

IV° TROFEO TOSI

“Vince Barbieri ma Vacondio sfiora il bis”

Una splendida giornata primaverile ha accolto i partecipanti alla quarta edizione del Trofeo Tosi, la più importante manifestazione organizzata dal nostro Club, valevole per il Campionato Provinciale Mountain Bike categoria Cross Country. La novità di quest'anno è stato il nuovo percorso, creato sia per diversificare il precedente, che come noto consisteva in un anello da ripetere due volte, sia soprattutto per portare la manifestazione nel cuore di Sestri Levante, fatto che ci ha dato la possibilità di acquisire nuovi sponsor a beneficio della gara, vissuta maggiormente dalla cittadinanza. Come già descritto nella presentazione pubblicata sul numero di aprile del giornalino, il nuovo percorso che si snoda sui bellissimi sentieri dell'entroterra del Comune ha la particolarità di avere sia la partenza che l'arrivo sul lungomare di Sestri Levante. Ciò ha



Riccardo Barbieri (a destra) e Maurizio Vacondio al traguardo, rispettivamente primo e secondo classificati nel IV° Trofeo Tosi.

portato naturalmente ad un maggiore impegno da parte del superlativo Comitato Organizzatore (basta pensare alle 70 ed oltre transenne di ferro posizionate all'alba del giorno della gara sui due chilometri di passeggiata per delimitare la corsia riservata

agli atleti ed immediatamente tolte appena un'ora dopo l'arrivo dell'ultimo concorrente). Inoltre lo stesso Comitato è rimasto fino alla fine della gara in trepidante attesa di verificarne il successo.

Fortunatamente tutto

(Continua a pagina 3)

All'interno di questo numero

Trekking: Itinerari in Val Petronio	Pag.:2
Canoa Kayak: Il torrente Soana	Pag.:3
Mercatino dei Soci	Pag.:4

IN VACANZA CON L'MKF

Anche quest'anno, nel periodo che va dal 15 al 30 agosto (la data precisa sarà fissata più avanti, appena si conoscerà il numero esatto dei partecipanti), membri del Direttivo ed altri Soci si incontreranno per organizzare l'oramai consueta sport-vacanza estiva.

Il luogo prescelto è la Val di Sole (Trentino Alto Adige), con sistemazione nell'ottimo campeggio in località Dimaro sul fiume Noce.

Il campeggio è dotato di tutti i servizi comprese vere e proprie camere d'albergo per coloro che non amano né la tenda né il camper.

La bellissima valle è ben conosciuta ai Soci più anziani che l'hanno già visitata in precedenti vacanze estive, le quali si sono svolte negli anni scorsi anche nella Valle della Durance ed in Val d'Isere in Francia ed addirittura sul fiume Soča in Slovenia.

Tutte le zone sono state scelte per la loro caratteristica principale, la possibilità di poter praticare tutti gli sport che appassionano i nostri Soci in stupende aree naturali lontano dalle mete turistiche più caotiche.

Pure la Val di Sole, sede dei Mondiali di Canoa Slalom

(Continua a pagina 3)

TREKKING

Itinerari storico-naturalistici in Val Petronio

Cominciano con l'apertura di questo numero una serie di cinque appuntamenti dedicati alla riscoperta d'itinerari da Trekking nella nostra Val Petronio. Seguiranno le schede liberamente tratte da un'opuscolo della Comunità Montana Val Petronio: il lago di Bargone, l'antica strada del Bracco, le grotte del Frascarese e l'ospitale dei San Nicolao.

Un ambiente ancora preservato, sentieri di montagna che si aprono su splendidi panorami e lasciano intravedere in lontananza il mare. La valle formata dal torrente Petronio offre paesaggi naturali di incomparabile bellezza e suggestione, ma non solo: gli oliveti, i vigneti, i piccoli borghi con le loro "crose" e "carruggi" sono l'elemento costante di tutti i sentieri. Il territorio offre percorsi



Il narciso dei poeti

menti di "strade romeo" e antiche "vie del sale", ma più frequentemente antiche "vie pubbliche", vecchie mulattiere di raccordo tra

riposo dei numerosi viandanti e pellegrini. Nella **valle del rio Frascarese** si aprono grotte in cui sono stati ritrovati oggetti risalenti ad epoca preistorica. E ancora, alle pendici del monte Roccagrande, il **lago di Bargone**, una torbiera ricca di preziose informazioni per gli archeologi. Tutti tesori raggiungibili attraverso percorsi che permettono di godere la bellezza della valle, un'oasi naturale dove la macchia mediterranea si alterna ai pini marittimi, ai castagni e agli olivi, ai lecci e alle roverelle. Qui nidificano il picchio verde e quello rosso, il merlo acquaiolo, la poiana e lo sparviero. Percorrere i numerosi sentieri che attraversano questa valle, da millenni crocevia di itinerari fra Mediterraneo e pianura Padana, è una piccola avventura culturale per chi sa guardare e leggere i segni del paesaggio accanto alle tracce lasciate dall'uomo nel corso dei secoli. Per chi ama andare a piedi, ma anche chi preferisce il cavallo o la mountain bike, l'occasione di scoprire un territorio ricco di sorprese a pochi chilometri dalla costa e dallo splendido mare del Tigullio.

