

ERIK AMEDEO VIOTTI

# MONTAGNE SILENZIOSE 2006



L'APPENNINO LIGURE IN BICICLETTA

TRENO PER MASSA CENTRALE - CAMPAGNA DI ALESSANDRIA

Adesso non ci provo neppure più a dormire. Il sole è spuntato e mi abbaglia ad intermittenza attraverso gli alberi che vanno a centocinquanta all'ora. Sono solo sul vagone di questo treno partito da Torino alle cinque e ventotto; la bici è legata a pochi metri da me.

Dopo sette anni riparto per un viaggio in bici e ne sono davvero felice. Dopo aver riletto cento volte i miei vecchi diari di viaggio, dopo che ad ogni giretto in bici mi veniva voglia di farne di nuovo uno più lungo... Bé, eccomi qua.

Ho la curiosità dell'entroterra ligure da quando per la prima volta ne ho percorso le strade in macchina, e da allora ogni volta ho guardato quelle valli dicendomi "prima o poi...".

Il parallelismo con quel viaggio in treno verso i Pirenei è troppo forte, non posso fare a meno di pensare a tutte le cose che sono cambiate. Quando sono tornato dalla Spagna la prima persona che ho rivisto con vero piacere è la stessa che poi è diventata la mia ragazza, mia moglie e la mamma di mia figlia. Pazzesco. Questa stessa persona ieri mi ha aiutato a preparare la bici, triste perchè partivo ma *felice per me*.

Essere felici per qualcuno perchè fa una cosa che però rende tristi: questo è il più bel segno d'amore che io conosca.

Poi penso a cose più materiali, penso alla tecnologia che mi sto portando dietro e che sette anni fa mi potevo solo sognare. Telefono cellulare con una batteria agli ioni di litio che potrebbe tenerlo acceso per due settimane; lettore MP3; macchina foto digitale con *memory card* da 128 Kb; orologio con altimetro/barometro, termometro e bussola. Ci sono cambiamenti piccoli ma enormi che modificano la nostra vita senza che ce ne rendiamo conto, del resto mi accorgo adesso che non scrivo così tanto a mano dai Pirenei.

Alcune cose non cambiano: la bici è sempre lei, con un sellino nuovo, qualche cavetto e copertone sostituito.

Dopo Novi Ligure si comincia a vedere qualche nuvoletta, finalmente usciamo da quel catino umido e puzzolente che qualcuno sbandiera come "Padania".

Adesso il vagone si riempie, con l'effetto che non potrò più fare le mie scorribande nella cabina di guida di coda, dimenticata aperta.



TRENO PER MASSA CENTRALE - SESTRI LEVANTE

Tra poco tempo arriverò dove comincia il mio percorso. In corrispondenza della foce del fiume Magra, verso il mare, c'è un promontorio montuoso che dà l'impressione di essere il punto in cui cominciano le montagne. In realtà la vera catena appenninica incombe a nord, ma l'illusione del paesaggio è buona, come punto di partenza.

Ho pensato a questo viaggio nei mesi invernali, mi sono inventato tappe dettagliate solo guardando la cartina, cercando non la via più breve ma le strade più belle. Passerò non lontano dall'Alta Via dei monti liguri, un sentiero che percorre perennemente in cresta tutta la Liguria. Presto le striscioline gialle della cartina si trasformeranno in strade, valli e boschi, e so già che i dislivelli teorici che ho calcolato grossolanamente sulla carta aumenteranno, in realtà. Ho pensato a tappe non troppo dure, tranne la terza in cui ci sono più di millecinquecento metri di dislivello. Toccherò l'altitudine massima di mille e sessantotto metri, soffrirò il caldo. Sulle Alpi, nel 1996 e nel 1997, ero sceso raramente sotto i mille metri!

Faccio piccole modifiche seduto al tavolino del controllore, qui nel bagagliaio del treno, trovo strade che mi sembrano più belle, più secondarie, a più contatto con la natura. Ma è tutta carta. E' come nei Pirenei, un itinerario inventato, solo che qui ci sono decine di possibili percorsi tra cui scegliere.



Prima tappa andata. A Massa il paesaggio più brutto: *la piana*. Strade trafficatissime tra palazzi, parchi acquatici, stabilimenti balneari, locali notturni. Aria non caldissima ma sole cocente.

