiarsi è necessaria per far fronte al caro Euro che colpisce anche qui. Tutti forestali stagionali con tempo libero per un doppio o addirittura triplo lavoro ... ovviamente. Simpatici, magri, rilassati, efficienti... non conoscono la parola stress, musica jazz in sottofondo, una piccola biblioteca per intellettuali, mi lasciano tranquillo lavorare al computer ... discreti... se c'è da chiacchierare conversano altrimenti se ne stanno buoni buoni nel tinello a rassettare.

Prima di cena, il boiler messo in funzione al mio arrivo finalmente produce quantità d'acqua calda sufficiente per una meritata quanto rigenerante doccia bollente.

Grande polso da cuoco di "Lorenzo" mentre prepara un fantastico sugo per la pasta. Cena conviviale tutti assieme. Bella atmosfera. Menu succulento e abbondante: pasta al pomodoro e finocchietto selvatico, frittatina di asparagi anche questi selvatici, spezzatino di pollo ruspante con patate arrosto, pomodorini e peperoni, vino bianco biologico ubriacante, acqua, melone bianco a fette, caffè, liquore locale. Ho mangiato doppia porzione di tutto praticamente. Prezzo pattuito per trattamento mezza pensione: 35 euro! E la glicemia ha retto! (v. tabella)

Temperatura in calo al crepuscolo. Con il caminetto acceso e la caldaia a legna in funzione si sta proprio bene.

Sono sazio, soddisfatto e avverto quel senso di gradevole stanchezza mentre scrivo queste note di getto. Ho pedalato bene, poi un po' per il freddo un po' per la troppa Lantus in circolo, un po' per la mancata integrazione di liquidi e zuccheri sono andato in difficoltà. A conferma di ciò il fatto che appena ho trovato un bar aperto e ho bevuto e mangiato pure un dolcetto, sono ripartito di slancio... Riesco a gestirmi e a guardarmi intorno con curiosità anche in ipo ... gli occhi pallati, il viso un po' tirato, ma ricevo lo stesso dal cervello gli impulsi necessari per fare la cosa giusta e arricchirmi di immagini, profumi e colori.

Sento che mi addormenterò presto presto. Stanotte sono il principe del Bosco di Angimbè.

Il mio diabete oggi

Glicemia: Risveglio 115, partenza bici 113 , h 14,00 ipo, 124 arrivo, 88 precena, dopo cena 145
Insulina: solo 3u di Novorapid a cena, riduzione a 10u Lantus

Non sono stato un ciclodibetico modello oggi. Mi sono monitorato poco, ho pedalato vestito troppo leggero all'inizio e mi sono infreddolito. Non mi sono fermato a pranzare in un paio di locali sulla strada anche se ero affamato perché volevo arrivare presto a destino ma ho pagato in termini di efficienza in sella e compensazione glicemica negli ultimi e più impegnativi venti chilometri.

