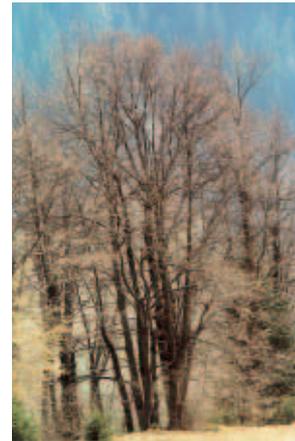


Dieser Führer stellt daher einen Ausgangspunkt für wunderschöne Ausflüge mit oder ohne Rad dar.

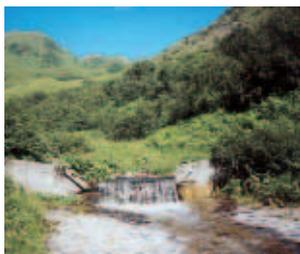
Alle Hinweise über den gesamten oder den partiellen Zeitaufwand der einzelnen Routen gelten nur als Hinweis. Sie sind nur orientative Daten um in die richtige Richtung zu fahren, um eine richtige Abzweigung zu nehmen,....

Die klimatischen Bedingungen beeinflussen in den Bergen die benötigte Zeit für eine Route total und sind daher, wie man weiß, sehr veränderlich. Daher möchte ich ihnen einen Rat geben: Fahren Sie am frühen Morgen bei beständigem Wetter und in ausgeglichener Stimmung ab. Wenn Sie nicht alleine sind, sondern in gut ausgewählter Gesellschaft, haben sie das große Los gezogen. Alle Hinweise, wo man auf den Routen anhalten oder essen soll und die Namen der verschiedenen Lokale, sind nicht als Werbung zu verstehen. Es ist mein exakter Wunsch so vielen Leuten wie möglich diese kleinen Eckchen des Paradieses bekannt zu machen, wo viele Freunde auf jede Art versuchen in ihrer Heimat zu bleiben und von ihrer Arbeit zu leben, ohne ihre Lebensweise an die Touristen zu verkaufen, wie es oft in anderen Berggebieten der Fall ist. Hier in Carnia sind die Leute zum Großteil noch sie selbst, im Guten, wie auch im Schlechten. In einer Welt wie der heutigen, könnte das aber dem eiligen, konsumorientierten Touristen nicht gefallen, der gewohnt ist, da er ja bezahlt, dass alle "Bergler" zu seinen Füßen liegen. Aber die Zeiten wechseln leider auch in diesen herrlichen und isolierten Tälern schnell, das Fernsehen am Abend, wie in der Stadt, ersetzt den "Fogolar"- die Feuerstelle und die Plaudereien. Beeilt euch! Kommt bevor das alles, wie anderswo in eine Tourismusindustrie verwandelt wird. Einen aufrichtigen Glückwunsch, dass die Einwohner von Timau und den kleinen Nachbardörfern nach und nach an einen anderen Tourismus zu glauben beginnen, der für ihre Jugend eine Arbeitsquelle und Wohlstand bedeuten kann. Ein herzliches Dankeschön an alle Personen, die mir zum Schreiben dieses kleinen Bändchens Mut gemacht haben und besonders, weil sie mich immer als einen hundertprozentigen Timauer haben fühlen lassen.

der Autor



CONSIGLI UTILI



In questo paragrafo ho inteso raggruppare tutte quelle informazioni di carattere pratico e tecnico che possono servire a molti, magari un po' più inesperti, nella preparazione degli itinerari contenuti in questa guida o ad aiutarli a prepararne altri inediti, servendosi magari solo di altimetro, carta geografica e... spirito di avventura.

Tali consigli, dettatimi solo dalla mia esperienza su queste montagne con la MTB possono semplificarne l'aspetto pratico. Il fine ultimo è di riuscire ad avere appresso tutto il materiale necessario, ma nulla in più da dover faticosamente trasportare a forza di pedalate su lunghe e ripide salite lo zaino troppo pesante, oltre ad essere faticoso da trasportare, risulta anche pericoloso nelle discese ripide e tecniche, dove può compromettere il nostro equilibrio