Natalino Guiso



Panorama dell'alta val Petronio e sullo sfondo Sestri Levante.



Il dente di cane, una specie tutelata.

si di interesse escursionistico, dotati di segnavia, che mettono in risalto l'ampiezza dei panorami e la varietà degli ambienti, anche percorsi di grande valore storico, antichi collegamenti tra il litorale, l'entroterra e la pianura Padana. Seg-

i nuclei di mezza costa e il fondovalle, dove erano concentrati i mulini e i frantoi. Particolare interesse storico - archeologico riveste l'**antica "via del Bracco"**, essa ripercorre un tracciato, il cui utilizzo risale ad epoche remote; questo itinerario fu per molti secoli un'arteria fondamentale per le comunicazioni terrestri fra la Liguria e l'Italia centrale. Ma le testimonianze storico - archeologiche della Val Petronio non finiscono qui. Infatti, sul **monte San Nicolao** sono ancora visi-

CANOA KAYAK

Il torrente Soana

Dalle parti di Torino poco oltre le famose Valli di Lanzo, per la precisione a Ponte Canavese, c'è il torrente Soana, un corso d'acqua interessantissimo a livello canoistico, meta di tanti appassionati ma

non accessibile a tutti, è un torrente per canoisti di medio alto livello in quanto presenta difficoltà per tutto il percorso di 4°+ e 5°, quindi non è assolutamente da sottovalutare soprattutto con l'alto livello d'acqua che abbiamo trovato.

Infatti è proprio qui che ci siamo recati il 3 giugno a fare una discesa io, Mirko, Francesco e altri tre nostri conoscenti che ci hanno raggiunto sul posto.

L'imbarco è veramente spossante, con la canoa in spalla si

scende per una lunga stradina ripidissima e lunga, con una temperatura elevatissima, oltre i 30° quella giornata; tutto ciò ci ha tolto tantissima energia, e dopo una lunga pausa in ammollo nel fiume per rinfrescarci siamo partiti.

La pendenza è elevata e ci si deve fermare di frequente a controllare i passaggi che sono subito molto impegnativi, per fortuna la stanchezza della camminata è calata e riusciamo a concentrarci meglio sul fiume.

Incontriamo una miriade di passaggi stupendi e manovrieri che riusciamo a superare bene, solo un compagno di avventure con poca esperienza, fa un bagno e perde la pagaia; per fortuna ne abbiamo una di scorta che in seguito lo sfortunato spezzerà in due decidendo per forza maggiore di uscire dal fiume.

Non sto a spiegare tutti i passaggi in quanto troppo numerosi e tutti molto impegnativi. Quello che ci ha impegnato di più si trova circa a metà percorso e ci ha obbligato ad una sicura ad uomo nella prima parte e un'altra nella seconda per la presenza di due ritorni potenti. Ritorni da tagliare, il primo verso sinistra dopo un primo salto spettacolare, il secondo sempre verso sinistra dopo una breve rincorsa nella pozza

(continua a pagina 4)

Dalla prima IV TROFEO TOSI

è andato secondo copione ed oltre le più rosee aspettative. Infatti, complimenti sono stati fatti da Dantino Stagnaro Assessore allo sport del Comune di Sestri Levante presente alla premiazione, dai Giudici di gara della Federazione Ciclistica Italiana, dal signor Riccomini che ci ha ospitato nei Bagni Liguria e dagli atleti prontamente intervistati al microfono dello Speaker ufficiale della gara, invitandoci tutti a ripetere la stessa con uguale impegno anche per il prossimo anno.

Per la cronaca, dopo il via, subito una coppia ha preso il largo ed ha condotto la gara in testa mantenendola fino allo sprint finale. Sprint che in realtà non c'è stato essendo entrambi iscritti alla stessa squadra, l'Aquila Fegino di Genova. Vince Riccardo Barbieri in 1h35'25",

mentre secondo con lo stesso tempo si è piazzato Maurizio Vacondio, vincitore del Trofeo della scorsa edizione, terzo Alessandro Porfido del Team Casaccia di Genova in 1h36'21". Nell'assoluta donne si è classificata prima Daniela Fissore dell'Aquila Fegino di Genova. Per quanto riguarda i nostri atleti ottima la prova di Marco Savarese che, nonostante una caduta nell'ultimo tratto sterrato, si è piazzato 20° assoluto e 6° di categoria in 1h48'43". Questi gli altri piazzamenti dei nostri Soci partecipanti: 33° Renzo Rolleri in 1h56'50"; 52° Roberto Bacigalupo in 2h07'13"; 67° Andrea Vattuone in 2h30'31"; 68° Marino Bacigalupo in 2h43'10"; 71° Romano Vassallo in 2h45'00".

