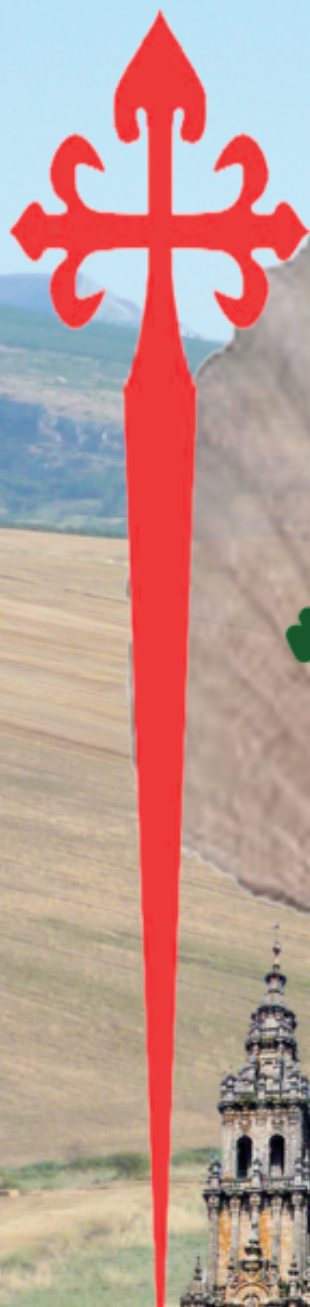


VERSO

Gianni Santini

"IL CAMMINO"

E RITORNO





EDIZIONI GIESSE

Pubblicazione su WEB Dicembre 2013

Pima edizione stampata Ottobre 2014

“Galeotto fu quel mezzo, quel manufatto fino,
cominciai a girar le ròte e andai verso il destino.”

da “La Bicileide”

Gianni Santini

VERSO “IL CAMMINO” E RITORNO

5000 Km in bicicletta sul Cammino di Santiago de
Compostela ed a giro per l'Europa

Responsabile della pubblicazione Gianni Santini
Libro pubblicato dall'autore stesso



INTRODUZIONE

Quello che c'è e quello che non c'è



E' opportuno che dia qualche informazione a chi ha deciso di leggere, o anche solo di sfogliare in parte, questo diario.

Senza conoscere lo spirito e lo scopo di questo mio lavoro, si può non trovare quello che si cerca, ma che, invece c'è, o perdere tempo a cercare quello che proprio non c'è.

Per esempio non ci sono elaborazioni introspettive del significato del viaggio, non c'è una reale descrizione di me stesso e quindi una valutazione di quella formazione che mi è stata necessaria per affrontare e portare a termine questa vacanza.

Ma credo che tutto questo, se si ha la pazienza di leggere, venga fuori. Nella descrizione dei singoli fatti, dei momenti di gioia, di preoccupazione, di fatica e di soddisfazione di tutti i giorni, ci sono anche queste risposte.

C'è, invece, anche questa diluita nei singoli fatti quotidiani, la descrizione dell'attrezzatura; ci sono informazioni riguardanti campeggi, ostelli, c'è anche una tabella excel con tutti i chilometraggi.

Quello che ho voluto mettere in questo diario sono le impressioni "a caldo" delle varie giornate. Infatti, questo lavoro è esattamente quello che ho scritto durante quei giorni. Le uniche variazioni che ho fatto, nel trascriverlo su computer, sono di correzione sintattica e grammaticale, o di epurazione di qualche discorso ripetitivo. A questo proposito devo mettere in guardia il lettore anche sull'uso della punteggiatura: ho volutamente usato questo strumento in modo artistico e non per la classica separazione dei sintagmi.

Ho cercato di fare una "Cronaca di Viaggio in Diretta", e per questo ho anche inserito la trascrizione di alcune registrazioni in voce fatte mentre pedalavo.

Non so quanto sono riuscito a trasmettere della "Emozione della Diretta", spero solo di non essere stato noioso. Io, comunque, mi sono divertito molto. Per il resto, giudicate voi.

Gianni Santini

Lasciare Firenze

da Firenze a Lourdes e a S. Jean Pied de Port

Martedì 25.06.2013 ore 9.44 - 1° giorno - partenza da casa -

O. K. Mi allaccio il casco e parto. Ho fatto tutte le incombenze di rito prima della partenza ed ora posso proprio partire. Ho chiuso casa, ho portato la spazzatura al cassonetto, sono passato in Banca a salutare gli amici e sto pedalando verso l'Argin Grosso; queste sono le prime pedalate dell'inizio dell'avventura.



Sto registrando queste note con il registratore MP3, così come avevo già collaudato ieri e questo è quello che mi è mancato nei viaggi precedenti.

Come al solito sono in ritardo; volevo partire alle 7.30 perché volevo essere, alle 8.00, a S. Donnino per salutare gli amici del Campi04. Loro,

come tutti i Martedì mattina, sono sicuramente partiti per la consueta pedalata, io sarei partito con loro e poi avrei preso la direzione del mio viaggio. Beh, ho solo 2 ore e 14 minuti di ritardo! Tutto sommato questo ritardo mi ha portato un vantaggio, perché, se partivo prima, il tempo non era bello, il cielo era tutto coperto, e non mi invogliava ad andare via; adesso, invece, è tutto sereno, come avevano detto le previsioni e, questo, è proprio un bell'inizio. Forse è un po' fresco, ma è meglio così.

Adesso c'è il semaforo, attendo per il verde, sono appoggiato al corrimano vicino al semaforo e, solo ora mi rendo conto di quanto sia pesante l'avantreno della bici. Devo stare molto attento, e non posso lasciare il manubrio con tutte e due le mani neppure adesso, che sono fermo appoggiato. Il peso dell'avantreno, alla minima inclinazione, lo porta ad andare sotto sterzo, e questo si concluderebbe in una caduta certa. Via, è verde.

Ora sto pedalando sulla solita stradina che porta al Ponte dell'Indiano; bella, soleggiata. L'ho percorsa infinite volte per andare a giro, o per andare a lavorare, al mattino, tutti i giorni e per tanti anni. Adesso, per due mesi, non ci passerò più. Sono curioso di vedere, fra due mesi, quando ritornerò nel mio ambiente, a casa mia, se mi sentirò un estraneo, come lo



scorso anno, quando tornai da Berlino.

Allora non avevo più la dimensione degli spazi, delle cose. E' incredibile come si può perdere la familiarità con l'ambiente dopo un lungo periodo di altre esperienze; poi ci vuole del tempo per riacquistarla. Vabbè, così è la vita. Adesso, questo Argin Grosso verde, il cielo sereno, queste piante rigogliose mi danno l'ultimo saluto e l'arrivederci. Quindi fermo la registrazione e via, verso l'avventura.

Ore 13.04.

Sono sullo scollino del Serravalle, dopo Pistoia e prima di Montecatini, su una panchina all'ombra. Bel fresco, molto verde, le macchine che passano fanno un po' di rumore, ma si sta molto bene. Ho mangiato capriolo in umido (portato da casa) e una mela; fumo un po' di sigaro e mi sento proprio in ferie. Sto cominciando ad assaporare la vacanza e sento che tutto sta andando proprio come deve andare in questa situazione.



Ore 22.57.

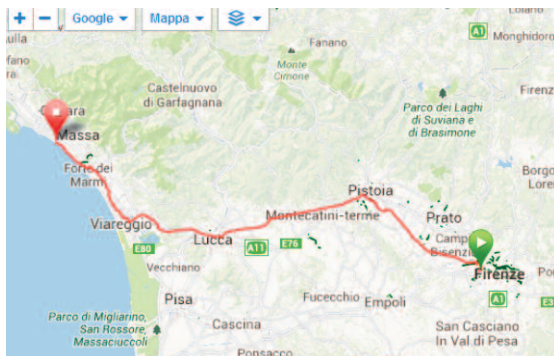
Sono ottimamente sistemato al "Campeggio Souvenir" di Marina di Massa (costo 15 euro). Ho trascritto le note registrate oggi con il registratore MP3. Ho cenato: doccia, tenda montata, birra, sigaro, Molskine. Meglio di così non si può. La tappa di oggi è stata buona: 125 Km, 500 m di dislivello, media di 12,7 Km/h 4950 Kcal.

Nonostante gli oltre 200.000 Km che ho pedalato durante la mia attività, nonostante gli altri giri che ho fatto per l'Europa, ancora oggi ho fatto un po' di confusione con il contachilometri-navigatore Garmin: quando mi sono fermato a mangiare sul Serravalle, l'ho spento e, quando sono ripartito, mi sono dimenticato di premere start. Me ne sono reso conto circa 10 Km dopo e quindi devo aggiustare i conteggi.

Ci vuole pazienza, tutte queste operazioni dovranno diventare più istintive, ma confido che lo

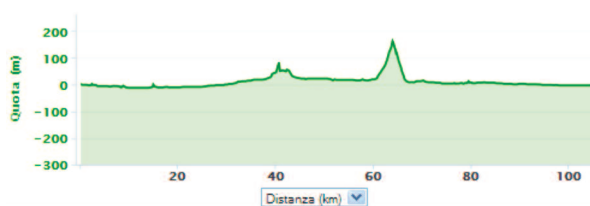
Firenze-Marina di Massa

Partenza alle ore (h:m)	9.33
Tempo trascorso (h:m)	10.48
Arrivo alle ore (h:m)	20.21
Distanza percorsa (km)	125,0
Velocità media (km/h)	12,7
Calorie consumate (Kcal)	4.950
Temperatura minima (°)	16,0
Temperatura massima (°)	36,0
Aumento di quota (m)	500
Km totali (km)	125



diventeranno, man mano che vado avanti in questa esperienza.

Ora sono stanco e vado a dormire in tenda; anche il fatto di dormire in tenda è una nuova e grande esperienza !!! Buonanotte !



MERCOLEDÌ 26 Giugno ore 12.29 2° giorno - sulla strada per La Spezia -

Sono vicino a La Spezia e sto mangiando seduto in una solita fermata dell'autobus. Il posto è molto tranquillo, è una strada laterale e questa è la fermata del cimitero di zona. Vicino ci sono negozi di fiorai ed una bella fontana dove posso lavare la frutta.