● *La bicicletta*

Anche se non è sempre vero che la bici più costosa è la migliore, il mio consiglio comunque è quello di munirsi di una bicicletta di buona qualità. Un buon telaio in acciaio moderno (leggero, robusto e comodo) o in alluminio (un po' più rigido e scattante) sono l'ideale per questo tipo di percorsi. La componentistica (ruote, freni cambio ecc.) deve essere di qualità per poter funzionare bene in qualsiasi situazione (es: lunghe discese con fango o pioggia) e garantire la massima affidabilità e semplicità di intervento. Non c'è niente di peggio che rovinarsi un giro per l'improvvisa rottura di un componente di qualità scadente o montato male che, tra l'altro, può diventare anche pericoloso. Per il tipo di percorsi riportati su questa guida il mio consiglio è di munirsi di una front-suspended (una bici con la forcella anteriore ammortizzata, piuttosto che di una full-suspended (ammortizzata anche posteriormente). La forcella deve essere di qualità e funzionare anche a sollecitazioni minime, evitando regolazioni troppo dure che finirebbero per renderne inutile l'uso.

N.B: evitare le forcelle "top di gamma", riservate agli agonisti, perchè a volte la leggerezza va a discapito della robustezza e della semplicità di uso e di manutenzione.

Preferisco una bici ammortizzata solo anteriormente per diversi fattori:

Presenta sicuramente meno possibilità di rotture meccaniche, è più scattante (es. nel superare con poche pedalate improvvisi “muri” ripidissimi), è più leggera e di regola ha una forma del telaio classica, che ci permette in caso di necessità di caricarla sulle spalle senza problemi.

Un consiglio personale: sulla bici io non appendo mai nessun borsello portacicambi o altro, ma solo la borraccia. Mi è capitato che il borsellino sottosella si staccasse per i sobbalzi e che andasse ad incastrarsi proprio sul freno posteriore costringendomi a una frenata con derapata non voluta e imprevista che per poco non mi procurava una caduta.



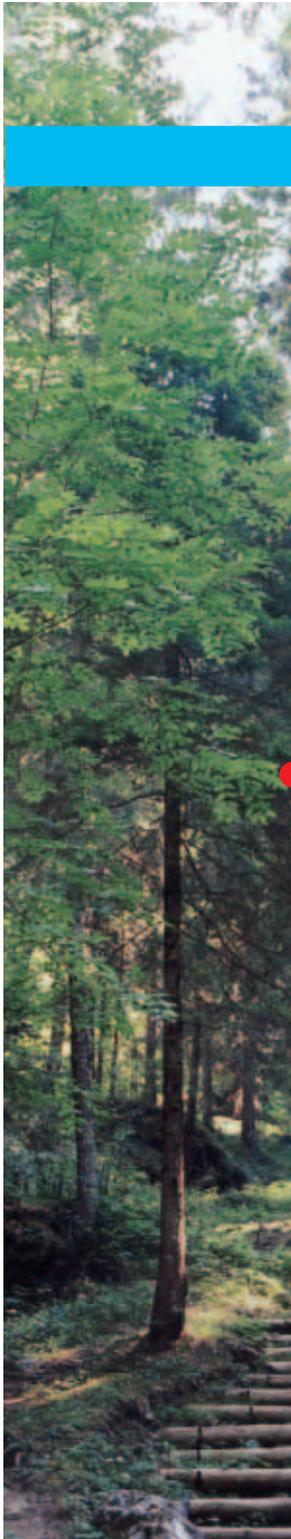
Tutto quello che mi serve deve starmi nello zaino:

- 2 camere d'aria (o 1 camera d'aria + 1 set per la riparazione)**
- 1 piccola pompa (piccola, ma che funzioni sufficientemente bene)**
- 1 set chiavi “a brugola” per riparazioni (solo quelle necessarie)**
- 1 tiraraggi + un paio di raggi di ricambio**
- 1 smagliacatena**
- 1 tacchetta per le scarpe (S.P.D.) di ricambio per chi avesse i pedali a “sgancio rapido”**
- 1 copertone in Kevlar (che pesa poco e occupa poco spazio) di ricambio**
- 1 cavo per freno (o cambio) posteriore**



● **Lo zaino**

Lo zaino deve essere di buona qualità e di massima leggerezza (ne vendono di appositi per la MTB con K. Way anteriore “incorporato”). Io mi trovo molto bene con uno zaino da alpinismo piccolo (da 30 lt). Ha lo schienale in rete che tiene lo zaino staccato dalla mia schiena, evitandomi così di sudare esageratamente. Questa caratteristica torna molto utile, quando dopo ore e ore di pedalata in salita,



dalla valle si arriva a 2000 mt. e si comincia a sentire quell'aria fine e gelida sulla schiena sudata. Le cinghie per la regolazione della tensione sono posizionate sia sull'addome che sul petto, permettendo così di regolare perfettamente lo zaino, soprattutto nelle discese lunghe e ripide, dove sono fondamentali stabilità ed equilibrio. Alcune cinghie esterne mi permettono di assicurare eventualmente il casco, o qualche indumento bagnato. Due tasche laterali senza chiusura mi consentono di portare con me qualche borraccia supplementare o di fare uno spuntino senza dover aprire tutto lo zaino.