Dopo Marina di Carrara ecco stagliarsi il promontorio della foce del Magra. Intanto un vento amico mi aiuta, e i pochi chilometri in piano di questo viaggio sono superati facilmente. (Mi viene in mente la maledetta costa francese prima dei Pirenei!) Un po' di traffico anche qui, però, e un caldo che comincia a farsi davvero soffocante.

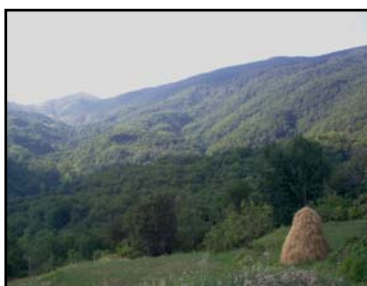
Mi fermo a Follo per mangiare qualcosa: è l'una, sono all'ombra ma l'aria entra bollente nei polmoni.

Verso le due e mezza riprendo la bici e comincio a percorrere strade migliori. In breve le macchine si fanno più rade, in particolare dopo il bivio per Calice al Cornoviglio non ne vedo quasi più.

Intanto più in alto tuona! Nuvoloni temporaleschi accumulati davanti a me, vento fresco a raffiche mi raggiunge, vedo le striature della pioggia che cade fitta sui boschi più su. Penso che potevo non fermarmi a riposare, potevo anche soffrire un po' il caldo, adesso mi becca... Impacchetto la borsa davanti, quella con le cose a cui l'acqua proprio non piace, e pedalo preparandomi a riparare me e la bici sotto il telo, sul bordo della strada. Sento gocce, l'asfalto è bagnato. Ma piove solo *sotto* agli alberi, sto passando dove l'acquazzone è appena andato via. Il nuvolone si è spostato un po', e adesso penso che invece ho fatto bene a fermarmi a mangiare, meno male se no il temporale mi beccava in pieno.

Proseguo. Sono discretamente stanco, ma l'ultima notte ho dormito quattro ore e credo che io stia sentendo proprio quello. La strada è ripida, ombreggiata da grandi alberi, e sale ripida lungo la valle. Dopo una coppia di tornanti appare il castello di Calice, un austero palazzo di pietra scura a base quadrata. Nel paese non trovo anima viva.

Dopo un po' arriva una coppia di signori. Attaccano bottone raccontandomi del figlio ciclovaggiatore (ha fatto viaggi incredibili); parliamo un po', ci scambiamo i recapiti e mi indicano un agriturismo a Villagrossa, il paese successivo. Visto il cielo ancora minaccioso, eccomi qui a scrivere al tavolo della cucina di questo cascinale, dopo una doccia e prima di cena.



Ho girato un po' per i dintorni, affamato come un gatto randagio, poi finalmente la cena. La tavola apparecchiata per tre: la padrona, il figlio ed io. Si mangiano porzioni ciclopiche di salumi, pasta al ragù, verdura e fette impanate. Durante il pasto passa a fare due chiacchiere il padre di Adriana, la padrona. E' un anziano signore di quelli che mi fanno pensare che la vera felicità sia vivere una vita tranquilla senza mai allontanarsi troppo al proprio paese, svegliandosi ogni mattina sotto le stesse montagne. In fondo non manca niente, basta non farselo venire in mente.

Il figlio se ne va quasi subito, ha una partita di calcio a cinque. Loro sono i "Calicesi" e non hanno ancora vinto una partita; per essere precisi, e per citare un poster fatto in casa che vedo appeso vicino alla tavola, loro sono "delle belle teste di ca...licesi".

Io sbocconcello ancora un pezzo di pane, finisco il bicchiere di vino. Poi salgo le scale e mi trascino sul letto, sfinite.

VARESE LIGURE - PANCHINA SOTTO IL PORTICO

Scrivo sotto un vecchio portico del paese, seduto da un'oretta su una panca di legno a mangiare e a vedere se alla fine il temporale passerà di qui oppure no. Non so ancora se dormire qui (ma non c'è campeggio, solo B&B) o se cercare un posto fuori mano per la tenda. Se il tempo non fosse troppo brutto mi piacerebbe campeggiare, magari anticipando un po' di salita di domani; adesso che ho nove ore di sonno alle spalle sono più pronto all'avventura.