7. Autoscatti sulla strada per Salemi



Venerdì 2 novembre 2007

Bosco di Angimbè (Calatafimi) – Contrada Terrenove (Marsala)
Km 70

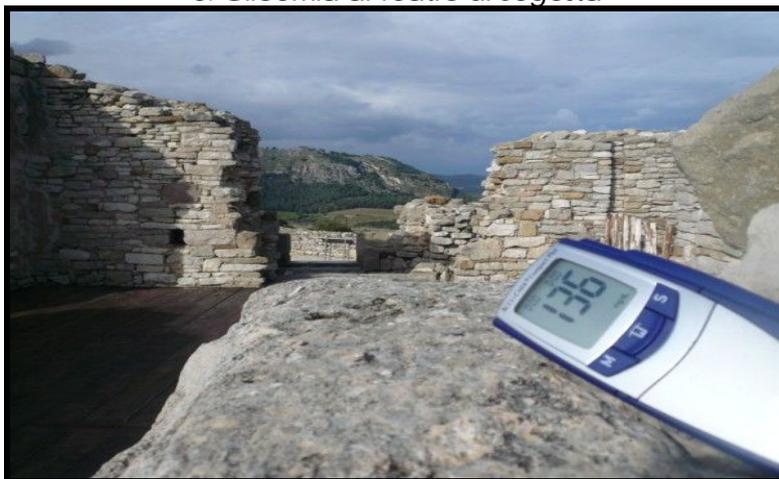


Sono profondissimo in un silenzio irreale. Sarà l'effetto insonorizzante del sughero.
Sveglia di buon'ora. Un'occhiatina fuori dalla finestra per controllare le condizioni meteo.
Il tempo tiene. Qualche nube in lontananza, ma l'azzurro è predominante.
Superba colazione servita da Maria, la gentile ragazza americana. Un burro squisito e una deliziosa marmellata con pane caldo, accompagnato da caffè nero bollente. Cosa chiedere di più? Bello essere l'unico ospite con tutto il personale a disposizione: coccolatissimo!
In un attimo sistemo la bici, saldo il conto, e riprendo a pedalare. Prova downhill su sterrato superata: la Dahon è una garanzia. Freni fantastici, stabile e sicura, guidabilissima.
Incrocio una jeep, è il titolare dell'agriturismo, il signor De Gaetano, con cui scambio quattro chiacchiere. Professore e podista amatore di ottimo livello: all'agriturismo campeggiavano ovunque trofei, medaglie e targhe di competizioni siciliani dove il cinquantenne è sempre tra i primi di categoria. Oggi raccolta delle olive anche per lui.
Pochi minuti e sono di nuovo sull'asfalto, dopo una ripida erta. La supero comunque brillantemente scattando sui pedali. Riattraverso il deserto centro di Calatafimi, questa volta in discesa, e giungo all'incrocio per Segesta, proseguo per 4 km di leggero falsopiano in bel scenario di campagna con i colori della Sicilia che mi riempiono gli occhi e il cuore. Giungo ai cancelli del parco archeologico in largo anticipo: sono le otto e quaranta. L'apertura è alle nove. Approfitto per scattare qualche foto, rilassarmi un po', sistemare i bagagli e rispondere ad un paio di telefonate.
All'apertura ripongo la bici "nell'apposita rastrelliera", seguendo le istruzioni dell'addetto, pago il biglietto e, a piedi, percorro la strada verso il teatro. Un chilometro in salita con vista magnifica, zigzagando tra i tornanti e i sentieri che si inerpicano fino all'anfiteatro.
Ci sono parecchie piste alternative verso chiesette e altri siti panoramici, ma ci vorrebbe la giornata intera. Mi accontento di visitare il teatro e gli scavi archeologici, leggendo le didascalie sulle insegne

a dire il vero un po' sbiadite e bisognose di manutenzione. Intanto arrivano gruppi di turisti stranieri.

Il teatro, che può datarsi intorno alla metà del III secolo a.C., è posto sulla collina opposta a quella del tempio, a circa 440 metri di altezza. Sette cunei dividono i posti degli spettatori. Le separazioni sono fatte in travertino. La divisione orizzontale del teatro (diazoma) permetteva lo spostamento degli spettatori da una sezione all'altra del teatro. La zona superiore purtroppo è semidistrutta, e assai poco resta anche della scena, che secondo gli studiosi sarebbe stata decorata da colonne e pilastri. Il teatro poteva ospitare oltre 3000 persone.

