

# Mountainbike - Ronda

Immer wenn ich am Lago bin, jedes Mal wenn ich aufwache und zum Fenster hinausschaue um zu sehen, wie das Wetter ist, kommt es mir unmöglich vor, dass ich in ein paar Stunden mit meinem Mountainbike in solch eine Höhe fahren werde, gleich hoch wie die Gipfel, die mich umringen.

Auf der Karte sind es 1500 Meter Höhenunterschied, eine normale Zahl, die nicht weiter beunruhigt. Wenn man es jedoch in Stunden und Minuten umrechnet, in den Verbrauch von Energieriegeln, die man benötigt, um an den Gipfel zu kommen und der Menge an Trinkwasser, schläft man darüber ruhig ein, indem man schon im Voraus das schöne Müdigkeitsgefühl spürt, das man haben wird, wenn man am Abend die ganze Tour gefahren ist. Erst wenn man bei der Auffahrt ist und man schaut auf den Höhenmesser hat man wirklich das Gefühl wie viel Mühe notwendig ist, um sich diese 1500 Meter zu verdienen. Tritt um Tritt, Minute um Minute, Energieriegel um Energieriegel. Wenn der Schweiß in Bächen über den Körper läuft und der Hintern auf dem Sattel brennt, denke ich wieder an den morgendlichen Blick aus dem Fenster und versuche mir vorzustellen, wie viel an Strecke noch fehlt, um auf den Berggipfel zu gelangen, der bis vor kurzen einfach nur ein Name war, mit einer Nummer daneben, die die Höhe angab.

Ich befinde mich jetzt beim Aufstieg, der vom Ledrotal auf den Rifugio Pernici führt. An einem Septembemittwoch, ganz alleine mit meinem Mountainbike inmitten dieser Wälder, die scheinbar von Gott vergessen wurden. Ich trockne mein nasses Gesicht und stehe häufig auf, um dem Brennen zu entgehen, das durch den zu harten Radsattel verursacht wird. Diesen hab ich leider gestern ausgetauscht, denn mein alter Radsattel war verbraucht.

Die Auffahrt scheint nicht enden zu wollen, wie alle alten Militärstrassen schlängelt sich diese in unzähligen Kehren. Sie verläuft meist immer gleich steil und bietet keine Ebenen, in denen ich mich etwas erholen könnte. Nachdem ich keine Weggefährten bei meiner Biketour habe, mit denen ich sprechen und damit etwas die Mühe verringern könnte, suchen meine Augen ständig nach einem Zeichen, dass die Auffahrt fast zu Ende ist. Ein typischer Moment, in dem man in Trance verfällt, wenn man intensiv an etwas denkt, das einem die Anstrengung vergessen lässt. Ich denke daran wie ich am Morgen das Fenster des Hotels in Torbole öffne, Richtung Riva del Garda schaue, zum Felsen hinauf und dann noch mal höher bis zum Gipfel dieser Felswand über dem Städtchen und dann entscheide mit dem Mountainbike da hinauf zu gelangen.



Non avendo compagni di pedalata con cui scambiare due parole e così diluire la fatica i miei occhi si muovono costantemente alla ricerca di un segno che mi possa indicare che la salita sia quasi finita. Un tipico momento in cui cadere in trance, pensando a qualcosa così intensamente da dimenticarsi di cosa si stia facendo. Mi vedo aprire la finestra dell'Hotel a Torbole questa mattina, guardare verso Riva del Garda, muovere il mio naso all'insù verso la Rocchetta e poi ancora più in su fino alla cima della minacciosa parete di roccia che sovrasta la cittadina e poi decidere di andare lassù in bicicletta. Certo, non è possibile scalare su due ruote quel monte, l'idea dell' "andare lassù" significa passare per la Val di Ledro e raggiungere il Rifugio Pernici, situato dietro alla parete rocciosa che sto guardando. Però il dislivello è identico e la parete a picco dà esattamente le proporzioni di quello che mi aspetta. Ci sarebbe la variante Shuttle Service, in tre quarti d'ora sarei in cima alla montagna senza aver fatto evaporare nemmeno una goccia di sudore, pronto a godermi una discesa a picco sul lago per poi essere di nuovo a Torbole per l'ora di pranzo. Eppure non è la stessa cosa. Una discesa guadagnata con il sudore della propria fronte ha tutto un altro sapore, ce la si gusta metro per metro, non la si vuole sprecare neanche un po' e diventa quasi avari nel pedalarla, attenti a non perdere quale pezzo in una guida distratta o poco accorta. È così che sono partito questa mattina, con uno spirito quasi monacale.