Questa mattina sono partito alle otto meno un quarto. Ho subito preso la strada verso la località "i Casoni" sulla cresta delle montagne. Cinque chilometri. Circa cinquecento metri di dislivello. Quindi cinque chilometri al dieci per cento di media, appena partito. Percorro una stradina ombrosa, di asfalto grezzo bucherellato. In realtà trovo anche alcuni tratti di piano, per cui mi toccano pendenze fino al venti per cento, che sulle Alpi non avevo mai trovato. Poi pascoli, abeti, e finalmente la strada smette di salire. Osservo ancora una volta il castello di Calice al Cornoviglio, che spunta lontano nella foschia leggera.



Proseguo verso la valle successiva. Canaloni, colline, numerosi paesucoli con il loro campanile appuntito si stagliano davanti a me, e quando suonano tutti insieme le dieci fanno un concerto incredibile. C'è una pace bellissima, da quando sono partito non ho ancora incontrato una sola macchina.

Comincio a scendere, ma scopro presto una faticosa realtà: qui le strade non sono come quelle dei valichi alpini, che salgono decise da una parte e scendono ripide dall'altra. Qui è pieno di piccoli paesi, e le strade servono per muoversi da uno all'altro, salendo e scendendo in continuazione. Il risultato è che ho superato i mille metri di dislivello, cinquecento "sinceri" e cinquecento "fregatura". Comunque il paesaggio è molto bello, non fa troppo caldo e ho voglia di pedalare, per cui arrivo finalmente all'ultimo valichetto prima di scendere, con la chitarra dei Dire Straits negli auricolari, verso Sesta Godano.

In paese compro della cioccolata, del pane, dei biscotti e delle mele. Mangio la cioccolata su una panchina e riparto lungo la strada che risale dolcemente il fiume Vara fino a Varese Ligure. Strada tranquilla, senza grandi pendenze, che si apre a panorami vasti e suggestivi mentre Frozen di Madonna mi mette la pelle d'oca sotto il sole di mezzogiorno.

Tuona in lontananza. Qui sotto il portico si sta bene, anche la bici è parcheggiata qui. Il borgo è fatto di mura spesse, viuzze strette che circondano con un ovale il centro. Fa fresco, una fontana gorgoglia vicino al muro del piccolo forte medievale di pietra che sorge in mezzo alla piazza del paese.

Sto un po' qui, poi si vedrà.



Dopo le quattro il paese riprende vita, io mi sento fresco. Vado.

“Solo qualche centinaio di metri, giusto per uscire al paese...” E invece sono a novecento metri di quota, praticamente al passo del Bocco. Sono partito a pedalare, fresco più che al mattino. Curva dopo curva salgo sempre di più, sapendo che sto togliendo metri dalla tappa di domani che mi preoccupa un po'. Deciso a campeggiare, sereno perché in ogni angolo vedo un bel pratino riparato, potrei fermarmi in qualsiasi momento ma forse proprio per questo salgo, salgo e le gambe non sentono la fatica, inspiegabilmente. Che incredibile focaccia al prosciutto che ho mangiato a Varese Ligure, una focaccia dopante! O forse è stato il vecchio portico a riposarmi per bene.



Intanto però nuvoloni fino a poco fa inoffensivi cominciano ad accumularsi e a scurirsi. E a brontolare. Mmm. Ancora un paio di tornanti e dovrei incrociare l'Alta Via dei monti liguri, in corrispondenza del posto tappa 36... L'umidità è pazzesca, il mio sudore non asciuga più e grondo come una fontana. Cadono le prime gocce... il rifugio!

Scrivo sul davanzale della finestra, mangiando pane e cioccolato e guardando all'asciutto il temporale, la “burasca” che

investe le montagne. Campeggerò un'altra volta, quando il tempo sarà migliore.

La bici riposa al chiuso e io sono già attratto dal materasso... Quando avrà smesso di piovere farò due passi e non di più.

Giornata da pazzo. Solo a un pazzo può venire in mente un percorso così. Tre valichi, millesettecento metri di dislivello con i bagagli. Meno male che ne ho fatti un po' ieri, altrimenti avrei superato i duemila.