8. Glicemia al Teatro di Segesta



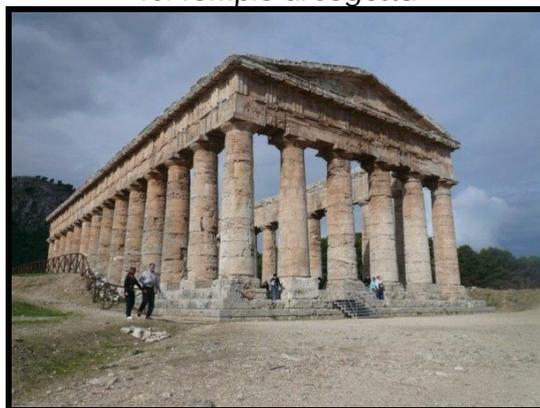
9. Autoscatto Teatro di Segesta



Qualche foto, autoscatti, contemplazione del paesaggio, pensieri, respiri profondi per ingannare il cuore, rilassarmi e riempirmi polmoni di aria siciliana e il cervello di ricordi e immagini indelebili. Osservo le creste delle montagne circostanti e fantastico su corse in vetta su e giù per dislivelli. Ripercorro stavolta in discesa la via verso il tempio, in stile dorico, di incredibile bellezza grazie anche alla suggestiva posizione sul monte Barbaro. Si tratta di un tempio periptero esastilo (ossia con sei colonne sul lato più corto, non scanalate). Sul lato lungo presenta invece quattordici colonne (le ho contate, ve lo giuro!). Il tempio è stato costruito, probabilmente, intorno alla seconda metà del V secolo a.C. Per la sua fattura e per il suo attuale stato di conservazione, può considerarsi uno fra i templi più belli dell'antichità.

Turisti sempre più numerosi e di tantissime nazionalità.

10. Tempio di Segesta



11. In arrivo a Segesta



Dopo la visita, mi concedo una sosta rigenerante: merenda con focaccia e coca-cola, soluzione tipica da turista medio. Glicemie ok. Voglio evitare le ipo di ieri da "svogliatezza" e crisi di fame ... L'insulina Lantus, seppur ridotta, è sempre lì a lavorare ...(lo so, sono ripetitivo su questa cosa ...) anzi è super stimolata dall'attività fisica di medio intensità e dai miei muscoli ben vascolarizzati. Mi lascio alle spalle lo splendido scenario, voltandomi più di una volta meravigliato ed estasiato. Pedalo agevolmente fino a innestarmi sulla strada statale per Salemi. Scruto l'orizzonte: il cielo si fa un po' più nuvoloso e l'aria fredda, ma non c'è pericolo imminente di pioggia. Breve pendio, poi terreno vallonato in piena campagna tra ancor verdi colline. La strada sale ancora lievemente, mai dura, a tratti piacevole, con curve e qualche tornante. Traffico Zero. Non è necessario quindi cercare itinerari alternativi su strade secondarie. Il paesaggio è sempre suggestivo nonostante un cielo sempre più grigio. Salemi è una antica città, abbarbicata sulle pendici del Monte delle Rose tra il fiume Mazzaro e il fiume Grande, posta sul sito ove sorgeva l'antica città sicana di Halyciae. Il nome *Salemi* deriva da Salem, pace. E pure io mi sento proprio in pace, con me stesso, con il mondo e con la natura. Il centro storico è caratterizzato da uno schema di impianto arabo, con vicoli ciechi molto articolati, che portano a cortili sempre più segregati e scale ripide su strapiombi. L'abitato, ed è caratterizzato dalla monumentale ortogonalità del complesso costituito dal Collegio dei Gesuiti e da un denso corollario di chiese e dimore patrizie. In posizione elevata e dominante sorge il Castello a pianta trapezoidale con tre torri angolari.

12. Tra gli ulivi nella campagna di Salemi



L'economia di Salemi è basata principalmente sull'agricoltura e sulla commercializzazione dei prodotti relativi; in particolare della produzione di vino, grano, olio e agrumi. Gli arabi introdussero molte nuove coltivazioni tra cui arance, limoni, pesche, albicocche, asparagi, carciofi, cotone, melanzane, e spezie come lo zafferano, il garofano e la cannella. La produzione agricola predominante è quella dell'uva, dei cereali, della frutta, degli ortaggi, e delle olive, ma di una certa rilevanza è pure il comparto zootecnico con l'allevamento di ovini, bovini ed equini.