Se l'itinerario del Tremalzo esplora la parte meridionale dei monti adiacenti alla Valle di Ledro, il percorso che sale da Riva del Garda al Rifugio Pernici si addentra invece nella parte trentina di questa regione, più a nord. La parte iniziale dei due tracciati è identica per i primi chilometri, percorrendo la leggendaria strada del Ponale ristrutturata lo scorso anno, un vero e proprio delirio di panorami spettacolari sull'Alto Garda. La valle di Ledro verrà risalita pazientemente in tutta la sua lunghezza, senza particolari strappi e quasi sempre lontani dal traffico. Si passa dalla ripida e rocciosa gola iniziale che fa da contrasto ai successivi prati sottostanti Molina di Ledro, prima di arrivare al lago di Ledro. Qui, nelle giornate calde, è possibile fare un tuffo per rinfrescarsi prima della lunga salita al rifugio. È una voglia balneare a cui non si può resistere, dato che l'itinerario scorre sulla parte sinistra del lago con scorci tentatori sulle chiare acque. Chiaramente porre il piacere prima del dovere non è da tutti, soprattutto se si è a conoscenza di quello che ci aspetta ed in cui mi trovo in questo momento, nel bel mezzo della strada militare che sale al Pernici.



Ich erwache aus dem Trance und sehe, dass die Straße aus dem Wald hinausführt und in schöne Bergwiesen vordringt. Der Duft der Bäume wird von jenem des Grases und der Weiden abgelöst. Die Sicht wird weiter und eine Schotterstraße ersetzt die Asphaltstraße. Ich bin fast auf dem Gipfel angelangt, meine Motivation steigt gleich wie meine Geschwindigkeit. Noch 20 Minuten und ich befinde mich am Beginn der Abfahrt bei der Pernici Hütte. Das Leiden hat ein Ende, jetzt kommt die Freude Kilometer um Kilometer zu genießen. Das denkt man zu Beginn, bevor man das Vorderrad auf das Monster von Schotterstraße gesetzt hat, die zur Grassi Alm hinunterführt. Steine, die auf alle Seiten spritzen, ein unsicheres Gleichgewicht, schwierig dem Gefälle standzuhalten. Man muss sich daran gewöhnen, dann gewöhnt man sich an den Rhythmus und man lässt das Bike frei in der „Musik“ des Gardasees schwingen. Ein einmaliges Erlebnis, dass ein gutes Gespür voraussetzt, um sich anzupassen. „Rock an roll, baby!“ würde ein Star sagen. Die Bremsscheiben zischen, die Gabel arbeitet auf Hochtouren, die Augen sind geweitet und überaktiv um am besten die endlosen Hindernisse zu überwinden. Das ist Mountainbiking! Ein Glücksgefühl befällt mich, Adrenalin fließt in Strömen durch meine Adern. Das ist das, was ich mir gewünscht habe, als ich heute morgen aus dem Fenster sag. Ein perfekte Belohnung für die 1500 Meter Höhenunterschied im Aufstieg, die ich hinter mir habe.

Als ich auf der Grassi Alm ankomme, wird das Gefälle ebener, zumindest für ein kleines Stück. Dann beginnt wieder das Übliche mit einem großen Finale aufgrund der zementierten engen Straße, die zum Bastione in der Höhe über den Dächern von Riva del Garda führt. Eine wirklich bizarre Aussicht. Man meint förmlich, dass man in die Schlafzimmer der Einwohner fährt. Zahlreiche Serpentina führen in die Zivilisation hinab. Die Häuser sind noch von den Bäumen verdeckt, aber die Geräusche des kleinen Ortes werden immer hörbarer um dann ganz die Musik meiner Mountainbike Tour zu überlagern. by Marco Toniolo



## Itinerario Mountainbike

Quando sono sul lago, ogni volta che mi sveglio e che dò un'occhiata fuori dalla finestra per vedere come è il tempo, mi sembra impossibile che da lì a poche ore avrò portato la mia bici, con me sopra, in cima ad un dislivello così alto come le montagne che mi circondano. Sulla carta sono 1500 metri di dislivello, per esempio, un semplice numero che non spaventa più di tanto. Lo si quantifica in ore e minuti, lo si trasforma in barrette energetiche necessarie per arrivare in cima, in litri d'acqua da bere e ci si dorme su tranquilli pregustandosi la bella sensazione di stanchezza che si avrà in corpo la sera dopo aver pedalato l'itinerario. Solamente quando si è sulla salita e si guarda l'altimetro si ha veramente la sensazione di cosa si stia facendo e di quanta fatica sia necessaria per guadagnarsi quei 1500 metri, pedalata dopo pedalata, minuto dopo minuto, barretta energetica dopo barretta energetica. Quando il sudore scorre a fiumi sulla fronte ed il sedere brucia sulla sella ripenso allo sguardo mattutino fuori dalla finestra e provo ad immaginarmi quanto manchi per arrivare in cima a quel monte che poche ore fa era semplicemente un nome con un numero di fianco che ne quantificava l'altitudine.

Mi ritrovo adesso sulla salita che dalla Val di Ledro porta al rifugio Pernici, in un pomeriggio infrasettimanale di settembre, solo soletto con la mia mountainbike in mezzo a questi boschi che sembrano completamente dimenticati da Dio. Mi tergo la fronte dal sudore e mi alzo spesso sui pedali per ovviare al bruciore del sedere causato da questa durissima sella che ho malauguratamente montato ieri per cambiare la vecchia poltrona, ormai sfondata, che avevo avuto per anni. La salita non vuole finire più, come tutte le strade militari anche questa si inerpica con innumerevoli tornanti tenendo la pendenza più o meno costante e non offrendo mai tratti piani in cui potrei riposarmi un po'.