Ricordarsi sempre che nel preparare lo zaino le cose più pesanti (es. attrezzi e ricambi) vanno posizionate sul fondo.

Nello zaino devono esserci:

Ricambi e attrezzi per le riparazioni, come già scritto e:

● *Abbigliamento*

- 1 paio di scarpe da ginnastica se pedaliamo con i pedali a sgancio rapido.

Qualcuno potrà forse non essere d'accordo sul portarsi un paio di scarpe nello zaino, ma secondo me, lungo alcuni sentieri montani non ciclabili riportati su questa guida, in presenza di terreno scivoloso, con la bici in spalla è molto più sicuro e confortevole camminare senza i ganci sotto la suola. (Io utilizzo un paio di scarpe da corsa in montagna, leggermente più alte del normale, con un'ottima suola che mi garantisce una grande aderenza anche su fondi bagnati e che soprattutto pesano pochissimo.)

- 1 giubbino anti-vento/pioggia non imbottito (ottimo quello in wind-stopper della Gore e che una volta ripiegato occupa meno spazio di un panino.

- 1ª cerata (o un K-Way in nylon leggerissimo) per le grandi piogge.

Eventualmente una maglietta asciutta di ricambio.

Se si prevede di pernottare uno o più giorni, a quanto sopra indicato io aggiungo quanto segue:

- 
- 1ª salopette a gamba lunga alla quale ho levato il fondello e che utilizzo sia per un eventuale e brusco cambiamento di tempo infilandola sopra i pantaloni da ciclista, sia la sera in rifugio mentre l'altro pantalone a gamba corta si sta asciugando.
 - 1 sottocasco in neoprene (o un berretto in lana o pile)
 - 1 paio di guanti lunghi in seta leggerissimi (sottoganti) che infilo all'occorrenza in presenza di lunghe discese la mattina presto, sotto i guantini da ciclista.
 - 1ª maglia da ciclista in polartec a manica lunga o prodotto simile.
 - 1 paio di calzini da ciclista di ricambio
 - 1ª borraccia in più.

● **Alimentazione**

Sicuramente questo argomento (che cosa mangiare in bicicletta) è da tutti i ciclisti ben conosciuto. Ci sono in commercio merendine nutrienti in tutta una gamma di gusti, prodotti liquidi (tipo Enervitene) ad alto contenuto energetico, sali minerali, prodotti sia liquidi che granulari da sciogliere in acqua contenenti aminoacidi, maltodestrine ecc...

Io personalmente preferisco, dopo un paio d'ore in sella, consumare il classico panino con frutta o marmellata o cioccolata. Le merendine mi tornano utili nei percorsi corti di 3/4 ore max perché, tra l'altro, occupano poco spazio e stanno comodamente nella tasca della maglia. Gli integratori con sali minerali li uso pochissimo, solo se le giornate sono veramente torride.

Parto da casa la mattina presto dopo aver mangiato (e digerito) una ottima e abbondante colazione che comprende pasta in bianco, the, fette biscottate integrali, miele o marmellata. La sera, senza esagerare, mangio abbondantemente a casa o, se il giro lo prevede, nei rifugi o nelle malghe.

Cerco comunque di mangiare, anche durante le escursioni, in modo "normale" e ... soprattutto quello che mi piace.



Indispensabili:

Le carte geografiche della zona interessata dall'itinerario (vedi indicazioni su ogni itinerario) in scala 1:25.000 o max 1:50.000.

Imbottitura (o quelle borse triangolari in commercio) dell'angolo tra il tubo di sella e il tubo orizzontale del telaio della bici, per agevolarne il trasporto sulla spalla lungo i sentieri non ciclabili.

Prudenza perché il nostro scopo è divertirci.

Rispetto della natura e delle persone che ci circondano cercando di lasciare un ricordo sempre positivo del nostro passaggio.

