

"I fiori di Loto

Un paio di volte alla settimana sono solito allenarmi sul percorso Sestri Levante - Loto.

Mi è tanto caro perché permette di fare allenamento in salita ed in piano.

Per riscaldamento mi faccio su è giù per due volte l'anello della passeggiata a mare, S. Anna – Porto e poi giunto al sottopasso di Pietracalante mi dirigo verso Santa Vittoria.

Non è un percorso difficile, ma nel suo insieme è lungo abbastanza da permettere un buon allenamento a pochi minuti da casa.

Il primo tratto, la ciclabile della passeggiata è un tavolo da biliardo, ma pieno di insidie, create dai pedoni, che prendono la ciclabile come una corsia preferenziale della passeggiata.

Quello che mi dispiace è che nessuno faccia nulla per dissuadere questo comportamento e malcostume tutto italiano. Ce n'è anche per i ciclisti, perché vedo fare cose che mi fanno incavolare: attraversamenti degli incroci col rosso, strade prese contromano, zone pedonali a tutta velocità in sella, passeggiata presa per la seconda ciclabile etc...

Finché non cambia la cultura, finché alla gente non entra in zucca che certi comportamenti sono lesivi verso gli altri le cose non cambieranno.

Ok, andiamo oltre.

La ciclabile della passeggiata offre un'occasione unica di poter pedalare a due passi dal mare, con viste bellissime sul mare e sul golfo.

Da S. Anna (inizio gallerie) fino al tratto terminale del porto sono 2 km esatti, quindi già farla una volta andata e ritorno sono ben 4 km, in tutto relax, scioltezza e vista mare (pedoni permettendo).

Avendo poco tempo, facciamo un'oretta, un ciclista potrebbe percorrerla su è giù per 5/6 volte, quindi $4 \times 5 = 20$ km oppure $4 \times 6 = 24$ km, che non sono tanti ma percorsi ad un ritmo sostenuto fanno un buon allenamento.

Smaltita la passeggiata, a Pietracalante ci si immette in Via Antica Romana, che è tutta pianeggiante, e si prosegue per un paio di chilometri innestandosi su Via Terzi fino al bivio per l'autostrada.

Si tiene dritto e si prende la ciclabile per Santa Vittoria, per altri 2/3 km.

Questa ciclabile non è tutta una pista ma alterna tratti di strada carrozzabile a brevi tratti di percorso dedicato, non è pericolosa, ma di notte occorre prudenza e bisogna rendersi visibili agli automobilisti ed ai motociclisti, in quanto non è illuminata.

Si passa radenti al torrente Gromolo e a campi verdi e coltivati, avendo la possibilità di ammirare il paesaggio circostante, tra cui il paesino di Loto, abbarbicato sulla cima (guardandolo da basso, distanti, non bisogna farsi prendere dallo sconforto, tanto in qualche modo, prima o poi, ci si arriva lo stesso).

Giunti a Santa Vittoria, facendo attenzione all'attraversamento dell'incrocio, è d'obbligo una sosta alla fontanella, posta ai piedi del piazzale della Chiesa.

Da lì si riparte verso le frazioni, percorrendo ancora un paio di chilometri in piano, con lievi pendenze, fino al bivio per Libiola. Si prosegue per la strada principale, che comincia a mostrare una buona pendenza (si scala il rapporto della corona anteriore) e si arriva al bivio per Montedomenico, che si lascia a destra e si prosegue dritti.

Il percorso sale, in maniera costante ma non ripida, e per un paio di chilometri mette a prova le gambe.

Direi che i tratti più impegnativi siano proprio nel primo tratto, rettilinei lunghi che portano in quota, ma non in maniera brusca. Occorre avere pazienza e se il caso scalare e mettere i rapporti più bassi, di modo che le gambe ed il cuore non si affatichino troppo.