Questa notte passata in tenda è andata benissimo. La tenda Ferrino da un posto è piccolissima, bisogna fare un po' di manovre tipo anguilla per entrarci dentro, ma una volta entrati e sistemati distesi, sembra enorme! Il materassino autogonfiabile funziona benissimo (anche perché l'ho aiutato nel servizio da una stuoia in gommaspugna). L'unica cosa che funziona male è il micro-cuscino Ferrino che è troppo piccolo, allora, oggi, quando sono passato davanti ad un negozietto sul mare, ho comprato un cuscino gonfiabile da spiaggia a 3 euro: sono curioso di poterlo collaudare questa notte.

Oggi sono anche contento di registrare la soddisfazione che mi ha dato la signora Grazia, la signora che gestisce il campeggio di Marina di Massa.

Stamani, prima di partire, quando ho pagato il pernottamento, la Signora è rimasta stupita dalla mia attrezzatura ed ha chiesto informazioni sul mio viaggio. Naturalmente le ho spiegato tutto con piacere e lei si è meravigliata ancora di più. Quando sono ripartito, tutto questo ha dato un maggior vigore alle mie pedalate; se mai riuscirò a portare a termine il viaggio, spero di ripassare da quel campeggio a raccontare l'avventura.

Per ora ho fatto 30 Km, il paesaggio, qui, è molto bello ma c'è anche molto traffico. Mi piacerebbe andare a giro per le 5 Terre, ma non posso farlo perché perderei troppo tempo.

Purtroppo, in questa vacanza di assoluta libertà, mi sembra siano di più gli obblighi e le rinunce che le scelte libere e fantasiose. Sicuramente, per portare a termine una giornata che veda all'attivo un certo numero di chilometri e tutta una serie di attività fatte con criterio (mangiare, lavarsi, curare sé stessi e la bici), bisogna attenersi ad una buona disciplina; perciò, siccome il mio obiettivo è ambizioso : Santiago val bene qualche rinuncia!



Ore 19.00.

Sono a circa 30 Km da Chiavari ed a circa 70 Km da Genova. Oggi 65 Km 501m di dislivello, media 12,7 Km/h 2672 Kcal.

Sono in un bel campeggio sui monti della Liguria, sulla strada del Passo del Bracco, in località Carrodano e vicino a Brugnato. Ho già allestito l'accampamento e fatto la doccia. Ora manderò un po' di SMS e poi andrò a vedere se c'è un ristorante.

Ore 20.00.

Il ristorante non c'è. C'è una tavola calda che, però, oggi è chiusa; ma non è un problema: mangerò delle mie riserve. E' incredibile come sono riuscito a portare tutto questo accampamento con la bicicletta! E' vero che una bicicletta di 43 kg è un bel peso da trascinare, ma, quando l'accampamento è montato, dà proprio una grande soddisfazione.

Sono stati indovinatissimi anche gli ultimi oggetti che ho portato via all'ultimo minuto: un altro zainetto più robusto e capiente (e che oggi, quando mi sono fermato a fare la spesa, si è rivelato favoloso), ed il filo per tendere i panni. Al campeggio non si può fare a meno di 10 m di

Marina di Massa-Carrodano

Partenza alle ore (h:m)	10.01
Tempo trascorso (h:m)	6.57
Arrivo alle ore (h:m)	16.58
Distanza percorsa (km)	65,00
Velocità media (km/h)	10,1
Calorie consumate (Kcal)	2.672
Temperatura minima (°)	21,0
Temperatura massima (°)	42,0
Aumento di quota (m)	501
Km totali (km)	190

Con tappe corte, il viaggio è molto più rilassante, c'è più tempo per riordinare le cose, per fare il bucato, per scrivere. Eppoi, con questa organizzazione, stare fuori un giorno mi costa meno di 30 euro.

Dicevo che oggi ho fatto strade molto belle, ma anche trafficate: il traffico maggiore l'ho trovato vicino a La Spezia e Sarzana, per il resto il traffico era accettabile.

Ho visto anche molti ciclisti: loro, quando mi vedono, così carico ed organizzato, mi salutano molto volentieri. Questa strada che porta al Passo del Bracco, invece, contrariamente alle strade precedenti, non ha per niente traffico: è bellissima; avevo visto strade così solo ad Avellino.



cesso? Avevo perso i soldi!

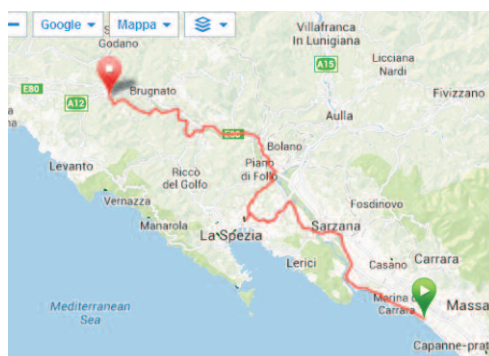
La busta con 1000 euro che tenevo tra i documenti, sempre con molta attenzione, sempre nello zainetto leggero, non c'era più!

Allora: stamani, mentre facevo le solite operazioni di smontaggio dell'accampamento e dovevo andare in bagno, prendo lo zainetto leggero, quello con il TESORO, cioè con i documenti e tutto quello che è più importante. Avevo l'intenzione di metterci dentro anche telefono, macchina fotografica e GPS per portare tutto con me, al bagno.

Per la verità, in questo campeggio, credo che si potrebbero lasciare 1000 € sul tavolino che poi ce li ritrovi; primo perché il campeggio è quasi deserto, secondo perché i pochi che ci sono mi sembrano tutti per bene. Insomma, prendo lo zainetto, do una rapida occhiata dentro e non vedo i soldi. Guardo bene: non ci sono! Guardo nella tenda: nemmeno. Ricontrollo, riguardo, rovisto, passo al setaccio tutto quello che c'era nella tenda, ed i soldi non ci sono!

cordino per tendere i panni od altre evenienze! Stasera mi manca la birra, ma mi fa fatica andare in paese a comprarla.

Dunque, oggi, ho fatto pochi Km, ma ero un po' stanco, mi faceva male l'appoggio sella, mi sono trovato questo bel campeggio proprio sulla strada, in un bel posto e non ho resistito. E ho fatto bene: infatti, dopo la doccia, ho scoperto che mi fa anche un po' male la pelle per il troppo sole. Se le cose stanno così, mi sa che anche domani farò una tappa corta.



Giovedì 27 Giugno ore
9.00 3° giorno - Sempre al
Campeggio -

In pratica va tutto bene: dormito bene, giornata ottima, sole, pace, silenzio, tranquillità, mi sento bene. Eppure sono distrutto! Cosa è suc-

Rovisto ancora, vado in bagno, guardo per la strada (cosa assurda), ritorno, ri-rovisto e non ci sono. Sono perduti!

Decido di sedermi e tirare il fiato, riflettere, decidere il da farsi ed intanto non mi riesce non pensare a come li ho perduti (escludo il furto perché mi sembra impossibile sia sparita solo la busta con i soldi e non il portafoglio).

Forse è stato quando ho comprato la pizza, o quando ho comprato il cuscino, oppure ancora quando mi sono fermato a mangiare. Mi sembra impossibile perché sto molto attento ad allontanarmi da un luogo senza aver prima guardato in giro se qualcosa ho lasciato o mi è caduta per terra.

Niente, nessuna idea. Sono distrutto.

Pensieri catastrofici mi affollano la mente: torno subito a casa; continuo senza soldi; rimango qui e non mi muovo, in meditazione permanente (per fortuna ho il portafoglio con i documenti, le carte di credito e 500 €, quindi ho ancora autonomia). Insomma mi metto seduto guardando fisso il prato e penso.

Una possibilità è anche che i soldi non li ho persi ma mi si sono imbucati da qualche parte, magari in un'altra busta, mentre facevo qualche operazione. Il fatto non è molto probabile, ma, a questo punto, prima di accettare la situazione sono obbligato ad aprire ogni sacchetto, rovistare ogni tasca, sparpagliare tutto e controllare ogni cosa. Sì, devo fare proprio così!

Allora, vediamo di cominciare a cercare nei posti più probabili e poi, piano piano, andrò a cercare anche in quelli meno probabili finché non avrò rovistato tutto.

Da dove potrei cominciare? Dalla busta delle medicine? No, per ora no. Dalla busta dei sigari? No, ci guardo dopo. Dalla sacca del manubrio? Mhmm, lì non ci possono proprio essere caduti! Però è anche la cosa più facile da guardare. Mah, cominciamo da lì, poi andrò avanti con gli altri posti.

Vado alla bici, apro la borsa da manubrio e... BINGO! Sono proprio lì insieme al passaporto e alla tessera del ciclismo! Accidenti! Ce li avevo messi io, nella tasca ben chiusi, quando, nel cercare di metterci dentro lo zainetto leggero che non ci entrava, per ottimizzare lo spazio, li ho tolti dallo zainetto e li ho messi nella tasca.

Porca miseria, ho fatto l'operazione e poi me ne sono dimenticato! Inoltre ho fatto anche l'errore di non rendermi conto che, insieme ai soldi, mi mancavano anche il passaporto e la tessera del ciclismo. Perché un oggetto poteva anche essermi caduto, ma tre oggetti, separati, caduti contemporaneamente, senza che io me ne rendessi conto, era impossibile.

Se me ne fossi reso conto, allora avrei pensato subito che i soldi erano sempre con me ed il problema era solo quello di ritrovarli, ma l'angoscia di averli veramente perduti non mi ha fatto ragionare correttamente.

L'unica cosa che mi dà soddisfazione, in questa semi-tragedia, del tutto psicologica, è che ho preso la decisione giusta di fermarmi a sedere e di riflettere. Semplicemente applicando la LOGICA e iniziando a cercare dal luogo che aveva il valore più alto del prodotto possibilità per facilità, ho trovato il TESORO al primo tentativo!



Eehh, la LOGICA è una disciplina che dà i suoi benefici ma funziona solo quando non si lascia contaminare dalle EMOZIONI.