Utili:

Altimetro

Telefono cellulare

Macchina fotografica

Poncho da montagna impermeabile (se non ci sono possibilità di un riparo sotto una pioggia battente, comune al pomeriggio in montagna)



NÜTZLICHE RATSCHLÄGE

In diesem Abschnitt habe ich beabsichtigt, alle praktischen und technischen Informationen zusammenzufassen, die vielen weniger Erfahrenen dazu dienen können, bei der Vorbereitung der in diesem Führer enthaltenen Routen oder bei anderen, die sie noch nicht gemacht haben, behilflich zu sein; sei es, um sich mit dem Höhenmessgerät, einer geografischen Karte oder... dem Geist des Abenteurers auf noch unveröffentlichte Routen vorzubereiten.

Diese Ratschläge, die mir nur durch meine Erfahrung mit dem Mountain Bike in diesen Bergen diktiert wurden, können den praktischen Aspekt vereinfachen. Letzten Endes sollte es Gelingen nur das nötige Material mitzubringen und nichts anderes, das man beschwerlich mit Hilfe des Tretens auf steilen und langen Bergauffahrten mit zu schwerem Rucksack transportieren muss. Dieser ist außerdem schwer zu transportieren in den steilen und technischen Abfahrten auch gefährlich, weil er unser Gleichgewicht aufs Spiel setzen könnte.



● Das Fahrrad

Auch wenn es nicht immer stimmt, dass das teuerste Rad das beste ist, so ist mein Rat doch der, sich mit einem Rad guter Qualität auszurüsten.

Ein gutes Gestell aus modernem Edelstahl (leicht, robust und bequem) oder aus Aluminium (etwas starrer und schneller reagierend) ist ideal für diese Art von Routen.

Die anderen Teile (Räder, Bremsen, Gangschaltung, usw.) müssen von guter Qualität sein, um in jeder Situation gut funktionieren zu können (z.B. lange Abfahrten in Schlamm oder bei Regen) und höchstes Vertrauen und einfache Bedienbarkeit zu garantieren.

Es gibt nichts Schlimmeres als sich die Route wegen dem Bruch eines Bestandteils aus minderer Qualität, oder weil es schlecht montiert wurde, zu ruinieren, was auch obendrein gefährlich werden könnte.

Für die Art der in diesem Führer wiedergegebenen Routen rate ich zu einem Rad mit Frontal-Suspension mit forderer amortisierter Gabel, statt eines Vollsuspensionsrades (vorne und hinten amortisiert).





Die Gabel muss von hoher Qualität sein und auch auf minimale Befehle reagieren. Zu feste Regulierungen sind zu vermeiden, weil sie den Gebrauch unnütz machen würden.

P.S.: Die Gabeln "Top di Gamma", die für Leistungssportler gedacht sind, sind zu vermeiden, da die Leichtigkeit manchmal auf Kosten der Robustheit, der Einfachheit im Gebrauch und der Wartung geht..

Ich ziehe ein nur vorne amortisiertes Fahrrad aus folgenden Gründen vor.

Es gibt sicherlich weniger Möglichkeiten eines mechanischen Bruches, es reagiert schneller (z.B. beim Überwinden von unvorhergesehenen und sehr steilen „Mauern“ mit wenigen Tritten), ist leichter und hat in der Regel ein klassisches Gestell, das uns erlaubt, es ohne Probleme auf die Schultern zu heben. Ein persönlicher Rat: Ich hänge nie ein Täschchen oder ähnliches auf, sondern nur die Trinkflasche. Mir ist passiert, dass sich das Täschchen unter dem Sattel wegen der Schlaglöcher losgelöst und genau in der hinteren Bremse verfangen hat. Das hat mich zu einer ungewollten und unvorhergesehenen abrupten Bremsung gezwungen und ich wäre dabei fast gestürzt.

Alles was ich brauche muss in meinem Rucksack Platz haben:

2 Fahrradschläuche (oder 1 Fahrradschlauch plus Flickzeug)

1 kleine Pumpe (klein, aber gut funktionierend)

1 Schlüsselset „a brugola“ für eventuelle Reparaturen (nur die notwendigen)

1 Speichennachzieher und einige Speichen zum Wechseln

1 Kettenglied

1 Stollen für die Fahrradschuhe (S.P.D.) zum Wechseln, wenn man Pedale zum schnellem Absteigen hat

1 "Kevlar" Fahrradreifen zum Wechseln (wiegt wenig und nimmt wenig Platz weg)

1 hinteres Bremskabel (oder Gangkabel)



