

CON BEPPE CONTI

DAVIDE CASSANI

LE SALITE PIÙ BELLE D'ITALIA

SEGRETI
E PREPARAZIONE,
STORIA ED EROI



best
BUR

“Quindici istantanee, in cui
si sfogliano tutti i Giri d'Italia
dal 1999 a oggi.”

IL SOLE 24ORE

Davide Cassani
con Beppe Conti

Le salite più belle d'Italia
Segreti e preparazione, storia ed eroi

BUR
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14346-2

Prima edizione Rizzoli: 2018
Prima edizione Best BUR: ottobre 2019

Per i contributi tecnici in Appendice l'editore ringrazia Diego Bragato,
docente e collaboratore tecnico Fci (Alimentazione e Allenamento), e
Federico Protto, ingegnere e cicloamatore (Attrezzatura e Abbigliamento).

Cartine di Angelo Valenti

Realizzazione editoriale: Librofficina

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

Sommario

<i>Premessa</i> di Beppe Conti	9
Sestriere	13
Colle delle Finestre	31
Colle Fauniera	49
Colle dell'Agnello	65
Stelvio	83
Gavia	103
Mortirolo	123
Pordoi	141
Passo Giau	159
Passo Fedaia	173
Tre Cime di Lavaredo	189
Monte Zoncolan	205
Abetone	221
Terminillo	239
Vulcano Etna	259

<i>Appendice tecnica</i>	277
Alimentazione	279
Allenamento	285
Attrezzatura	295
Abbigliamento	309
 <i>Indice dei nomi</i>	 313

Le salite più belle d'Italia

Premessa

L'idea di questo libro ha preso corpo fra un Giro d'Italia e un Tour de France commentati in tv assieme a Davide Cassani. Il fascino principale del ciclismo – un fascino rimasto immutato dagli albori fino a oggi – è sempre quello dell'uomo solo al comando che scala le montagne, che scatta in salita e fa il vuoto alle proprie spalle, al prezzo d'una fatica immensa e prolungata in differenti situazioni atmosferiche, con un caldo atroce o con la neve ai bordi della strada.

Sono emozionanti e avvincenti gli sprint tumultuosi e rischiosissimi. Sono spesso decisive le prove contro il tempo sui differenti terreni proposti dagli organizzatori. Però ad affascinare i tantissimi appassionati di ogni età sono soprattutto – e da sempre – le montagne.

Ma quali montagne? E quali sono le più belle, quelle che suscitano brividi a fior di pelle? È partita così la discussione con Davide, nel ricordo di piacevoli avventure. Lui si è detto subito pronto a scalare di nuovo, appositamente per questo libro, i colli mitici del grande ciclismo di un tempo, spiegando le difficoltà chilometro per chilometro, i rapporti da usare, i trucchi per far meno

fatica, le insidie da superare: è il suo vivido racconto che trovate nei capitoli *A rifarla oggi*. E al tempo stesso pronto anche a raccontare i suoi ricordi di quando tra i professionisti, prima di diventare telecronista, cercava di reggere il ritmo dei campioni più grandi, su tutti l'amico Marco Pantani (*Il ricordo*). E infine a confrontarsi con me sulla storia e sulla leggenda dei personaggi più grandi al cospetto delle cime entrate nella fantasia popolare: le loro gesta leggendarie e i retroscena spesso inediti legati alle imprese (*La storia*).

Si trattava però di scegliere le montagne, perché per fortuna in Italia ce ne sono tante, ma proprio tante, sulle Alpi e sugli Appennini. Una scelta non semplice. Abbiamo discusso a lungo ricordando gli aneddoti legati ai personaggi più famosi. Il primo non poteva essere che il più grande di tutti: Fausto Coppi, personaggio immortale, sempre d'attualità, e di cui il 15 settembre 2019 si celebrerà il centenario della nascita.

Una data emblematica, tenuto conto che nello stesso anno – la Grande Guerra era finita da poco – Emilio Colombo, grande giornalista e organizzatore del Giro d'Italia, coniò il termine “campionissimo” per celebrare Costante Girardengo. E sempre nel 1919 i francesi crearono la maglia gialla per identificare il leader della classifica generale al Tour de France.

E allora, per tornare a Coppi, non si poteva non parlare dello Stelvio, il passo più alto dell'Italia ciclistica, che il grande campione tenne a battesimo nel 1953 con quella micidiale stoccata nei confronti della maglia rosa Hugo Koblet, per vincere il suo quinto Giro d'Italia. Ma anche l'Abetone, la prima montagna

di un Fausto appena ventenne – sarà il più giovane vincitore del Giro di tutti i tempi –, raccontato da un cantore come Orio Vergani: eravamo nel 1940, l'Italia stava tragicamente per entrare in guerra. Nell'estate del 2019 si celebreranno anche i settant'anni della Cuneo-Pinerolo, l'impresa più grande dell'Airone, 192 chilometri di fuga solitaria, cinque colli scalati in solitudine, l'ultimo dei quali, il Sestriere, era già stato affrontato dalla corsa rosa all'inizio del Novecento.

Coppi dunque, ma non solo. Le Tre Cime di Lavaredo sono legate a Eddy Merckx, il Mortirolo è dedicato al Pirata, a Marco Pantani, come il Fedaià. Senza dimenticare le Dolomiti. Il Gavia è legato alla sfortunata scalata di Imerio Massignan e alla bufera di neve del 1988. E poi ci sono le vette che potremmo definire “del terzo millennio”: lo Zoncolan, che tanti considerano la salita più dura d'Europa. Il Colle delle Finestre, ma anche l'Etna, riproposto di recente a più riprese, insieme al Terminillo, la montagna dei romani.

Quindici salite, seguite da una ricca appendice dedicata a informazioni tecniche e pratiche indispensabili per affrontarle nel modo giusto: la corretta alimentazione, le tecniche di allenamento, l'abbigliamento e l'attrezzatura più adatti.

Sarebbe stato bello continuare a scalare anche altre importanti vette legate alle leggende del passato e ai desideri di tanti pedalatori ma, a malincuore, per ora ci siamo dovuti fermare: siamo però quasi pronti per proporvi un secondo libro con altre meravigliose cime.

Beppe Conti