Marco Nicolini

Dalla prima IN VACANZA CON L'MKF

e Canoa Discesa per più edizioni, offre tutto questo:

per i Canoisti e per gli amanti del Rafting un fiume che va dal secondo al quinto grado, per i Bikers miriadi di sentieri tra gli abeti e per gli appassionati della bici da strada i famosi passi alpini che sono stati protagonisti di vari giri d'Italia di ciclismo.

Non mancano pareti per gli Scalatori, canyon per i Torrentisti, ferrate per gli amanti del Trekking e naturalmente tutto per chi più semplicemente vuole rilassarsi magari leggendo buoni libri o scattando stupende fotografie.

Ci sono ottimi locali (specialmente agriturismo e tipiche grapperie) dove tutti i partecipanti potranno ritrovarsi per passare le serate.

Chi è interessato può passare il giovedì sera in Sede Club (Sede estiva) o chiamare:

Marco 0185/487882

Bob 0185/320361

dalla terza pagina IL TORRENTE SOANA

s o v r a s t a n t e , dopodiché la rapida continua con abbastanza cattiveria, obbligandoci a fare una gimcana fra massi e forti ritorni, per arrivare in un lago creato da uno sbarramento artificiale che abbiamo trasbordato per la presenza di ferri sparsi.

Ancora tre rapide potenti e siamo arrivati nella seconda metà del fiume un pò più docile dove ci aspettava un amico che ha preferito saltare le difficoltà del tratto iniziale.

Da qui siamo scesi quasi sempre a vista, ma ogni tanto facevamo ricognizione tanto

la pendenza aumentava e scarseggiava la visibilità.

Nell'ultimissimo tratto abbiamo aumentato l'andatura in quanto non vedevamo l'ora di uscire dal fiume per bere e mangiare qualcosa, infatti erano ormai quattro ore che eravamo nell'acqua ed eravamo tutti abbastanza stanchi, quindi ancora qualche bel saltino e poi via a rifocillarci.

È stata una discesa stupenda ed impegnativa; penso proprio che sia stata la più bella discesa che il sottoscritto abbia mai fatto in un torrente.

Fabrizio Gargiulo



MKF VARA

Many Activities Club

Presidente

Marco Nicolini

Vicepresidente

Remo Nicolini

Presidente Onorario

Roberto Brendani

Responsabile settore Ciclismo

Renzo Rolleri

Responsabile settore Attività Fluviali

Roberto Cavagnaro

Responsabile settore Fotografia

Sabrina Longoni

Direttivo

Natalino Guiso

Marco Savarese

Mirko Schiaffino

Andrea Vattuone

Revisore dei Conti

Adriana Deidda

Segretaria

Daniela Sassarini



Piccolo mercatino dei soci

Vendo materiale vario per canoisti.

Marco 0185/487617
0339/5613289

Vendo Yashica FX3-2000 con 50mm originale L.250.000.

Ubaldo 0185/481242

Vendo Contax 167MT solo corpo + manuale. Vero affare!!!

Ubaldo 0185/481242

Vendo Canoa Discesa K1 diolene ottimo stato L. 400.000

Beppe 0335/6487106

Vendo canoa mod. "Kendo" L. 500.000 trattabili.

Fabiano 0339/5042767

Vendo canoa mod. Probe (Topolino) ottimo

stato.

Luca 0338/2972874

Vendo telaio MTB Specialaized Mod. S'Work 17"

Valentino 0185/308437

Vendo Palestra York mod Mega Max 3001.

Doppia panca, accessoriata, come nuova. L.800.000

Francesca 0338/8608749

Per pubblicare un'inserzione sul mercatino telefonare ad uno di questi numeri:

0338/2972874

0338/2990934

Oppure inviare una E-mail al seguente indirizzo:

mkfvara@tin.it

Ricordiamo a tutti i soci che la tessera per il 2000 è di 18.000 lire e che il Club si riunisce ogni giovedì dalle ore 21:00 alle ore 22:30 presso il circolo A.C.L.I. di Sant'Antonio in via Sertorio 12 a Sestri Levante (nei mesi di luglio e agosto presso i bagni Lido delle Sirene a Cavi di Lavagna).

MKF Many Activities Club

Casella Postale 50

16039 Sestri Levante -GE-

<http://space.tin.it/clubnet/dqpnick/mkfnet/>

E-mail: mkfvara@tin.it