Questo l'ho imparato dal Signor Spock, il

Vulcaniano dalle orecchie a punta, ufficiale scientifico dell'astronave Enterprise, nella serie Star Trek. Beh, guardare la televisione, a volte dà i suoi frutti !!! 😊

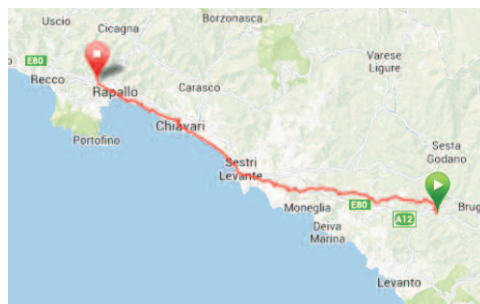
Insomma, adesso che ho raccontato tutta questa storia, mi sento più tranquillo. Sono quasi le 10, accenderò un sigaro e me ne starò ancora seduto, a meditare, guardando il prato, fermo, senza fare niente in attesa di decidere il programma. Adesso sono seduto con uno stato d'animo che è completamente diverso da quando avevo deciso di sedermi a riflettere; allora ero veramente in uno stato confusionale.

Eehh, ci vuole pazienza! Nella vita, a volte, si fa proprio "Much Ado About Nothing" come disse Shakespeare!

Ore 18.33

Piove molto forte, tuoni potenti cercano di peggiorare la situazione, ma non sono per niente preoccupato. Sono al Camping Miraflores di Rapallo e, appena sono arrivato al campeggio, è cominciato il temporale.

Molto tranquillamente, dopo essermi registrato alla reception, mi sono messo a sedere sotto la tettoia, al tavolino, ho mangiato pane e formaggio comperati a Chiavari, ho acceso un sigaro e preso la Moleskine. Si può stare meglio di così? Fa un po' freddo, ma dopo aver fatto



delle sudate micidiali per fare il Passo del Bracco e tutte quelle salite che ci sono qui, sulla Litoranea (l'Aurelia), niente mi sconvolge, né caldo, né freddo; e anche il temporale è di quelli che non dureranno

Carrodano - Rapallo

Partenza alle ore (h:m)	12.15
Tempo trascorso (h:m)	6.43
Arrivo alle ore (h:m)	18.58
Distanza percorsa (km)	49,17
Velocità media (km/h)	8,9
Calorie consumate (Kcal)	2.432
Temperatura minima (°)	16,0
Temperatura massima (°)	30,0
Aumento di quota (m)	824



molto: passerà ed io sistemerò l'accampamento.

Dunque, da come era partita la giornata, con la supposta perdita dei 1000 €, non è andata affatto male. Ho fatto 49 km con 824 m di dislivello, 2432 kcal media 8,9 km/h. Considerando che sono partito a mezzogiorno, che avevo dato per persa la giornata, ma prima anche tutta la vacanza, adesso va benone!

Venerdì 28 Giugno ore 22.34 4° giorno - Caravan Park "La Vesima" -

Sono ancora nel comune di Genova, nel primo campeggio ad ovest della città. Ora il problema è che dovrei stare a scrivere almeno fino a mezzanotte perché avrei un sacco di cose da dire, ma come si fa? Come avevo già realizzato anche negli altri ciclo-viaggi, manca il tempo!

In questo tipo di vacanza, mi manca perennemente il tempo e anche quello per pedalare è sempre ridotto all'osso: mah!

Sicuramente sono io che sono un perditempo, ma mi piace troppo fare tutte quelle piccole cose

che faccio: riporre i bagagli in modo ordinato, mangiare con calma, scrivere, fare foto ecc. Comunque sono qui: accampamento sistemato, cena fatta, birra, sigaro, Moleskine; anzi, per fare come gli Americani (patiti per le sigle) d'ora in poi abbrevierò il tritico birra, sigaro e Moleskine in BSM. E quindi, cenato, sistemato, e con BSM sono ancora il Padrone del Mondo!

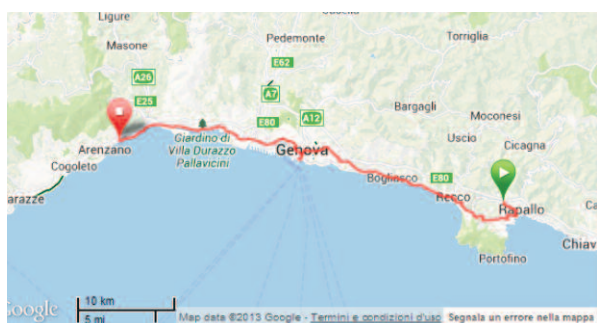


Allora, anche oggi guai! Tutti risolti, sebbene con un po' di fatica, ma, in verità, anche senza grande apprensione. Cominciamo con la cronaca. Stamani, prima di partire, ho fatto conoscenza con un Canadese; lui adesso vive in Inghilterra, in un'isola della Manica e, come me è un ciclo-tenda-turista. Dopo averlo lasciato stamani, adesso me lo sono ritrovato qui, vicino di tenda un'altra volta. Ci sarebbe molto da scrivere su di lui: ha fatto molti viaggi e tanti chilometri.

Anche lui è un pensionato che lavorava nell'Informatica. E' divorziato, ha dei figli di cui una figlia che vive in Nuova Zelanda. Abbiamo parlato delle nostre esperienze e delle nostre attrezzature. Lui qualcosa mi ha criticato e qualcosa ha fotografato della mia bici per copiare le mie soluzioni autocostruite. Poi mi ha detto: "But You are an Engineer!" ed il complimento mi ha dato soddisfazione.

Una cosa divertente, e tralascio tutte le altre per brevità, è che stamani, a Rapallo, ci siamo lasciati evitando accuratamente di impegnarci a pedalare insieme, poi ci siamo ritrovati qui, nello stesso posto. Bene, lui, che ciclisticamente sembrerebbe più scarso di me, è arrivato qui 4 ore prima! E ora vi racconto quello che è successo.

Stamani partenza da Rapallo, ore 11, tutto bene. Viaggio ottimo, faticoso, posti molto belli. Mi sarebbe piaciuto anche andare a Portofino, ma avrei perso sicuramente un giorno in più, e, allora, avanti, a diritto!



Poi, salite, discese, caldo.

Così sono arrivato a Genova.

Nei pressi della zona Fiera, senza rendermene conto, sono infilato in una specie di Superstrada (nel pieno centro della città!) e sono stato fermato, dopo circa 200 m, dalla polizia. Mi hanno intimato di tornare indietro, cosa che ho fatto ben volentieri, mi hanno aiutato a montare la bici su una specie di marciapiede al lato del Guard Rail ed ho cominciato a tornare indietro, a piedi. Una Odissea!

La bici non passava: ho dovuto smontare le borse. Prima portavo avanti la bici di 30 metri, poi tornavo a prendere le borse e via. Poi la bici non passava neanche senza borse e, a tratti, quando c'erano dei lampioni,

Rapallo - Arenzano

Partenza alle ore (h:m)	11.12
Tempo trascorso (h:m)	9.34
Arrivo alle ore (h:m)	20.46
Distanza percorsa (km)	56,16
Velocità media (km/h)	8,3
Calorie consumate (Kcal)	2.432
Temperatura minima (°)	18,0
Temperatura massima (°)	37,0
Aumento di quota (m)	514
Km totali (km)	295

dovevo sollevarla e farle fare due metri sopra il Guard Rail per poi rimetterla giù.

Anche io, con le borse a mano facevo fatica.

Poi la bici si è bucata: problema su problema.

2 ore buone perse lì, ma alla fine ce l'ho fatta.

Sono arrivato in fondo ed ho riparato la gomma.

Quando sono ripartito, dopo 500 metri, di nuovo una bucatura.

Altra sosta, altra riparazione. Questa seconda bucatura è stata colpa mia perché avevo rimontato male la gomma.

A questo punto ho ripreso il viaggio e tutto è filato liscio anche se è stata una impresa uscire dalla città di Genova.

Dopo tante peripezie, sono arrivato qui, avendo fatto solo 56 km ma stanchissimo. Ora non ne posso più e vado a dormire. Buonanotte. Sono le ore 23.18.

Sabato 29 Giugno ore 20.30 5° giorno - Camping Holiday – Loano (Savona) -



Sono sistemato a 5 stelle: ho anche un tavolino e due sedie. Domani devo fare le foto.

Sono in questo campeggio tra Albenga e Finale Ligure, piccolo ma molto bello e molto ben organizzato; ha pure la piscina. La cosa che mi ha colpito in particolare è che qui ci sono sedie e tavolini a disposizione dei clienti. Per me sono un vero tesoro.

Anche oggi ho avuto un problema per cui ho fatto solo 62 km: ho bucato un'altra volta. Comunque tutto risolto e ho avuto una giornata piacevole.

La storia della bucatura non è andata male: stamani, prima di partire, tardi come al solito (erano circa le 11), ho voluto gonfiare le gomme, perché quella di dietro, dopo tutte le vicissitudini di ieri, non era ben gonfia. Quindi, stavolta, l'ho portata ad una buona pressione. Mentre stavo per partire, ecco una violenta perdita improvvisa: aveva ceduto l'attaccatura della valvola! Eppure era una camera d'aria buona e collaudata; aveva già avuto una foratura ed era già stata riparata, quindi doveva essere un oggetto affidabile. Mah, questa sembra essere la maledizione di Genova!

Allora, siccome ero ancora al campeggio, mi sono messo da una parte, ho preso una sedia ed ho fatto tutto il lavoro con calma. Sono ripartito tranquillamente dopo mezzogiorno.

Attraversando Savona, nel porto, ho visto la nave "Costa Deliziosa", che deve essere una sorellina più piccola della "Costa Concordia" e tutte della flotta di Costa Crociere.

A me, questa "Costa Deliziosa" già mi è sembrata enorme; speriamo non faccia la fine della sorella comandata da Schettino!



mi vengono in mente tante riflessioni su quella città di ferro galleggiante fatta solo per il divertimento e per inquinare i mari. Mah, lasciamo perdere!

Intanto, mentre io ero partito, l'amico Canadese era rimasto tranquillo al campeggio perché voleva ripartire solo dopo un paio di giorni.