Passo del Ghiffi nel brontolio del temporale di ieri che è rimasto incastrato nel vallone di Varese Ligure senza dissolversi. Poi disceso tra i pascoli fino sotto ai duecento metri, per poi risalire di nuovo, tra abeti giganteschi e panorami fantastici, al Colle della Forcella. Discesa nella valle di Parazzuolo e salita al paese più alto dell'Alta Via, Barbagelata. Nessuna sosta neppure qui perché guarda caso rimbombano i tuoni e devo scendere.



A Montebruno alle due, pane e formaggio e sosta di qualche ora. Mentre a tratti pioviggina. Una piccola banda musicale dagli elementi non più giovanissimi anima le vie del paese, mentre davanti alla chiesa un gruppo di persone sta allestendo un piccolo palco tra le raffiche di vento, indecisi se montare o smontare.



Alle cinque e mezza si apre un po' di azzurro e parto lungo la tappa di domani, e faccio ancora chilometri e chilometri di falsopiano, non riesco ad evitare un paio di brevi gallerie comunque deserte, è tardi, sono stanco ma contento di quello che faccio. Alla fine trovo un campeggio, il primo che vedo in questo viaggio. Alle nove la tenda è montata e io sono in piazza a mangiare “pansotti” al sugo di noci e bere birra fredda alla festa di paese di Montoggio.

Ora guardo la carta alla luce debole di questo tavolino, sono stanco.

## CAPANNE DI MARCAROLO - PRATO SOPRA LA TRATTORIA

Scrivo all'ombra di un alloro, su un prato che condivido con tre cavalli che brucano l'erba legati ad un albero, mentre i loro cavalieri sono in trattoria. Oltre ad una chiesa, il ristorante è l'unica costruzione di Capanne Marcarolo, che sulla carta sembrava un paese.

Per arrivare fino a qui ho risalito Vallecaldà e ho raggiunto Voltaggio. Da lì ho preso una stradina stretta che per quindici chilometri attraversa le valli selvagge e disabitate del Parco Capanne di Marcarolo, salendo e scendendo lungo canaloni caldi e secchi.

Nei dintorni della trattoria ci sono alcune macchine (una ventina), una moto, delle bici da corsa e tre splendidi cavalli sellati all'americana. E poi c'è la mia bici carica di bagagli legata ad un palo. Dalla locanda si sente un gran vociare e rumori di stoviglie; io naturalmente ho mangiato pane, un pezzo di salame ed una mela seduto all'ombra nell'incavo muschioso di una quercia. Un degno lettore di Hesse non avrebbe potuto fare altrimenti.

Rispetto a quella di ieri la tappa di oggi è stata di sicuro meno faticosa, ma più calda e assetante. La pressione atmosferica è in aumento, per ora si formano solo nuvole innocue. Rimarrò un po' qui, l'ambiente è molto bello, poi scenderò a Campo Ligure. Cercherò di non pedalare troppo nel pomeriggio; le gambe funzionano ma fanno male, non lascio loro abbastanza ore di riposo.



## LOCALITÀ MONTEROSSO - BOSCO DELL'AZIENDA AGRITURISTICA



Verso le due abbandono Capanne di Marcarolo e scendo lungo una bellissima strada, galleria naturale di fitti castagni, fino a Campo Ligure. Mi aspettavo un paese più bello. Rimango deluso, come spesso mi capita quando arrivo nei posti durante il primo pomeriggio. Da un foglio appeso alla bacheca comunale mi annoto un indirizzo di un *bed and breakfast*: si trova a Rossiglione, sei chilometri più a nord. Arrivato lì chiedo informazioni a qualche persona del posto e scopro che il B&B si trova in realtà qualche chilometro più in là, naturalmente lungo una salita.

La strada che mi viene indicata è proprio quella che avevo previsto per domani. Rossiglione non mi dà una bella sensazione, con la sua posizione nel fondovalle, l'autostrada che passa sopra, le fabbriche abbandonate. Sono stanco ma... zitto e pedala, pedala e pedala... salgo lentamente lungo la strada per Tiglieto.

Dopo una mezza dozzina di chilometri noto un cartellino che dice "agriturismo Monterosso". Lo seguo! Una strada sterrata si inerpicia su e giù attraverso stretti canaloni e spallette rocciose. Appaiono una stalla e alcune casupole, tutte sembrano far parte dell'azienda agrituristica. Ma comincio a subodorare la realtà: boy-scout ovunque! Non sanno nulla di un eventuale agriturismo aperto al pubblico, ogni casa e

terreno è stato dato in affitto a loro. Fabrizio, un loro "capo", vedendo la mia bicicletta mi dice che non c'è nessun problema se metto la tenda dove voglio, questa sera ne arriveranno talmente tante che nessuno farà caso ad una in più. Anzi, mi indica in che punto del bosco verrà fatto il falò, in modo che io mi possa mettere al riparo dal casino. E mi invita a cenare con loro!