Un po' complicata l'uscita dal paese. Forse sbaglio a seguire le indicazioni stradali. C'è da arrampicare un po' girando intorno alla collina, ma le gambe mulinano bene. Sono pimpante, soprattutto dopo la barretta e un sorso di Coca Cola. Cerco di ascoltarmi e integrare con regolarità per non farmi prendere di sorpresa dall'ipo latente. La fredda brezza consuma gli zuccheri e l'insulina basale fa il resto (prometto è l'ultima volta che lo dico ... o divento noioso).

Bellissima la statale che porta a Trapani. Molti vigneti e oliveti con prati ancora in fiore. Sono incantato. Vento contro a tratti. Deve aver piovuto parecchio nei giorni precedenti: enormi pozzanghere, fango e detriti occupano parte della carreggiata. Gli acquazzoni trasformano la strada in un fiume. Pedalo sempre rilassato sulla mia filante Dahon. Le indicazioni stradali delle numerose traverse laterali non sono sempre chiare e ce ne sono comunque molte più di quanto mi aspettassi osservando la cartina.

13. Vigneti in zona Ciavolo



Ho un po' gli adduttori stanchi. Come anticipato, non avendo collaudato la posizione in sella prima di partire, pago evidentemente una postura non corretta. Ma la buona forma fisica mi fa superare ogni piccola "impasse".

Ad un tratto mi imbatto nel cartello arrugginito che indica la località di Ciavolo. Svolto a sinistra e abbandono la statale. Per raggiungere Contrada Terrenove di Marsala passerò appunto per Ciavolo e l'omonimo bosco dove mi sono allenato in corsa lo scorso giugno assieme all'amico Pippo.

La strada è molto dissestata, ricoperta ovunque di fango e terriccio. Qualche contadino al lavoro, qualche trattore. Una erta tortuosa sale di un centinaio di metri sempre tra le vigne di questo scorcio di campagna siciliana. Giunto alla sommità, sosto per scattare alcune foto.

Il paesaggio è caratterizzato dalle tipiche palme nane e dalle cave di tufo, oltre che da alcune pale di una centrale eolica.

Rispunta il sole e la temperatura è ora veramente piacevole. Si intravede il mare. Chiedo indicazioni ad un anziano signore che sta riparando la ruota di una Vespa. I cartelli stradali non sono chiari e non capisco nemmeno bene le indicazioni, rigorosamente in stretto dialetto siciliano.

Sbaglio strada infatti, ma me ne accorgo subito. Ritorno sui miei passi e raggiunto l'abitato di Ciavolo, dopo aver chiesto lumi a un giovane pastore siculo, svolto in direzione Marsala. Dopo qualche indecisione e errore, un po' per colpa mia, un po' della segnaletica indecifrabile, giungo in Contrada Terrenove, la zona balneare di Marsala.

Qui abita l'amico Pippo che con le sue meravigliose bambine mi è venuto incontro. Eccomi nella splendida ed accogliente dimora di super Pippo. La bici ripiegata torna nella sua custodia. Oggi meritato riposo, domani scarpette ai piedi e si va a correre nella campagna marsalese. All'aeroporto rientrerò in auto accompagnato da Pippo con cui mi recherò a Roma per questioni di diabete. Ma questa è un'altra storia.

Mellito Trip conclusa. Missione Dahon compiuta... minigita, minibici, mini ipo, minifatica. Niente di speciale, nessuna impresa da "mellito fenomeno" ... sui pedali per il piacere di pedalare. Il tempo è stato clemente. Nei due giorni successivi temporali, bufere, allagamenti ovunque. Che fortuna!

A volte mi chiedo perché faccio tutto questo ... per tantissime ragioni, ma soprattutto perché mi diverto, sia a pianificarle, sia a portarle a compimento. Così è ... se vi piace!

La Sicilia? Semplicemente "Meravigliosa", ma anche "Meraviglia Migliorabile"!