● Der Rucksack

Der Rucksack muss von guter Qualität und sehr leicht sein (Es werden solche für das Mountain Bike - K.Way vorne eingeschlossen - verkauft) Mir passt ein kleiner Alpinistenrucksack (zirca 30 Liter) gut, denn er hat den Rücken aus Netz, das ihn von meinem Rücken fernhält; so schwitze ich nicht so sehr. Das ist sehr nützlich, denn nach stundenlangem Aufwärtstreten kommt man vom Tal ausgehend auf etwa 2.000 m Seehöhe und man beginnt die dünne, eiskalte Luft auf dem verschwitzten Rücken zu fühlen. Die Spanngurte kann man sowohl auf dem Bauch als auch an der Brust verstellen und dadurch kann der Rucksack perfekt eingestellt werden, besonders in den langen, steilen Abfahrten bei denen Stabilität und Gleichgewicht wesentlich sind. Einige äußere Gurte gestatten mir eventuell den Sturzhelm oder nasse Kleidungsstücke anzubinden. Zwei seitliche Taschen ohne Verschluss gestatten mir, einige Trinkflaschen mehr mitzunehmen oder zu jausnen ohne den Rucksack aufmachen zu müssen. Man muss sich beim Rucksackpacken auch daran erinnern, dass die schweren Dinge, wie z. B. Werkzeuge zum Wechseln, am Boden des Rucksacks plaziert werden müssen.

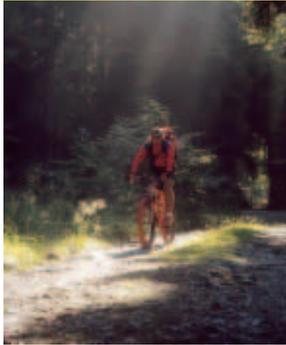
Im Rucksack muss man folgendes haben:

Werkzeug und Ersatzteile für Reparaturen, wie schon beschrieben und .

● Kleidung

Ein Paar Sportschuhe, wenn wir mit Pedalen mit schnellem Abstieg“ radeln. Jemand könnte nicht einverstanden sein, ein paar Schuhe in den Rucksack zu packen, aber, meiner Meinung nach, auf einigen Bergpfaden, die in diesem Führer angeführt sind und worauf das Radfahren nicht möglich ist, auf rutschigem Boden, mit dem Rad auf dem Rücken ist es sicherer und bequemer ohne Haken unter der Schuhsohle zu wandern. (Ich benutze ein paar Berg-Lauf-Schuhe der Firma Nike, denn sie sind etwas höher als normal, haben eine optimale Sohle, die mir auch auf rutschigem Boden einen optimalen Halt gewährt und die auch besonders leicht sind.)





- Eine Wind-/Regenjacke, die nicht gefüttert ist (optimal ist die Windstopperjacke von Gore, die zusammengelegt nicht mehr Platz als ein Brötchen braucht.)
- Eine wasserundurchlässige Jacke (oder ein leichtes Nylon K- Way) für starken Regen
- Eventuell ein trockenes T - Shirt zum Wechseln.

Wenn man ein- oder mehrmals übernachten will, gebe ich noch folgendes hinzu:

- Eine lange Latzhose (Salopette), die ich den Latz abgenommen habe und die ich für einen eventuellen und schnellen Wetterumsturz über die Radlerhosen anziehe oder die ich am Abend auf der Berghütte, während die kurzen Hosen trocknen, anziehe.
- Einen Sturzhelm für unterhalb aus Neocrene (oder eine Woll- oder Pilemütze)
- Ein Paar Handschuhe aus leichter Seide (Unterhandschuhe, mit ganzen Fingern), die ich am frühen Morgen, wenn es notwendig ist, unter den Radhandschuhen anziehe.
- Eine Radfahrleibchen aus Polartec mit langen Ärmeln oder etwas Ähnliches
- Eine Paar Radfahrersocken zum Wechseln
- Eine zusätzliche Trinkflasche

● Die Nahrung

Dieses Argument ist sicher allen Radfahrern gut bekannt. (Was isst man beim Radfahren?)

Im Handel gibt es eine ganze Reihe von nahrhaften Jausenprodukten in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Flüssigprodukte (z.B. Enervitene) mit einem hohen Energiegehalt, Mineralsalze, flüssige Produkte oder Produkte in Granulatform, die wasserlöslich sind und Aminosäuren enthalten, Malzdestrine, u.s.w..



Ich persönlich ziehe nach Stunden im Sattel das klassische Brötchen mit Obst, Marmelade oder Schokolade vor. Das Kleingebäck ist mir auf kurzen, maximal ¾ stündigen Routen nützlich, weil es unter anderem wenig Platz einnimmt und bequem