

## LA VIA SILENTE CONSIGLI DI VIAGGIO

### La bicicletta

---

La Via Silente si sviluppa per il 70 % su asfalto, pur andando ad attraversare zone a basso e bassissimo traffico; i tratti sterrati, soprattutto se in salita, non presentano poche difficoltà. La bicicletta ottimale per percorrere questa Via è pertanto la tuttoterreno o ibrida, affidabile, robusta e con la componentistica della bici da montagna. Fondamentale è che la bicicletta sia equipaggiata con una serie di cambi con almeno 24 rapporti (triplice corona anteriore e il pacchetto posteriore di almeno otto). La Via Silente si farà ricordare, oltre che per i meravigliosi paesaggi attraversati, anche per i suoi dislivelli. Sarà bene applicare al manubrio un paio di corni come appendici per favorire la spinta di pedalata in salita ma anche il cambio di posizione nei tratti pianeggianti. Di fondamentale importanza un robusto portapacchi per reggere le borse posteriori ed una borsa da manubrio abbastanza capiente da contenere macchina fotografica, occhiali da sole, cellulare, fazzoletti di carta ecc.

Indispensabili due borracce fissate al telaio; nei tratti di valico dei monti Alburni, lungo la Sella del Corticato, sarà quasi impossibile trovare dell'acqua. La stessa situazione si presenterà per chi dovesse decidere di avventurarsi sui 1898m del Monte Cervati. Per il resto sarà possibile rifornirsi d'acqua alle fontane dei numerosi paesini attraversati.

Un aspetto da non sottovalutare è quello delle forature. Sulla Via Silente le strutture di accoglienza metteranno a disposizione del ciclo viaggiatore un kit di attrezzi per la riparazione ma durante la traversata sarà difficile trovare officine che possano riparare al danno. Si consiglia pertanto l'uso di camere d'aria autoriparanti o di copertoni antiforatura.

### Abbigliamento ed Equipaggiamento

---

Vedere un cicloturista vestito di tutto punto, con pantaloncini di lycra, scarpini tecnici, casco e guantini, non è una cosa molto comune; del resto cicloturismo e ciclismo sono due approcci assai diversi all'uso dello stesso mezzo. Eppure quando si va in bicicletta, che sia per un viaggio o per una tappa di 80 km, l'uso dell'abbigliamento tecnico aiuta moltissimo e limita i danni legati alla salute del viaggiatore. Inoltre vestire in modo tecnico vuol dire diminuire considerevolmente la quantità dei capi da indossare e quindi alleggerire il carico delle borse. Su un percorso di circa 600 km lungo il quale le strutture ricettive daranno la possibilità agli ospiti di lavare ed asciugare vestiti e attrezzature, due cambi completi da ciclista oltre a quello che si indossa, dovrebbero essere sufficienti.

#### ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

2 paia di pantaloncini da ciclista con fondello rinforzato (se si sceglie di percorrere la Via d'inverno sarà bene munirsi di gambali che coprono le gambe allungando i pantaloncini corti)

2 magliette a maniche corte

1 una giacchetta di pile per quando si raggiungeranno i punti più alti della Via Silente (Gelbison 1705m s.l.m. e Cervati 1898m s.l.m.)

1 giubbino antivento traspirante come Windtex o Windstopper che permette la traspirazione all'esterno del vapore prodotto dal corpo

1 giacca antipioggia leggera e facile da trasportare

1 paio di scarpe basse da escursione con suola scolpita antiscivolo (utilizzabili anche durante le visite alle numerose strutture carsiche lungo il percorso)

1 paio di sandali tecnici da alternare alle scarpe

1 casco + bandana sottocasco

#### EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

1 paio di occhiali da sole

1 catena con lucchetto per legare in sicurezza la bici durante le soste o la visita ai punti di interesse lungo la Via

2 borracce

2 camere d'aria di scorta se non si usano camere autoriparanti

1 kit multi chiave per la bici



- 2 cavi e ricambi per i freni
- 1 smaglia-catena e un paio di maglie di riserva
- 1 lubrificante per la catena
- 1 minipompa
- 1 contachilometri
- 1 tenda leggera da campeggio + 1 sacco a pelo (se si sceglie di dormire lungo il percorso in aree attrezzate o nei campeggi)

## CONSIGLI SU COME CARICARE LE BORSE

Caricare le borse può sembrare un'operazione semplice ma va fatta comunque con un minimo di logica. Vanno lasciati sul fondo gli oggetti inutili (souvenir, borsello per la pulizia del corpo ecc.) e posti in superficie quelli che possono servire durante la pedalata. Molto importante è anche bilanciare il peso delle due borse posteriori per evitare che la bici possa sbandare. Un'altra caratteristica importante delle borse per cicloturismo è l'impermeabilità; nel caso in cui non si possedessero borse impermeabili si potrà evitare di bagnare i vestiti ponendoli in sacchetti di plastica sigillata o utilizzando copri borse impermeabili.