Si passa davanti all'accesso della discarica della Cà da Matta, si oltrepassa l'indicazione per il B&B Dadando

ed ecco che un rettilineo pianeggiante, di circa 300 mt, ci porta alla frazione di Azzaro, dandoci la possibilità di rifiatore e far riprendere ossigeno alle gambe.

Tra l'altro si apre la vista sulla vallata di Loto, che rimane a ridosso della collina, ottima d'estate perché è in ombra, ma freddina e umida d'inverno.

Da Azzaro si sale di nuovo, con tratti alternati di pendenze e tratti lievemente pianeggianti, fino a raggiungere Loto, da cui si comincia a godere di un bel panorama sulle vallate sottostanti.

Sarà un caso ma io a Loto non incontro mai anima viva, qualcuno ci abita, ma evidentemente non esce mai di casa. Il paese dei fantasmi?.....

Il bello arriva proprio lì: la strada prosegue in direzione Selva-San Bernardo ed è un susseguirsi di tratti pianeggianti e semi-pianeggianti, sicché si dà birra alla gambe e si ritorna ai rapporti da pianura, sferzati dall'aria fresca del bosco, godendo dell'ombra degli alberi di castagno, presenti lungo tutto il percorso. Occorre fare prudenza e non pensare di essere soli, perché dalla direzione opposta possono arrivare i bus e le auto dei lotesi che passano per San Bernardo per fare prima.

Si giunge quindi al bivio per la Selva e lì è d'obbligo fermarsi, dissetarsi, asciugarsi il sudore e contemplare il panorama mozzafiato sulle vallate sottostanti, sui monti circostanti, su Riva e su Sestri Levante. Che spettacolo!!! Ci si sente in pace col mondo, re ed imperatori di quel regno di verde e pace che non si può comprare. Penso agli sceicchi che si sono creati la pista da sci nel deserto di Dubai, o a quelli che acquistano intere squadre di calcio a suon di centinaia di milioni di euro. Ma perché non si godono la vista, che mi godo io gratis, invece di spendere fiumi di soldi in cose non sostenibili, simbolo dello spreco e della deturpazione ambientale? A chi giova un tubo di 2 km nel deserto, che per dare neve ad un branco di illusi brucia fiumi di petrolio ogni giorno?

Fatte queste debite considerazioni, si indossa una giacca a vento e si prende la discesa per San Bernardo. Bisogna fare molta attenzione, perché la strada in pendenza invita a correre, ma è stretta e piena di insidie, i freni della bici vengono messi a dura prova. Il tratto fino a San Bernardo sembra sospeso su Sestri Levante, al punto che sembra di volare. I pericoli, una volta giunti alla frazione, non sono finiti. Infatti la strada che scende giù fino a Via Terzi è un trampolino di lancio.....molto stretto, con curve che portano fuori strada, e con la carreggiata irregolare, piena di buche e di rigonfiamenti. Non solo, arrivano in direzione opposta auto e mezzi di ogni genere, a rendere la cosa ancora più pericolosa.

Arrivato al semaforo di Via Terzi approfitto del lungo rosso per togliermi la k-way e mi dirigo verso Via Antica Romana, fino a Pietracalante.

Attenzione: il sottopasso invita a correre, la discesa dà lo slancio, ma arrivati all'incrocio con l'Aurelia occorre fare attenzione a qualche fuorilegge che passa col rosso, in direzione Chiavari, rischiando di falciarvi (mi è successo non più di pochi giorni fa).

Riprendo la ciclabile fino al porto, diminuendo il ritmo, per smaltire la stanchezza delle gambe.

Che dire? Possono una moto, un SUV, un'auto, regalare le stesse emozioni? La conquista della cima con la bici non ha eguali, regala emozioni uniche.

La bici è stata il passato di alcune generazioni, poi è stata relegata ad un ruolo marginale. Temo (ma a dir la verità auspico) che un giorno sarà la scelta obbligata, per tanti, troppi motivi.

A chi ha voglia di leggere ed informarsi seriamente suggerisco una lettura: "Che fine ha fatto il petrolio?" di Jeff Rubin edizioni Elliot.

"