

Trieste - Sarajevo 4 giugno - 18 giugno 2006

Le strade da percorrere sono poco se non per nulla trafficate. Gli unici tratti con traffico modesto sono il lungomare verso Senj, la periferia di Bihac' e il tratto verso Mostar.

Sono qui indicati i km. le salite il tipo di strada e i luoghi di pernottamento.

Saranno possibili minime variazioni nel programma per eventuali esigenze organizzative.

Prevediamo la possibilità di partecipare anche solo per alcune tappe del percorso, definiremo i dettagli a breve.

Ai ciclisti che si iscrivono alla manifestazione saranno fornite copie per ogni tappa della carta geografica 1:250.000 e le indicazioni in dettaglio sul percorso: chilometraggio, lunghezza salite e discese, pendenze di massima, punti di rifornimento – bar market - , bivi, incroci, deviazioni ecc.

Durante il viaggio sarà presente un furgone di appoggio.

Il rientro da Sarajevo per Trieste sarà effettuato in treno o per chi lo preferisce in pullman, costo del biglietto intorno ai 60 euro.

I costi per i pernottamenti e colazione si aggirano fra i 12 e i 20 euro, per la cena dai 5 ai 10 euro.

Referente per informazioni ed iscrizioni: Alba Piacini tel. 333 4017891, albapiacini@libero.it

Tappe

Trieste-Rijeka

4 giugno

65 km.

partenza ore 9.30-10 pz. Unità

Si raggiungerà Rijeka (Matulje) per strade secondarie poco trafficate.

Strada: saliscendi in ambiente di doline carsiche

Alloggio: camere in appartamento

Rijeka-Senj

5 giugno

66 km.

lungomare con alcune deviazioni verso l'interno per evitare il traffico, presenza di modeste salite

disl. complessivo 600m.

Alloggio: Garni Hotel Art Senj

Senj 0 m. –Plitvice 600m.

6 giugno

82 km.

Dislivello 1050 m. complessivo + saliscendi

Da Senj (0 m. slm), 15 km di salita con pendenza costante fino al passo Vratnik (700 m. slm), poi discesa e pianoro fino a Otočac (457 m slm, km 37 da Senj).

Si risale fino a Čudin Klanc (798 m. slm), non segnalato, da dove un bivio a sx porta verso i laghi di Plitvice, modesta salita iniziale, qualche contropendenza lungo i laghi bassi.

Alloggio: camere con vista sulla cascata presso Luketic Jure

Plitvice 600m. – Bihac 230m.

7 giugno

40 km.

Dislivello 100 m, qualche saliscendi, discesa

Si sale al passo Prijboj (650m. slm) e, dopo una discesa, a Ličko Petrovo Selo (km 18,6 – 528 m slm) a sinistra si scende verso il posto di confine con la Bosnia Erzegovina (km 23,4 – 340m. slm).

Entrati in Bosnia, si scende lungo una valle verde punteggiata di minareti. Bihač si trova a 36 km dalla partenza e 230 m slm

Alloggio: camere presso privati, ref. Paola Lucchesi.

Bihac 230m. - Martin Brod 350m.

8 giugno

48km

disl. complessivo circa 600m

si sale fino a 700m di quota su strada asfaltata, discesa poi 8 km di buon sterrato in leggera pendenza risalendo la valle della Una (qualche tollè ondulè)

è un villaggio sulle cascate

Alloggio: ospiti della comunità in case private.

Da due anni le nostre associazioni collaborano con la comunità promuovendo progetti di turismo responsabile nel villaggio.

Martin Brod 350m.-(Dvar)-Bosansko Grahovo 861m.

9 giugno

63km.

salita costante fino a 700m. slm, poi saliscendi e discesa fino a Dvar 500m. slm, salita all'inizio più ripida pendenza media intorno al 5%, valico a 1000m. slm, discesa fino al paese.

Alloggio: presso Motel Gradiha

Bosansko Grahovo 861m. –Livno 736m.

10 giugno

75 km.

altopiano, disl. 100m

Prevalentemente discesa e pianura

Dopo essere scesi su una spianata di doline e rocce, si aggira sulla sx una bella palude percorrendo una strada di collegamento a numerosi insediamenti sparsi, distrutti dalla guerra.

La zona è minata, quindi non si deve abbandonare la strada asfaltata. Fino al km 46 non vi è possibilità di rifornimento, in quanto la zona è abbandonata. A Livno vi è una sorgente risorgiva che merita uno sguardo.