Così ho trovato uno spiazzo tra giovani querce, castagni e conifere, tra i cui rami vola spesso un bel picchio rosso. C'è anche un tubo dell'acqua con un rubinetto che spunta dal terreno, per cui... meglio di un campeggio! Devo dire però che le grida a volte animalesche di decine di ragazzini che arrivano da ogni direzione mi inquietano un po'...

LUNEDI' 31 LUGLIO 2006

18:30

ALTARE - STANZA DELLA PENSIONE

Ieri sera sono stato ospite dell'ottima cambusa condotta da Roberto, alla tavolata con i Lupetti e i Castorini di Genova Pegli. Alcuni capi più grandi mi hanno chiesto qualcosa sul mio giro in bici, ma nessuno si è dimostrato stupito del fatto che io mangiassi e dormissi con loro. I ragazzini più piccoli ridevano e facevano i furbi, ma si vedeva la loro emozione: avrebbero dormito in tenda nel bosco, nel buio completo, senza mamma e papà. Tutti insieme però si facevano coraggio e nessuno si faceva vedere preoccupato.

Quando ha fatto buio i più grandi hanno acceso il fuoco, tutti vi si sono seduti intorno. Io ho approfittato dell'ultima debolissima luce del crepuscolo per trovare la mia tenda, sistemata un po' lontano.

Notte nel bosco, tra i suoi mille rumori. Uno scoiattolo faceva cadere le pigne dai rami per romperle e mangiarsi i pinoli, e anziché le pecore ho contato le pigne...



Al mattino la mia bici è pronta alle sette e mezza, faccio ancora in tempo a bere un bicchiere di latte appena munto a duecento metri da qui. Saluto tutti e parto. Riprendo la strada principale con le gambe già a pezzi, il saliscendi per uscire dal bosco è massacrante come inizio. Poi la strada è più dolce, io attraverso paesini quasi svizzeri. Ad Urbe mi fermo per un caffè, perché ho scoperto che la doppia colazione è un buon trucco per affrontare una mattina sui pedali. Attraverso Sassello e scavalco il Passo dei Giovi, dove per la prima volta basterebbe lasciarmi andare in discesa per

arrivare al mare. Invece giro ancora a nord, fino a Pontinvrea.

Un bel portico mi aspetta anche lì per offrirmi una panchina fresca per il pranzo. Dopo una mezz'oretta mi alzo a fatica sulle gambe e mi sposto un po', trovo un luogo ancora migliore: una lunga tribuna di legno, all'ombra di una fila di alberi, che costeggia il campo per le partite di pallapugno. Qui mi lascio andare, provo a dormire senza riuscirci. Le gambe non mi hanno mai fatto così male, forse le due notti in tenda non hanno aiutato a recuperare i chilometri fatti. Sento dolore in qualsiasi posizione, i muscoli sono indolenziti in ogni punto. Anche ieri avevo cominciato a sentire male, ma stranamente solo quando non pedalavo.

Verso le tre riprendo il viaggio. Ho l'obiettivo di incontrare di nuovo l'Alta Via, dopo Montenotte Superiore, dove ci dovrebbe essere un altro punto tappa. Pedalo indolenzito, la bellezza dei posti mi convince a proseguire. Se le gambe girano regolari tutto bene, ma basta cambiare marcia perché la leggera variazione di ritmo mi faccia male ai muscoli. Alla fine raggiungo Montenotte, seguo la deviazione verso l'Alta Via e trovo al punto tappa un vecchietto quasi del tutto sordo che mi urla che ormai è tutto chiuso da anni.



Allora? Prosegui! Mi affaccio sulla valle di Cairo Montenotte, attraverso stradine antiche che portano a case sperdute costruite a forma di piccoli castelli di mattoni, e giungo ad Altare. Qui dico basta. Il paese non è male, la piazzetta è ospitale. Trovo una stanza in una vecchia pensione che non ha nulla di bello, tranne il materasso e il fatto che piove un po'.