Naturalmente non è possibile direttamente su due ruote il monte che si sta salendo. Die Idee da hinauf zu gelangen bedeutet über das Ledrotal zu fahren und den Rifugio Pernici zu erreichen, der hinter dem Felshang liegt, den ich vom Hotel aus bewunderte. Aber der Höhenunterschied stimmt und der Hang ist genau so wie ich es mir erwartet habe. Es gäbe die Möglichkeit des Shuttlebusses, in einer Dreiviertelstunde wäre ich am Berggipfel ohne auch nur einen Schweißtropfen vergossen zu haben. Ich könnte eine Abfahrt zum See genießen und dann wieder zum Abendessen in Torbole eintreffen. Aber das ist nicht das Gleiche! Eine Abfahrt, die man sich vorher im Schweiß seines Angesichtes verdient hat, hat etwas Besonderes für sich. Diese genießt man Meter um Meter, man will sie kein bisschen abkürzen, man wird beinahe verbissen beim Radeln, um ja nicht ein Stück zu verpassen. Mit dieser Einstellung war ich heute am Morgen gestartet, in einem beinahe zölibatären Geist.

Wenn die Route des Tremalzo die meridionale Seite der an das Ledrotal angrenzenden Berge zeigt, so dringt man auf dem Weg, der von Riva del Garda auf den Rifugio Pernici führt, in die Trientiner Seite dieser Region im Norden ein. Die Anfangsstrecke der beiden Trassen ist in den ersten Kilometern identisch, indem man die legendäre Ponalestraße fährt, die im letzten Jahr wiedereröffnet wurde. Ein wahrhaft spektakuläres Panoramaerlebnis auf dem Gardasee Plateau. Das Ledrotal wird in seiner ganzen Länge geduldig hinaufgefahren ohne größere Strapazen und fast immer fern vom Verkehr. Man passiert die steile und felsige Schlucht, die den Kontrast bildet zu den folgenden Wiesen unterhalb Molina di Ledro, bevor man den Ledrosee erreicht. Hier kann man in den warmen Tagen in den See eintauchen, um sich vor der langen Auffahrt zum Rifugio zu erfrischen. Es ist eine Badelust, der man nicht widerstehen kann, da die Route auf der linken Seite des Sees verläuft, mit verführerischen Abkürzungen zum See. Natürlich ist der Genuss vor der harten Arbeit nicht jedermanns Sache. Besonders wenn man weiß, was einem erwartet und wo ich mich nun befinde, inmitten der Militärstraße, die zum Rifugio Pernici führt.



## NORTH LAKE GARDA

Esco dalla trance e vedo che la strada esce dal bosco inoltrandosi su dei bei prati alpini, il profumo degli alberi lascia spazio a quello dell'erba e dei pascoli, la visuale si fa più ampia e uno sterrato sostituisce l'asfalto. Sono quasi in cima, la mia motivazione sale così come la mia velocità, ancora 20 minuti e mi ritrovo all'inizio della discesa presso il Rifugio Pernici. È finita la sofferenza, ora arriva il piacere da gustarsi centimetro per centimetro. Questo è quello che si pensa all'inizio, prima di aver messo la ruota anteriore sul mostro di ghiaia che scende verso la malga Grassi. Sassi che schizzano da tutte le parti, equilibrio precario, pendenze sostenute. Ci si deve abituare, poi si prende il ritmo e si lascia ballare la mountainbike alla musica dei sentieri del Garda, un repertorio unico che necessita di un buon orecchio per essere interpretato. "Rock and roll, baby!" direbbe qualcuno di famoso. I freni a disco stridono, la forcella lavora a pieno regime, gli occhi sono dilatati ed iperattivi per guidare al meglio attraverso una serie infinita di ostacoli. Questo è mountainbiking. Una sensazione di felicità si impossessa di me, l'adrenalina scorre a fiumi nelle mie vene. Questo è quello che cercavo questa mattina guardando fuori dalla finestra, una ricompensa perfetta per i 1500 lunghi metri di dislivello in salita che mi sono lasciato alle spalle.

Arrivato alla malga Grassi le pendenze si fanno più tranquille, almeno per un piccolo tratto. Poi si ricomincia con la solita musica con il gran finale dato dallo stradino cementato che conduce al Bastione in alto sopra i tetti di Riva del Garda. Una visione, questa, veramente bizzarra. Sembra quasi di star per entrare nella camera da letto di qualcuno. Serpentina dopo serpentina scendo verso la civilizzazione, le case sono ancora nascoste dagli alberi, ma i rumori della cittadina al lavoro si fanno sempre più nitidi fino a coprire completamente la musica del mio giro in mountainbike. by Marco Toniolo