Alloggio: camere presso Motel San

Livno 736 m -Lago Rama (Prozor) 580 m

11 giugno

68,5 km – Dislivello: ca. 800 m

4 salite di circa 200m di dislivello l'una, 2 tratti di ca. 4 km ciascuno di sterrato, dopo il bivio per Rama. Possibilità di rifornimenti al km 24, 34 e dopo il 60.

Alloggio: Convento francescano – Franjevaeki samostan Rama – House of peace

Lago Rama (Prozor) 580 m – Mostar 65 m

12 giugno

86km – Dislivello complessivo: 400 m

Strada scorrevole con salite iniziali, discesa verso la città lungo il corso della Neretva e parte finale trafficata. Attenzione alla galleria non illuminata al km 73

Alloggio: camere presso il prof. Omer Lakis'e, distinto e colto professore in pensione, insegnava tedesco e francese, parla inglese, italiano e turco.

Mostar 65m - Nevesinje 900m

13 giugno

41 km

Dislivello complessivo: 1050 m

Salita costante più ripida all'inizio per circa 11 km fino a quota 650m con tratti 8-9% poi con minori pendenze e costante fino al passo a quota 1098m.

A 5 km da Mostar c'è la deviazione per le sorgenti della Buna a Blagaj, sono 12 km andata e ritorno ma lo meritano.

Alloggio: camere da privati consociati a Velez Mountain Eco-Tourism, un'associazione locale di giovani che promuove il turismo responsabile nella zona.

Nevesinje 900 m – Kalinovik 1080 m

14 giugno

62,5 km – Dislivello: 750 m

Tratto prevalentemente in salita, si attraversano splendidi altopiani lungo i canyon della Neretva, con 34 km di sterrato.

Alloggio: camere presso privati. Il villaggio ospitava durante la guerra i profughi di Sarajevo assediata.

Kalinovik 1080 m –Rakovica (Sarajevo) ca. 600 m.

15 giugno

Sono possibili 2 varianti

1° variante

88,3 km – Dislivello: 1220 m

inizialmente brevi salite, altopiano e discesa, si sale sul monte Igman partendo da quota 600m fino a 1500m, poi discesa fino a Rakovica. (studiata sulla carta per aggirare Sarajevo, ma non provata)

2° variante

71,5 km – Dislivello: 320 m

si evita la salita al monte Igman e si scende in città in zona molto trafficata.

Alloggio: centro di ippoterapia, fa capo alla Fondazione ` Terra di amicizia e pace' istituita dai genitori in memoria del Capitano Gilles Carreau appartenente alle Forze ONU di peacekeeping e ucciso a Butmir nel 1995.

I proventi della fondazione finanziano progetti a favore dei bambini orfani e traumatizzati dalla guerra a Sarajevo.

partenza da Sarajevo il 17 giugno.

Set di attrezzi ed oggetti utili alla bicicletta:

cavi di ricambio per freni e cambio, camere d'aria toppe e mastice per forature, un paio di pattini per i freni, uno o due copertoni di scorta, smagliacatena con alcune maglie di ricambio della catena (in caso di rottura), chiave a frusta per smontare il pacco pignoni (di solito non serve ma non si sa mai), spray antiruggine lubrificante, cacciavite, pinza, leve smonta-copertone, chiavi inglesi e a brugola delle misure utili per regolazioni sulla propria bici, dadi e viti di ricambio, crema lavamani e guanti in lattice. Gran parte di questi è sufficiente caricarli sul furgone, che dovrebbe "seguire" il gruppo e, all'occorrenza, prestare soccorso.

è comunque OBBLIGATORIO, per ogni partecipante, avere con sé sulla propria bicicletta:

- casco

- luci (per affrontare, ad esempio, gallerie non illuminate)

- borracce e almeno un piccolo kit di attrezzi per le riparazioni. ESSENZIALE: una-due camere d'aria della misura giusta per la propria bici, levette in plastica rigida per smontare il copertone.

Il furgone segue il gruppo.

Al suo interno dovrebbero trovare posto i bagagli dei partecipanti (max DUE borse da

cicloturismo a testa, il resto, se c'è, sulla bici), kit di pronto soccorso, generi di conforto, cordicelle con mollette per appendere il bucato.....un pallone per momenti ludici.....
I **tempi di percorrenza** sono grosso modo di 15km/h di pedalata effettiva.