GIOGO DI TOIRANO - AREA DI SOSTA DELL'ALTA VIA

Fatto!

Ieri ho dormito bene sul quel materassone, e oggi i muscoli hanno funzionato per bene. Per cena avevo chiesto alle gambe che cosa volessero, visto che loro erano e sono le protagoniste di questo viaggio: la gamba destra voleva una pizza con il prosciutto, quella sinistra voleva gli spinaci. Vada per la pizza, ho detto, ma il gusto lo scelgo io: ai quattro formaggi. La pizzeria dimostrava almeno cent'anni. Il vino veniva servito alla spina ma il gestore ha fatto saltare il tubo dell'aria compressa. Tutto nella norma, insomma.

Questa mattina, con il cielo grigio, parto per l'ultima giornata; seguo il fiume Bormida di Mallare, passando poi nella valle del Bormida di Carcare e cominciando a salire sul serio. Buchi nell'asfalto in cui si potrebbe parcheggiare una macchina, tornanti strettissimi senza parapetto. Praticamente un sentiero. Il bosco fittissimo si apre raramente per lasciarmi vedere il panorama. Poi raggiungo la strada principale, e in un paio di chilometri arrivo al forte del Colle del Melogno.

Da qui potrei avventurarmi lungo una "scorciatoia" che passa ai piedi del monte Carmo, ma un ciclista me la sconsiglia perché sterrata e molto sconnessa. Pazienza, la farò un'altra volta senza bagagli. Allora scendo attraverso un faggeto secolare che crea un sottobosco da fiaba. La temperatura è fresca, e per la prima volta indosso la mantellina.



A Calizzano il viaggio è praticamente finito. Mi trovo sulla strada fatta in macchina da quando sono nato, ogni curva mi è nota. Salgo seguendo il lungo falsopiano fino a Bardineto, poi con un paio di curve arrivo qui al passo, al Giogo di Toirano.

Il tempo è incerto, aria calda arriva dal mare e folate fredde dalle montagne; il cielo è nuvoloso. Io mangio ad un tavolo di legno che fa da area pic-nic per l'Alta Via. Da qui a casa c'è solo discesa.

L'ho fatto. Ho sette anni in più ma l'ho fatto di nuovo.

Lo farò ancora, finché le mie gambe me lo permetteranno.



## DETTAGLI TECNICI DELL'EQUIPAGGIAMENTO



**Carico anteriore:** materassino, sacco a pelo, ciabatte, sacca anteriore.

**Carico posteriore:** tenda Quechua T2, telo impermeabile, sacche posteriori.

**Accessori:** borraccia, paletta di ingombro con catarifrangente, due antifurto, parafanghi, specchietto retrovisore, casco, elastici con ganci.

**Nella sacca anteriore:** macchina fotografica, portafoglio, chiavi, luci anteriore e posteriore, telefono cellulare e caricabatteria, lettore MP3, pile, libri, diario, penne, cartine, occhiali da sole.

**Nelle sacche posteriori:** vestiti, accessori per la pulizia personale, posate, cibo, attrezzi per la bici, camere d'aria, sacchetti di plastica per la pioggia, olio lubrificante, cavetti di acciaio.

### Note:

- Ascoltare la musica mentre si spinge in salita può essere un aiuto ma può anche essere pericoloso; accertatevi sempre di usare un tipo di auricolari ed un volume tale da poter sentire **tutti** i rumori esterni. Oltretutto il codice della strada lo vieta.
- Gli automobilisti non sempre si rendono conto di avere a che fare con una bici carica, e spesso sorpassano troppo vicino. Una paletta di ingombro non sarà estetica ma è molto utile per segnalare la propria voluminosa presenza.
- Una cosa che potrebbe rovinare il viaggio sul più bello è avere i bagagli bagnati. Mettete tutto dentro a sacchetti di plastica, e se piove aggiungetene altri esternamente. Il ciclovaghiatore non butta mai via un sacchetto di plastica che non sia rotto.