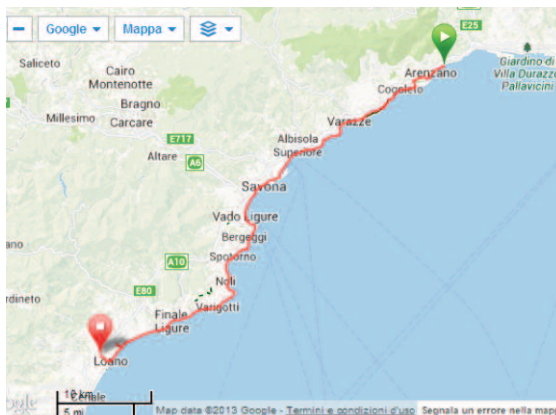
Adesso sono qui, ben sistemato, con tavolino e due sedie. Ho mangiato frittata di spinaci, pizza, un cetriolo ed adesso frutta e dolce. Ho un sacco di cose buone da mangiare, anche per domani, che è domenica. Mmhh, il dolcino è squisito!

Questi manicaretti li ho comprati ad un forno lungostrada; c'era una simpatica ragazza livornese che rimpiangeva tanto la Toscana e che quindi mi ha servito ben volentieri, lamentandosi del fatto che il pane che vendeva, non era buono come il nostro.

In effetti, ora che l'ho mangiato, posso confermare: sembra di mangiare un vecchio copertone di auto: duro e gommoso.

Ad un altro negozio ho comprato frutta e verdura. Ad un altro ancora 2 camere d'aria e poi dei sigari. Ora ho acceso il sigaro, ma non ho fatto il tris B+S+M: devo andare al Bar del campeggio a prendere la birra.

Il Gestore del campeggio, un giovane simpatico, mi ha promesso la birra inclusa nel prezzo del soggiorno, la prenderò dopo, ma prima devo rimettere a



posto il tavolo e prepararmi per la notte. Sono le 21.19 e comincia ad essere scuro.

Ore 22.19

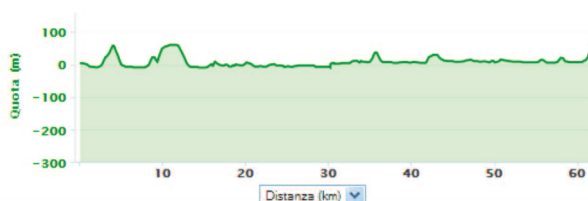
Va a finire che faccio tardi anche stasera! Mi sono trasferito al tavolino del Bar con B+S+M e sto proprio bene anche se c'è la musica ed un po' di bambini che mi scorrazzano intorno e mi distraggono.

Volevo spendere qualche parola sull'amico Canadese che ho lasciato stamani. Lui era molto simpatico, ma era un vero attaccabottoni.

Ci parlavo bene in Inglese; lui parlava un Inglese molto semplice e corretto, ma io non potevo stare

Arenzano - Loano	
Partenza alle ore (h:m)	12.30
Tempo trascorso (h:m)	5.45
Arrivo alle ore (h:m)	18.15
Distanza percorsa (km)	62,28
Velocità media (km/h)	11,6
Calorie consumate (Kcal)	2.492
Temperatura minima (°)	22,0
Temperatura massima (°)	28,0
Aumento di quota (m)	413
Km totali (km)	357

a chiacchierare più di tanto, con tutte le cose che ho sempre da fare. Quindi, un po' sono contento di averlo lasciato, ed un po' mi dispiace; ma è interessante notare che, siccome anche lui è un grande viaggiatore in bici, ed è quindi abituato a fare molte conoscenze di viaggio, non ci siamo, né presentati, né abbiamo cercato di viaggiare insieme, né ci siamo



scambiati gli indirizzi. E' curioso vedere come i ciclo-tenda-turisti solitari come me e lui abbiano questi tratti in comune.

Due parole anche sul meccanico che mi ha venduto le due camere d'aria, a Savona.

Lui, un vecchio ciclista, in una bottega un po' buia, ma ben fornita, molto preciso, molto attento, mi ha dato dei buoni consigli (che già sapevo) e mi ha fatto percepire tutta la sua passione per la bici. Persone così sono persone di valore, di esperienza, coloriscono le giornate del mio viaggio e mi rinfrancano sulla valutazione della razza umana.

In fin dei conti, la razza umana, non è tutta da buttare. Ma se ce ne fossero di più, di persone così, il mondo andrebbe meglio!

Buonanotte.

Oggi: 62 km, 413m di dislivello, 2492 kcal, 11,6 km/h di media.

Domenica 30 Giugno ore 19.46 6° giorno - Campeggio di Sanremo -

La cosa meravigliosa, che mi riempie i polmoni, gli occhi e la mente è che sono seduto ad un tavolo da pic-nic a 4 metri dalla mia tenda e a 30 metri dal mare!

Le onde si infrangono ritmicamente sugli scogli di fronte a me e, con il loro sommesso, pigro, rimbombo, accompagnato poi dallo sciacquettio, sembrano voler dire: "Stasera siamo stanche anche noi, più di così non possiamo impegnarci!".



Ma questa, seppur bellissima, è l'unica cosa che mi piace di questo campeggio perché questo è anche un villaggio vacanze, con animazioni, musica, piscina, ristorante e tutti i comfort. Quindi è anche caro: 28 € per una notte!

Ma la cosa è andata così: cioè, quando sono arrivato a questo campeggio, ho visto tutto l'AMBARADAN, e poi anche il prezzo, ho comunque accettato di fermarmi perché il GPS mi dava il prossimo campeggio in Francia, molto distante, e non me la sentivo di continuare.

E' vero che poi era facile che, se avessi continuato, avrei potuto incontrare, sulla strada, un altro campeggio non segnalato, ma, se mi diceva male, sarei arrivato a sistemarmi dopo le 20 e stanco morto.

Allora va bene così! E questa posizione: tenda sul mare, tavolino, molto spazio intorno a me, vale anche i 28 €.



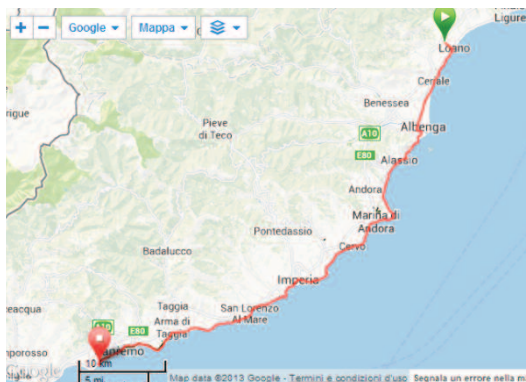
L'interno del campeggio è una città: Bungalows, Camper, Roulotte. In tenda siamo in pochi: solo io ed altri due ragazzi, anche loro ciclo-tenda-turisti. Spero solo che, più tardi, non parta la discoteca con la musica; per ora va bene così.

Ho interrotto un po' per parlare con i ragazzi miei vicini di tenda. Sono Svizzeri, di Zurigo. Uno di loro, Chris, parla inglese, l'altro è stato zitto. Chris mi ha

detto che un giorno vorrebbe partire per il Viet Nam. Io gli ho domandato se voleva fare un viaggio aereo + bici, lui ha risposto che voleva partire in bici da Zurigo. Mah! Comunque mi ha fatto i complimenti perché spera di poter raggiungere i 65 anni e di essere in forma come me.

Allora: cena con sformato di carciofi, pizza, pomodori, banana e dolce. Ho anche il formaggio, ma mi sembra troppo, quindi mi fermo qui. E vi pare poco?

Altro che ristorante! Solo il nervoso che mi fa l'attesa del cameriere! Invece qui le onde continuano a sciacquettare, c'è pace e di camerieri nemmeno l'ombra!



Ei! Mi accorgo solo adesso che nel beccuccio della borraccia c'è la borraccina! Non so più da quanti anni ci bevo, da questa borraccia, ma, evidentemente, la borraccina non fa nulla o, forse, fa anche bene alla flora intestinale. Comunque Borraccia e Borraccina è chiaro che sono due cose strettamente legate!

Loano - Sanremo	
Partenza alle ore (h:m)	10.13
Tempo trascorso (h:m)	8.00
Arrivo alle ore (h:m)	18.13
Distanza percorsa (km)	71,18
Velocità media (km/h)	8,9
Calorie consumate (Kcal)	2.844
Temperatura minima (°)	21,0
Temperatura massima (°)	33,0
Aumento di quota (m)	502
Km totali (km)	428

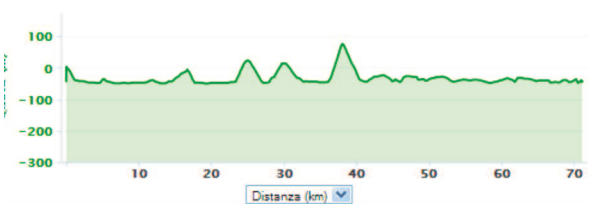
Ecco, ho finito di cenare; ora passo al sigaro, ma niente birra, solo acqua. Mi viene male solo al pensiero di addentrarmi in questo campeggio-città per andare al Bar a prendermi una birra. Altra roba il campeggio di ieri: gestori marito e moglie, simpatici, campeggio piccolo, piccola piscina, Bar e mini-mini spaccio. Prezzo 18 €.

Ma anche quello in montagna, dove ho passato la notte di mercoledì era bello e, mi pare a 12 €.

Insomma, in questo tipo di vacanza, con un po' di adattamento, un po' di fatica e sacrificio, si scoprono tanti posti belli, tanti lati positivi e si vivono momenti bellissimi. Oggi ho fatto 71 km, 502 m di dislivello, 2844 kcal, media di 8,9 km/h.

La strada è stata tutto un percorso costiero, mare, paesi, Imperia, Sanremo.

Tutto molto bello, ma, ad un certo punto cominciava ad essere ripetitivo ed allora ho acceso l'MP3 Player e mi è capitata la registrazione di una trasmissione sulla vita di Joseph Mengele, il disgraziato criminale medico che faceva gli esperimenti sugli Ebrei ad Auschwitz. Ma che storie e che situazioni, nella vita di questo mondo!