Il mio diabete oggi

Glicemia: Risveglio 67, h 10,00 136, h 11,00 126, merenda poi bici senza rilevazioni,
h 14,30 (prima di pranzo) 79, post prandiale 227, prima di cena 108, prima del sonno 132
Insulina: 3u di Novorapid solo prima di cena, 12u di Lantus h 22,00

Oggi sono andato meglio. Ho prevenuto ipo con integrazioni e snack frequenti.

Lantus va abbassata di più in ogni caso.

Picco a 227 dovuto a pranzo abbondante senza insulina. Ho confidato troppo nella fame dei miei muscoli e nella glicemia bassa preprandiale. Le mie solite 3 unità avrei dovuto farle. Nulla di grave comunque. Glicemia subito rientrata nella norma per ora di cena.¹

¹ Mellito Considerazioni: Lantus ... mumble mumble ... sono sempre più deciso a cambiare insulina lenta.

Questa insulina spesso mi frega. Con lo sport la sua cinetica viene accelerata e sono sempre attaccato agli zuccheri, in maniera eccessiva. Grazie Coca Cola, ma non posso sacrificare i miei reni sull'altare dell'efficienza prestazionale. Con moderazione, va bene anche la bibita della multinazionale, ma non posso andare avanti a colpi di zuccheri.

Sto studiando da diabetico che significa testarsi continuamente per capire come comportarsi. Credo che il passaggio alla Levemir sia inevitabile, almeno provare. Per il diabetico attivo credo serva una insulina più regolare senza curve che ricalcano lo schema del metabolismo normale ... queste curve sono pericolose... non posso vivere sempre sull'orlo della ipo... o almeno credo che questo valga per il mio metabolismo. Comunque tutto è relativo, soggettivo e mutevole con il diabete. Ognuno ha reazioni e abitudini diverse. Non so. Non ho paure, sono sicuro di me, però il fatto di sapere che 5 volte su 10 nonostante riduzioni, adeguamenti, integrazioni, una mini ipo ce la infilo sempre, con conseguente assunzione di zuccheri, snack, barrette, bustine di zucchero e pure calo prestazionale un po' mi fa suonare un campanello d'allarme. Faccio sport per il mio benessere, perché mi piace, perché mi fa sentire vivo, attivo, euforico, felice, più sicuro, soddisfatto. E non me ne frega di niente... Lo sport allunga e migliora la vita... devo solo trovare il giusto mix tra terapia diabetica e attività fisica. Sono ancora inesperto... devo raccogliere più informazioni ed esperienze dirette. Fino a fine anno proseguo con Lantus testando diverse soluzioni in dosaggi, orario di iniezione, rapportati ad attività fisica. Poi valuterò. Con glicata tra 6.2 e 6.6 il problema non è la gestione del diabete ma una qualità di vita sempre migliore.

La mia filosofia è: meglio glicata 6.6 e umore alto e forza fisica che glicata a 5.7 e un'ipo al giorno... Capito il concetto?

Non sono stato un esempio di comportamento "diabeticamente corretto" ... ammesso che esista. Però so accettare, raccontare e rimediare i miei errori. A volte sentirsi sicuro mi porta a dare troppe cose per scontate... in più un po' di voglia di arrivare prima possibile non so per quale ansia o foga di fare chissà cosa in quella mezzora di tempo in più ... Avevo bustine di zucchero dappertutto per tirarmi un po' su, però per gustarsi di più una passeggiata in bici come questa bisogna essere attivi, reattivi e pimpanti sempre... se sei stanco, appannato, se fai troppa fatica, la vacanza in bici non è più un piacere totale... per fortuna che si è trattato di una mezz'oretta, ma avrei potuto evitare questo momento di difficoltà facendo quello che so fare... Capita... ma non voglio che ricapiti, perché faccio queste girelle per divertirmi al cento per cento.

Ma meglio una ipo in giro per la Sicilia in bici, che sul divano a guardare la tivì o a mandare messaggi con il cellulare. Che severo questo mellito trentaseienne!