## DETTAGLI TECNICI DEL PERCORSO

GIORNO	METEO	PERCORSO	Km	Disliv.	Hmax
27/07/2006	sereno e afoso al mattino, temporale nel pomeriggio - max 35°C	<b>Massa (stazione F.S.) - Sarzana - Bottalla - Follo - Piana Battolla - Calice al Cornoviglio - Villagrossa</b>	<b>54</b>	<b>629</b>	546
28/07/2006	sereno con alcune nuvole da caldo, temporale alla sera - max 30°C	<b>Villagrossa - borgata Casoni - Pieve - Sasseta - Sesta Godano - San Pietro Vara - Varese Ligure - Scrutabò - Cassego - Poggio della Marchesina</b>	<b>62</b>	<b>1624</b>	936
29/07/2006	poco nuvoloso al mattino, temporale nel pomeriggio, schiarite alla sera - max 29°C	<b>Poggio della Marchesina - Passo del Bocco - Passo dei Ghiffi - Brizzolara - Passo della Forcella - Priosà - Barbagelata - Montebruno - Laccio - Montoggio</b>	<b>94</b>	<b>1707</b>	1086
30/07/2006	sereno, caldo secco, velato alla sera - max 34°C	<b>Montoggio - Busalla - Vallecaldà - Voltaggio - Capanne di Marcarolo - Campo Ligure - Rossiglione - Monterosso</b>	<b>68</b>	<b>1236</b>	760
31/07/2006	sereno, poche nuvole al pomeriggio - max 32°C	<b>Monterosso - Tiglieto - Urbe - Sassello - Giovo Ligure - Pontinvrea - Montenotte - Altare</b>	<b>70</b>	<b>1369</b>	737
01/08/2006	coperto con alcune schiarite - max 28°C	<b>Altare - Mallare - Pian Sottano - Pian Soprano - Colle del Melogno - Calizzano - Bardineto - Giogo di Toirano - Borghetto Santo Spirito</b>	<b>50</b>	<b>1006</b>	1018
<b>TOTALI</b>			<b>398</b>	<b>7571</b>	1086

*SCRITTO (E PEDALATO) DA*

Erik Amedeo Viotti

*FOTOGRAFIE DI*

Erik Amedeo Viotti

*DOPING UTILIZZATO*

Adrenalina ed Endorfine varie  
(prodotte autonomamente in modo endogeno tramite forza di volontà e voglia di viaggiare)

*LIBRI*

*Hermann Hesse - Sotto la Ruota*  
*Hermann Hesse - Klein e Wagner*

*PLAYLIST*

<i>Anastacia - Sick And Tired</i>	<i>Mark Knopfler - Boom, Like That</i>
<i>Coldplay - White Shadows</i>	<i>Massive Attack - Prayer For England</i>
<i>Cibo Matto - White Pepper Ice Cream</i>	<i>Melih Kibar - Mesaj</i>
<i>Caparezza - Mazzarò</i>	<i>Moby - Porcelain</i>
<i>Depeche Mode - Useless</i>	<i>Muse - Absolution</i>
<i>Dire Straits - Sultans of Swing</i>	<i>Placebo - Because I Want You</i>
<i>Giorgia - Gocce di memoria</i>	<i>Snap - I've Got The Power</i>
<i>Kasabian - L.S.F.</i>	<i>The Darkness - I Believe In a Thing Called Love</i>
<i>Kevin Shields - Ikebana</i>	<i>The Ramones - What A Wonderful World</i>
<i>KT Tunstall - Other Side of the World</i>	<i>The White Stripes - Seven Nation Army</i>
<i>Madonna - Frozen</i>	<i>Tykwer Klimek Heil - Running One</i>

*TECNOLOGIE*

Adidas	Packard-Bell
Colnago	Quechua
Energizer	Rockrider
HP	Shimano
Invicta	Specialized
Motorola	TCM

**GRAZIE:**

- a mia moglie Elisa e mia figlia Alice per aver capito come poteva essere possibile che io avessi voglia di fare questo viaggio;
- alla mia bici che dopo venti anni di vita non mi ha dato nessun problema, chiedendomi solo, prima di partire, qualche cavo nuovo ed un po' di olio;
- a Fabrizio, Roberto e tutti gli Scout del gruppo di Genova Pegli che hanno dimostrato la vera ospitalità dei viaggiatori;
- a chiunque abbia inventato la bicicletta;
- ... e a te, per aver letto questo diario.



[www.erikviotti.it](http://www.erikviotti.it)  
[erik.viotti@libero.it](mailto:erik.viotti@libero.it)

AGOSTO 2006