Mentre pedalavo ed osservavo migliaia di persone felici al mare, famiglie, bambini, sole, caldo, vita, felicità; così ho pensato al fatto che c'è stato, e c'è ancora nel mondo, chi tortura, avvelena la vita, rende infelice tanta gente. Ecco, questo contrasto è incomprensibile, assurdo.

Pensiamo al genocidio dei Tutsi in Ruanda, che è storia recente ed in cui, non so, quante centinaia di migliaia di persone sono state uccise. Pensiamo ai massacri in Bosnia.

Ma è mai possibile che chi si rende colpevole di queste nefandezze non si renda conto, invece di quanto è bello vivere una vita serena e godere nel vedere la gente vitale e felice come sto vedendo io su queste spiagge! Mah, misteri della vita!

Lunedì 1 Luglio 7° giorno -Camping le Todos a Cagnes sur Mer -

Vive la France!

Solo fino ad un certo punto, però!

Sono finalmente uscito dall'Italia e sono in questo bel campeggio, ma senza sedia e senza tavolino.



Il campeggio è bello ma la situazione logistica, qui in Francia, è decisamente sfavorevole. La piazzola che ho a disposizione è grande e pianeggiante, ma si trova, praticamente in cima ad una collina. C'è da fare circa 150 m di strada in salita al 17% e poi 70 m a piedi su un sentiero ancora più ritto.

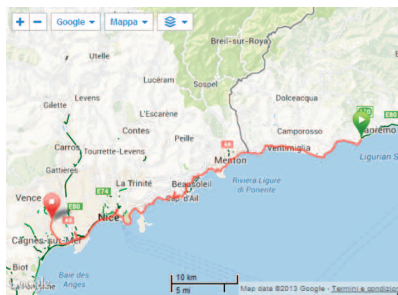
Al campeggio precedente non c'era posto e mi hanno

indirizzato a questo.

Quindi è stata un po' una faticaccia piazzare il campo:

arrivare più in alto possibile con la bicicletta, smontare le borse, fare 3 viaggi per portare su le borse più uno per la bicicletta.

I servizi sono lontani ed, a metà strada, c'è piscina, ristorante, piano bar.



Sanremo - Cagnes sur Mer

Partenza alle ore (h:m)	9.42
Tempo trascorso (h:m)	9.31
Arrivo alle ore (h:m)	19.13
Distanza percorsa (km)	78,78
Velocità media (km/h)	8,3
Calorie consumate (Kcal)	3.719
Temperatura minima (°)	22,0
Temperatura massima (°)	37,0
Aumento di quota (m)	820
Km totali (km)	507

Non c'è un posto dove mettersi tranquilli a mangiare, fumare, scrivere: vabbè, "niente è perfetto"!

Io sono qui, seduto per terra vicino alla tenda, mangerò delle mie scorte e poi farò un giretto.



Il Piano Bar con annessa pista da ballo, proprio in bella vista, a 50 metri sotto la mia tenda è una minaccia inquietante: ho l'impressione che qualcuno ci debba cantare!
Oggi: 79 km, 820 m di dislivello, 3719 kcal, 8,3 km/h di media.

Martedì 2 Luglio ore 14.50 8° giorno - Cannes, su una panchina lungostrada -

Non dovrei fermarmi a perdere tempo invece di pedalare, visto che di km ne ho fatti solo 37, ma il momento è troppo magico per lasciare che si disperda nei chilometri della strada. E allora voglio fissare sulla carta, perché così si fissi bene anche nella mente, questo posto fantastico, questa situazione irripetibile per cui anche le fotografie che farò, non potranno rendere giustizia alla emozione che dà.



Porto di Cannes

Panchina all'ombra, vento fresco, davanti agli occhi il Porto di Cannes con una infinità di Yachts. Dietro di me, una caletta con l'acqua trasparente, poca gente che si gode il sole e fa il bagno; io, con in mano banana e baguette fresca e tanta altra roba da mangiare nella borsa. Potrei rimanere fermo a scrivere tutto il giorno, tanti pensieri mi affollano la mente. Forse il più stupido

di tutti è che mi sento più contento qui, con la mia bici, del poter essere a bordo di uno di quelli Yachts ancorati! Ho solo il rimpianto di aver scritto poco o nulla della giornata di ieri e della partenza di stamani, ma non si può fare tutto quello che si vuole nella vita!



ORE 20.20.

Sono al Camping Le Dattier, vicino alla città di Frejus. Io, di Frejus, conoscevo solo il traforo. Sto mangiando pollo arrosto con un cetriolo, poi

ho banana e birra, ma non sono in una sistemazione a 5 stelle perché sono seduto su uno scallino, un po' ristretto, ma con tutto a portata di mano.

Ovviamente la situazione sarebbe più semplice, se non volessi anche scrivere mentre mangio, ma non ci posso fare niente, mi piace troppo fare tutte queste cose insieme e complicarmi la vita. Quindi mangio, scrivo e penso.

Intanto penso che, stasera, dopo aver comprato il pollo arrosto (buono!), ho comprato anche un'altra baguette ed ho preso una fregatura!

Vedevo, verso le 18, che molti, per la strada, avevano le baguette in mano, perciò ho pensato: "Hai visto che qui sfornano le baguette fresche anche la sera! Io so bene che le baguette del mattino, alla sera, sono gomma quindi è chiaro che, per far mangiare del pane buono, c'è chi fa le infornate anche nel pomeriggio!". Stimolato dal pensiero di mangiare del buon pane anche questa sera, mi sono fermato ad una Boulangerie per fare l'acquisto; ma, al forno dove mi sono fermato, c'era la coda.

Allora tiro di lungo e poi trovo un panificio dove non c'era nessuno. "Bene – ho pensato – mi fermo qui!". E compro una baguette. Sono uscito fuori e le ho dato un morso; ho capito subito



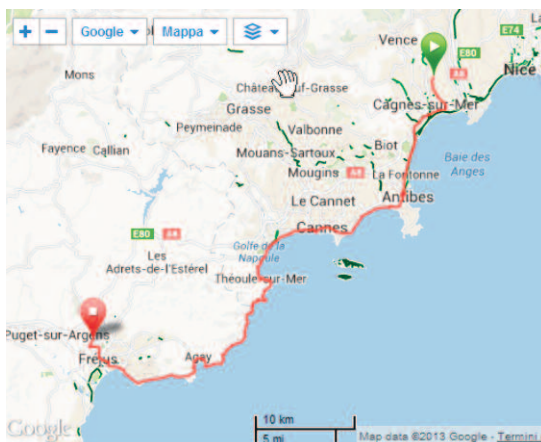
perché lì non c'era la coda: a quel forno non facevano il pane nel pomeriggio e le baguette che vendevano erano quelle avanzate della mattina.

Quella che avevo comprato faceva schifo, era il solito copertone d'auto stagionato! Ho fatto anche la prova a sentire la differenza con quella, che era ottima quando l'avevo mangiata con la banana, al mattino, sulla panchina di fronte a Cannes: ebbene, ora, sembravano gemelle; ugualmente cattive tutte e due! Comunque, sarà la fame, sarà l'aria aperta, ho mangiato il pollo, il cetriolo, la banana, la baguette dura e sono molto soddisfatto.

Ora ho acceso anche il sigaro e faccio il tris B+S+M (Birra + Sigaro + Mole-skine) per cui mi va benissimo. Se fossi seduto ad un tavolino, sarebbe proprio il massimo, ma sarà così la prossima volta, almeno spero!

Però anche questo campeggio è molto bello: piazzola grande immensa e pianeggiante, servizi ampi e puliti e, anche qui, 18 €.

Decisamente la vita del campeggio mi piace di più di quella dell'albergo. C'è un po' di lavoro in più per montare la tenda, ma anche poco perché la tenda è piccola, si spende meno e c'è anche più spazio a disposizione. La contropartita è il peso



da portarsi dietro, per cui la mia bici è come un TIR ed è faticosa da portare avanti, ma, comunque ce la faccio.

Cagnes sur Mer- Frejus

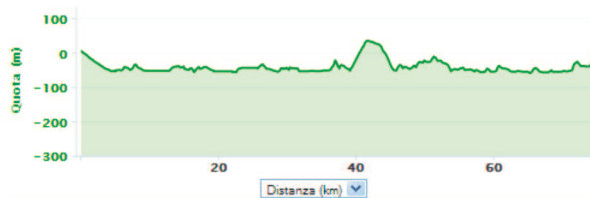
Partenza alle ore (h:m)	10.52
Tempo trascorso (h:m)	8.23
Arrivo alle ore (h:m)	19.15
Distanza percorsa (km)	3,13
Velocità media (km/h)	9,7
Calorie consumate (Kcal)	3.373
Temperatura minima (°)	19,0
Temperatura massima (°)	47,0
Aumento di quota (m)	500
Km totali (km)	582

Allora oggi 75 km, 500 m di dislivello, 3373 kcal, ed ho migliorato la media: dai soliti 8 km/h sono passato a 9,7 km/h. La tappa di oggi era un po' più facile, ma, evidentemente, anch'io sto migliorando nelle mie prestazioni. Ci contavo perché sono partito in condizioni di allenamento veramente scarse. Confido di arrivare ad affrontare i Pirenei in forma atletica quasi normale.

dire che ho ascoltato la musica del piano bar finché non mi sono addormentato e non è stata fastidiosa, anzi, piacevole. La cantante era brava e cantava canzoni lente e melodiose. Mi hanno conciliato il sonno.

La tappa di ieri, Sanremo – Nizza, è stata dura: tutto un sali e scendi; paesi e paesini, città, semafori. Una tragedia! Oggi, anche solita storia

fino a Cannes; poi, da Cannes a Frejus, circa 35 km molto belli, poco traffico e costiera bellis-



simi. Ho visto la costa che forse è la più bella fra quelle che ho visto in vita mia. 😊
Eehh, la Costa Azzurra è la Costa Azzurra!

Chiudo perché ora sono stanco e c'è davvero poca luce.

Ah, sono circondato da Inglesi, evidentemente, anche a loro, questa costa, piace moltissimo.
Buonanotte!



Hotel B&B di Brignoles

Mercoledì 3 Luglio ore 19.32

9° giorno - Hotel B&B di Brignoles
(50,40 €!) -

Fantastico! Sono nella mia stanza di albergo dove mi hanno consentito di portare anche la bici! Quindi, non ho smontato nemmeno una borsa, ho preso sapone e rasoio, ho fatto la doccia, ho lavato la muta da bici ed ora sono già al tavolino a scrivere e a man-

giare.

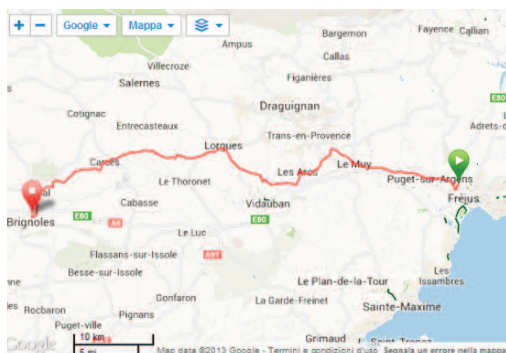
Con l'albergo ero più contento se spendevo meno, ma questa comodità di avere la bici in camera, che comporta non solo di non aver scaricato stasera, ma, anche, di non dover caricare domattina, mi ripaga più del costo sostenuto. Insomma, oggi giornata positiva, compreso il mio momento di gloria con il Tour de France.

Eehh sì! Al passaggio del Tour de France da Lourgues, alle 15.30 circa, posso dire: "Io c'ero!". Poi ho avuto anche il mio momento di gloria. Perché?

Dunque, prima di tutto bisogna capire l'entusiasmo dei Francesi per il Tour e rendersi conto di quanta gente viene a vederlo passare.

Si organizzano anche con camper, tavolini, sdraio, picnic ecc. Quindi, una volta passata la carovana dei ciclisti, tutti si attardano prima di ripartire perché aspettano che sia passata la confusione e si godono di quelle comodità che si sono portati dietro.

Io, dopo che è passato il Tour, ho ripreso subito a pedalare sulla mia strada che era anche il tracciato della manifestazione. Perciò, sulla strada, trovavo tutti quei gruppi che erano ancora fermi ai bordi della strada.



Tutti mi salutavano e mi incitavano. Per loro, avere visto uno come me, con la bicicletta stracarica, tutto in perfetta tenuta da bici, mentre pedalavo piano ma con vigore e determinazione, deve essere stato sicuramente uno spettacolo. Tant'è che uno mi ha anche gridato: "Alè Pantani!"

Comunque, devo dire che, anche lontano dal Tour, tanti mi salutano volentieri, ed i ciclisti

quasi tutti. Mi convinco che deve essere proprio bello vedermi passare!

Ore 21.00

Sono fuori all'aperto ad un tavolino dell'albergo.

Anche oggi la mia tappa è stata dura: 74 km, 744m di dislivello, 3455 kcal, partenza ore 10.10, 9 ore 15 min. di viaggio, media 8 km/h.

Stamani avevo cominciato una strada che non mi piaceva: era una strada statale che sembrava una autostrada. Macchine e camion mi sfrecciavano accanto a velocità superpersoniche; traffico e rumore incredibile. Allora ho preso la decisione di buttarmi per la campagna, fare un percorso più lungo e più sali-e-scendi, ma su strade secondarie e poco trafficate.

Ho fatto tutta la campagna della Provenza attraversando fattorie di produzione vinicola. Chatò



di questo e Chatò di quello, ne ho passati una infinità! Il tutto molto bello ma anche faticoso. In questa zona di campeggi non se ne parla, allora ho ripiegato su un albergo; ma va bene anche così.

Come sempre, a questo punto, sono molto stanco e vado a dormire. Domani, prevedo, sarà ancora

una giornata come questa.

Un'altra nota che volevo lasciare è che sto lottando con il sole. Questa mattina, per fortuna, era nuvoloso ed ho sentito anche qualche goccia di pioggia, poi è uscito il sole ed ho dovuto cominciare a coprirmi ed a spalmarci di crema ad alta protezione (che ho dovuto comperare a 17 €!).

La scottatura è in agguato, sono rosso come un peperone, ma la situazione è ancora sotto controllo e confido che tra una settimana potrò espormi al sole liberamente e senza conseguenze.

Giovedì 4 Luglio ore 8.13 10° giorno - Ancora in Albergo -

Sto facendo colazione nella sala breakfast dell'albergo. Colazione a 5,90 € del tipo all'Americana. Buffet non abbondantissimo, ma c'è tutto: tutto il reparto dolce compreso "qualche" brioche, cereali, succhi di frutta, yogurth ecc. Povero il reparto del "salato", solo prosciutto cotto caldo (che però ho preso abbondantemente). Ottime le baguette sfornate calde. Con me, i 5,90 €, per loro, sono una rimessa, solo di caffè e latte ne sto bevendo a litri.

Questa perdita di tempo per la colazione, forse, me la potevo anche risparmiare. Se mi fossi fermato per la strada, avrei risparmiato tempo e soldi, ma che diavolo! Sono in vacanza e lo stare qui, al tavolo, a mangiare, scrivere e perdere tempo è una delle soddisfazioni della vita; perché negarsela? Tanto più che, questo, potrebbe anche essere il mio ultimo anno di vacanze di questo tipo. In effetti arrivo alla sera stanco morto ed il prossimo anno, io, di anni, ne avrò 66: sarà dura!

Frejus - Brignoles

Partenza alle ore (h:m)	10.10
Tempo trascorso (h:m)	9.37
Arrivo alle ore (h:m)	19.47
Distanza percorsa (km)	74.05.00
Velocità media (km/h)	8,0
Calorie consumate (Kcal)	3.455
Temperatura minima (°)	21,0
Temperatura massima (°)	34,0
Aumento di quota (m)	744
Km totali (km)	656

C'è un signore, sulla mia sinistra, che andrebbe filmato: è uno spettacolo. Stazza 150 kg, vassoio da colazione colmo, cuffia in testa per ascoltare chissacchè, cappello di paglia e giacca di lana enorme di uno spinato invernale. Mah ! Basta, io mi fermo qui. Potrei mangiare ancora, ma non vorrei poi soffrirlo sulla pedalata. Meglio rimanere "leggeri"! Hi – Hi !!! 😊



Ore 17.57

Campeggio "Village Center Iscles" località La Roque d'Antheron (Lauris)
La prima cosa che ho fatto è stata buttarmi nel laghetto! Eh si, quando penso di aver trovato un posto che è il massimo di quello che si può chiedere, ecco che poi trovo un posto ancora migliore!

Sono arrivato in questo bel posto dopo una lunga tappa, ovviamente sudato, stanco e affamato, ma, prima di mettermi a montare l'accampamento, sono venuto a vedere il laghetto. E' meraviglioso! Non ho saputo resistere e mi ci sono buttato dentro con i pantaloncini da bici, per fare prima. Dunque, oggi ho battuto tutti i record: media 12 Km/h con una tappa niente male! 89 Km, 750 m di dislivello, partenza alle 9.37, 7 ore e 26 min. Di viaggio, 4411 Kcal.

Allora, la prima cosa ho fatto il bagno, la seconda ho mangiato Banane & Baguette, la terza il sigaro. Sono arrivati dei signori che, in francese, mi hanno fatto un sacco di complimenti, o almeno così ho capito io che non capivo quasi nulla. La gente, quando mi vede, crede che io sia un Campione. Non è vero, ma mi diverte.



Ora non ho assolutamente voglia di andare a montare la tenda. Non mi sento nemmeno stanco, evidentemente il bagno mi ha ritemperato. E' che sto troppo bene, qui al sole, per pensare di andare a mettermi a lavorare.

Sono le 18.22 e tra un po' bisogna che mi muova perché alle 19.30 chiude lo spaccio e voglio comprare latte e birra. Ah, sto scrivendo su una sedia libera della spiaggetta, al sole, ma vicino all'ombra. Meglio di così non si può!

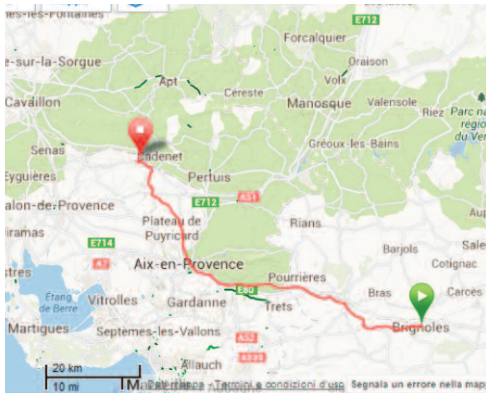
In questo laghetto ci devono essere anche dei pesci, perché ho visto due signori con la canna da pesca. Quindi, in questo campeggio, c'è proprio tutto: piscina, laghetto, spaccio ben fornito e 18 €!

Ore 20.47. Sono sistemato da Dio! Doccia, tenda montata, tavolino, sedia, pasticcio di pollo, cetriolo, baguette fresca, pezzo di pizza, birra, dolce e banana. Direi che non manca proprio niente.

Questo spaccio è fornitissimo: sfornano anche le baguette fresche.

A dir la verità, non sono neanche affamato, con la merenda fatta alle 18 dopo il bagno nel laghetto.

Però c'è stata una nota negativa, eh, eh, si! La doccia era quasi fredda. Lì mi è andata male perché, dopo aver già fatto la doccia quasi fredda, ne ho provata un'altra, ed era quasi giusta. Vabbè, la prossima volta sarò più accorto.



Questo posto è bello, varrebbe quasi la pena di trattenerci qualche giorno, ma la mia tabella di marcia procede un po' a rilento per potermi permettere soste, e, d'altra parte, non ne sento nemmeno la necessità.

Evidentemente il mio fisico sta rispondendo bene a questa attività e non accuso problemi per cui sarebbe necessario un po' di riposo. Adesso ho acceso anche il sigaro, per cui sono passato al tris B+S+M. Servizio completo, non mi manca proprio niente! L'unica fregatura è che sono già le 21.12 (bellino il palindromo 21.12!) e tra un po' sarà buio.

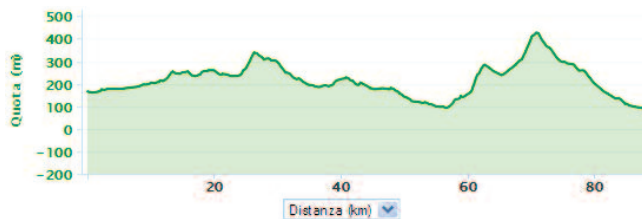
Siamo alle solite: mi manca il tempo! Allora devo stringere e raccontare qualcosa della tappa di oggi.

Stamani sono partito facendo una strada che costeggiava la statale. E' stato piacevole, niente traffico, strada dritta e buona. Finita questa strada laterale sono dovuto entrare sulla statale ed, ovviamente ho trovato traffico. Ma, devo dire, che questa statale non era male, il traffico era sopportabile e, con il passare dei km è anche diminuito.

Ho trovato un campeggio dopo aver fatto circa 55 km, ma non me la sono sentita di fermarmi, era troppo presto. Il GPS mi dava quest'altro, come prossimo campeggio, deviando un po' verso nord. C'erano quindi da fare ancora 35 km, ma mi sentivo bene ed ho optato per questa soluzione. Sono contento perché l'ho azzeccata.

Brignoles - La Roque D'Antheron	
Partenza alle ore (h:m)	9.37
Tempo trascorso (h:m)	7.26
Arrivo alle ore (h:m)	17.03
Distanza percorsa (km)	89,09
Velocità media (km/h)	12,0
Calorie consumate (Kcal)	4.411
Temperatura minima (°)	19,0
Temperatura massima (°)	43,0
Aumento di quota (m)	750
Km totali (km)	745

Da Aix en Provence ho deviato verso nord ovest e mi sono diretto qui. E' cominciata una salita spaccatene! Avevo paura di aver preso una bella fregatura, ma, parafrasando un vecchio proverbio, nel caso di un ciclista: "Quello che non ammazza, fortifica", ho detto: "Stiamo a vedere!".



Il paesaggio era bellissimo, il percorso assolutamente senza traffico, ed, alla fine, eccomi qua, in un bellissimo campeggio, dopo una bella tappa.

Si può ben dire che "Ciclista Audentes Fortuna luvat". In questo caso, però, "IUVAT" molto anche la sicurezza di una buona carta di credito ed un fisico che regge!

Accidenti, mi è finito l'inchiostro della gloriosa penna Parker che mi ha accompagnato per anni. Questa Parker ha una storia e mi dispiace che mi abbia piantato durante il viaggio, ma, per fortuna, ho portato una Parker di scorta, anche questa con un'altra storia. Eehh, le scorte ci vogliono (ed il peso aumenta)!!! Comunque si è fatto buio, sono le 21.47. Perciò buonanotte!

E io sono ancora il Padrone del Mondo!!!

La Roque D'Antheron- Tarascon

Partenza alle ore (h:m)	12.04
Tempo trascorso (h:m)	4.45
Arrivo alle ore (h:m)	16.49
Distanza percorsa (km)	59,31
Velocità media (km/h)	12,5
Calorie consumate (Kcal)	2.238
Temperatura minima (°)	28,0
Temperatura massima (°)	38,0
Aumento di quota (m)	51
Km totali (km)	804

Oggi me la sono proprio presa comoda: 59 km, 2238 kcal, 51 m di dislivello, partenza ore 12.04, 4 ore 46 min. Di viaggio, media 12,5 km/h.

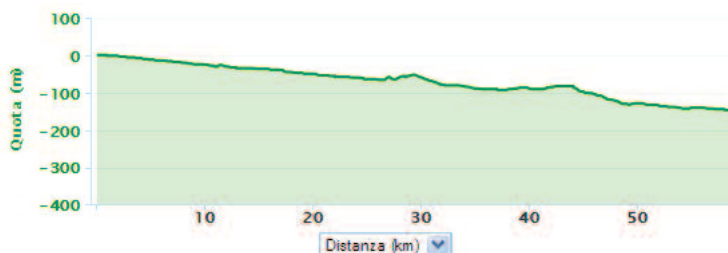
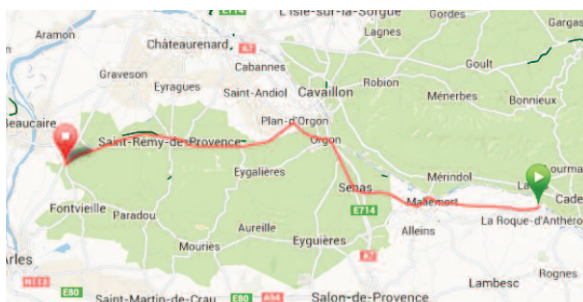
Il fatto è che ho risentito della tappona di ieri. Questa notte ho avuto anche un po' di dolore di inizio crampo alla caviglia destra. Poi ho trovato la posizione ed ho dormito bene fino alle 9 di stamani. Conclusione: fatte le cose con calma, sono partito a mezzogiorno.

Allora, per fare proprio il bighellone, siccome sono partito tardi, mi sono anche fermato presto! D'altra parte, per raggiungere il prossimo

campeggio, mi ci volevano ancora 40 km e, anche questa, sarebbe diventata una tappa lunga. Quindi ho deciso di riposarmi. Sono arrivato a questo campeggio prima delle 17, ho fatto la doccia, il bucato, mi sono ben rasato i capelli e poi sono andato in piscina.

Già, qui devo raccontare anche la tecnica per evitare di andare dal barbiere a farmi tagliare i capelli per questi due mesi. Molto semplice, ogni tre o quattro giorni, quando mi rado la barba, mi rado anche i capelli. Fine della tecnica. Fine del problema capelli.

Ma torniamo a valutazioni ciclistiche. Sto andando pianissimo, ho fatto la tabella dei km ed ho visto che ne ho fatti solo 804. E che ci posso fare! La bici è pesa, con le soste ai campeggi perdo tempo a montare e smontare, in più non mi voglio ammazzare di fatica. Se lo facessi, poi dovrei mettere in bilancio anche alcuni giorni di riposo. Alla fine non so se il risultato sarebbe migliore.



Perciò mi va bene così e mi dà molta soddisfazione anche avere il tempo per la piscina e per scrivere.

Ora mi sono riposato, devo andare a montare la tenda. Poi cena!

Ore 20.23.

Ecco fatto. Tenda montata e cena organizzata!

Sono ad un grande tavolo da pic-nic del campeggio. Stasera ho: Patè de Champagne, pomodori, frutta e biscotti. Dopo andrò anche a prendere la birra al Bar. Il Patè è ottimo come sempre, devo ricordarmi di farne una scorta.



Oggi mi sono fermato ad una Boulangerie ed ho mangiato un dolce molto buono, mi pare si chiami dolce di Saint Christophe. Ho preso anche una Coca-Cola: trattamento da Signori che solo in queste occasioni mi posso permettere. Quando penso che a Firenze devo stare attento ad ogni caloria assunta, mi viene

male!

Accanto a me c'è il Barbeque del campeggio ed il carbone è in vendita allo spaccio. Se mi trattessi, potrei anche fare una bistecca. Comunque, qui in Francia, tutti camping hanno il Barbeque, come hanno la piscina e lo spaccio. E tutti hanno lo stesso prezzo: 18 €. Questo però è più caro: 20 €. Qui, fortunatamente non c'è discoteca o animazioni. E' molto tranquillo.

Anche in piscina c'era poca gente: tutti adulti e quindi niente schiamazzi. Penso che rinuncerò alla birra, ormai sono piazzato qui, ho mangiato un sacco, fra cui una baguette intera. Ora l'ultimo biscotto e poi il sigaro.



dolce di Saint Christophe
Almond Croissant

Volevo fare una considerazione sulla tenda e la bici. Rispetto allo scorso anno, sono più carico e quindi vado più piano (forse anche perché ho un anno in più e sono meno allenato, ma lasciamo perdere) e poi perdo più tempo a montare e smontare il campo.



Però, il tempo perso, largheggiando, lo possiamo quantificare in 1 ora a montare ed 1 ora a smontare. Questa sera ho controllato, e a montare solo la tenda, con materassino e sacco a pelo, con calma, ci ho messo mezz'ora (facendo le corse si può fare in 20 minuti, ma perché fare le corse?).

Però ci sono anche i tempi accessori: mettere il filo per tendere i panni (utilissimo!), decidere dove piazzare la tenda, cercare sedia e tavolino, piazzare la bicicletta (è utile trovare un appoggio e legarla in modo che stia dritta e stabile). Ma, complessivamente con 2 ore al giorno "mangiate" dall'accampamento, l'ho presa comoda. Gli altri tempi necessari, come quello per disfare le borse, fare la doccia, mettere in carica il GPS, ci sono anche andando in albergo.

Ma consideriamo che, con i campeggi si hanno questi vantaggi: o c'è il mare, o c'è il lago, o c'è la piscina, poi c'è lo spaccio interno, la vita all'aria aperta, e poi il risparmio! Decisamente mi sembra che la tenda dia il vantaggio di una vacanza più bella. Basta che non piova! Però se piove, si può sempre andare in albergo.



Certo, in Germania, dormire e fare colazione con 25 € era molto competitivo, quindi, quella che può essere la soluzione più vantaggiosa, o più confacente alle necessità del momento, va valutata caso per caso.

Per esempio, ieri l'altro con l'albergo a 50 €, che non rimpiango perchè sono stato bene, ma che non era un gran lusso, non ho fatto un affare. E allora valutare, scegliere. E con la tenda al seguito si può scegliere. Sarà un peso in più, ma io, così, mi sento più libero e mi diverto un sacco.

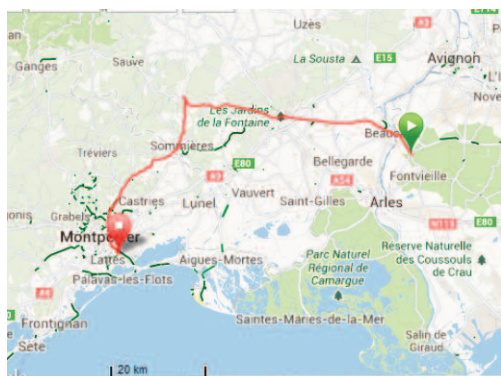
Ore 21.20. Buonanotte!

Sabato 6 Luglio 12° giorno - Camping Le Park di Montpellier -

Sono stanco. Ho fatto 103 km. Sono affamato, ho già bevuto una birra, praticamente a stomaco vuoto ed allora non connetto proprio al massimo, ma sto benissimo. Sono nella mia piazzola del campeggio, sto mangiando quel dolcino di S. Cristophe con la baguette. Praticamente ho tutto quello che si può desiderare: da mangiare, da bere, da fumare.



Castello di Tarascon



Forse mi manca ancora una cosa, ma, si vede che, a causa dell'Alzheimer, non me la ricordo; quindi va bene così. Ah, ho anche la Mole-skiine, quindi sono così libero, felice e stanco,

Tarascon-Montpellier

Partenza alle ore (h:m)	9.28
Tempo trascorso (h:m)	9.04
Arrivo alle ore (h:m)	18.32
Distanza percorsa (km)	103,44
Velocità media (km/h)	11,5
Calorie consumate (Kcal)	4.727
Temperatura minima (°)	25,0
Temperatura massima (°)	43,0
Aumento di quota (m)	658
Km totali (km)	907

che, se mi girano, non faccio nemmeno la doccia, non monto la tenda e mi sdraio a dormire qui, sul prato!

Ora ho acceso il sigaro; è solo un mozzicone perchè mi fa fatica anche andare a cercare quello nuovo nella borsa.

Bacco, tabacco e....mannaggia all'Alzheimer, la terza cosa proprio non me la ricordo!

Nella piazzola accanto alla mia sono arrivati due giovani: lui e lei hanno fatto come me: come prima cosa hanno aperto il tavolino, le sedie, poi si sono messi a bere e a fumare. Sono belli, sono giovani e, forse, loro, quella cosa che io mi sono dimenticato, se la ricordano benissimo. Ma non li invidio: loro non hanno fatto 103 km in bicicletta!



Io, invece, ho fatto una giornata di bici bellissima: tutte strade secondarie e poco trafficate, tutta campagna francese. Due cose sono andate storte, ma non me ne può fregare di meno, ora le racconto.



A circa 95 km di cammino sono arrivato ad un campeggio Plein Air che aveva tante stelle che sembrava un firmamento. Basta una indicazione per spiegate tutto: 49,50 € !

Ma vi rendete conto? 49,50 € per un campeggio! Allora ho fatto un gran sorriso, gli ho sparato un bel By – By e me ne sono andato. ☹️

Camping Le Plein Air des Chênes ★★★★★ Languedoc-Roussillon



Ero un po' contrariato per aver preso la fregatura con il campeggio, ero un po' stanco e ci contavo su quella indicazione del GPS, ma quando ho visto che più che un campeggio era un parco giochi, eppoi il prezzo, ho deciso di rimettermi a pedalare.

Solo dopo 9 km ho trovato questo: 20 € con piscina. E vai! Questo è l' ECCHISSENE-FREGA 1.

L'altra cosa storta è che stamani, io mi sono scordato di prendere, ma anche i gestori del campeggio si sono dimenticati di restituirmi, la carta di identità. Quando sono arrivato qui ed ho cercato nel portafoglio per consegnare il documento, me ne sono reso conto.

Perciò da questo campeggio ho fatto telefonare all'altro e ci siamo accordati che me la spediranno a Firenze. E questo è l' ECCHISSENEFREGA 2 !

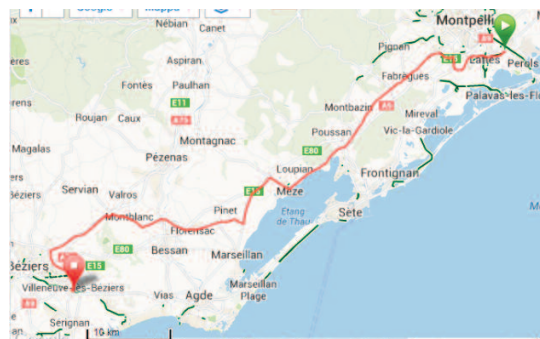
Quindi, tutto rimediato, tutto a posto.

Ora, però, bisogna che mi dia una mossa, perché io non sono un barbone e devo cominciare con il fare la doccia. L'ALBERO A CUI APPOGGIAVO L'AFFATICATA SCHIENA NON PIÙ MI RAS-SERENA E DEVO LAVORAR!

Dati della giornata: 103 km, 4727 kcal, 628 m di dislivello, partenza ore 9.28, 9 ore di viaggio, arrivo alle 18.28, media 11,5 km/h.

Domenica 7 Luglio ore 18.45 13° giorno - Campeggio di Beziers "Les Berges du Canal"

Dati di oggi: 80 km, 3524 Kcal, 381m di dislivello, partenza ore 10.22, arrivo ore 17.08, 6 ore 46 min di viaggio, media 10.22 Km/h.



Sono in una sistemazione "quasi" ideale: sedia, tavolino accanto alla piazzola, acqua a 20 metri, ombra, doccia fatta.

Dicevo "quasi" ideale perché ora la piazzola è a tutto sole e fa caldo, l'ombra c'è ma è di fianco alla piazzola. Devo montare la tenda, quindi aspetterò che cali il sole.

Sto benissimo perché ho fatto merenda, con il tavolino e la sedia, sistemato all'ombra.

Sono quasi sul sentiero di passaggio, ma, tanto, qui non passa nessuno. Questo è il viale dei Ciclo-Tenda-Turisti e quindi non è una strada di transito. Il campeggio è abbastanza pieno, qui siamo proprio di fianco alla piscina e, mentre scrivo, i bambini giocano nell'acqua facendo mille schiamazzi.



Logisticamente tutto è perfetto, compreso che, nel campeggio, c'è un buono spaccio, solo, ovviamente, caro. Avrei preso anche del vino, tanto per cambiare dalla birra, ma un quarto di litro a 5 € mi sembrava una esagerazione e allora via con la solita birra, sigaro, e quindi B+S+M.

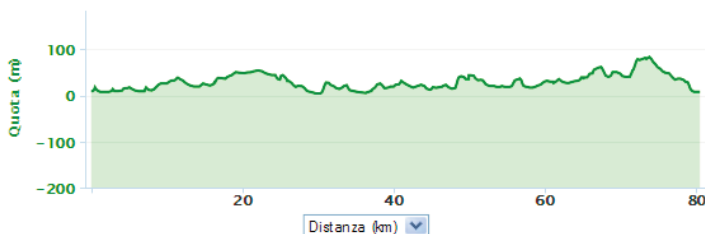
Montellier - Beziers

Partenza alle ore (h:m)	10.22
Tempo trascorso (h:m)	6.46
Arrivo alle ore (h:m)	17.08
Distanza percorsa (km)	80,5
Velocità media (km/h)	11,9
Calorie consumate (Kcal)	3.524
Temperatura minima (°)	30,0
Temperatura massima (°)	43,0
Aumento di quota (m)	317
Km totali (km)	987

Oggi tappa tranquilla: ho risentito della tappona di ieri e, quando verso le 14, mi sono fermato a rilassarmi su una panchina, ho quasi dormito. Poi, sono arrivato qui, a Beziers, e come tempi e come gambe, avrei potuto tirare anche 10 o 20 km in più, ma ho preferito fermarmi. Preferisco non forzare perché se avessi un po' di cedimento fisico per accumulo di stanchezza, probabilmente sarei obbligato ad una sosta che potrebbe essere anche di un paio di giorni, e allora CALMA! Meglio fare poco tutti i giorni che fare tanto e poi perdere tutto il vantaggio con la sosta.

Oggi sono passato da una località sul mare chiamata Mèze. Ci ho lasciato il cuore. Forse, è più corretto dire che ci ho lasciato la pancia. Non avevo mai visto, neppure in fotografia, degli allevamenti di frutti di mare così estesi come quelli di fronte a Mèze.

Io sono molto ghiotto di frutti di mare ed avevo una gran voglia di fermarmi ad una delle tante baracchine-trattoria che, lungo strada, promettevano piatti profumati di



mare di quello che loro chiamano "COQUILLAGE".

Il fatto è che avevo già fatto il pranzo lungo strada prima di arrivare a quel paese e quindi, a quel punto, non era proprio il caso che mi mettessi al tavolo di un ristorante. Ho ridimensionato la strategia cercando una baracchina che vendesse Coquillage da mangiare in piedi, al volo, così, proprio per gola, e sono andato avanti.



Alla fine, a forza di pedalare, mi sono trovato lontano dal mare e di baracchine che vendessero cibo da strada nemmeno l'ombra. Ho lasciato così quella bella distesa di mare con quei bellissimi allevamenti.

A Mèze ci ho proprio lasciato il cuore e anche lo stomaco. ☹️

Ore 19.24. Stanno chiudendo la piscina ed hanno spento la fontana di acqua che faceva un bel baccano: meglio così. Dunque, dicevo che qui, intorno alla piscina, c'è il "Viale dei Ciclo-Tenda-Turisti". Sono sei piazzole tutte occupate da tende tipo canadese o ad igloo, ma comunque piccole perché abitate da ciclisti come me. Penso che questi siano i segni del fatto che sono sulla "Via di Santiago".

E' interessante notare che molti hanno delle bici assolutamente scarse: sembra che il principio che anima molti, sia quello di prendere una bicicletta qualsiasi, montarci un portapacchi, prendere la tenda e via! Io li ammiro molto; se penso a quanto lavoro ho fatto per prove, controprove, staffe, pesature, attrezzi, ricambi, valutazione del peso del bagaglio, mi sembra di avere sbagliato tutto. Poi penso al viaggio che sto facendo io ed a quello che, probabilmente, stanno facendo loro: credo proprio che loro faranno molti meno chilometri di me.



Ho parlato invece con una coppia, marito e moglie, organizzatissimi, della mia età. Avevano bici superaccessoriate, con carrellino. Bici tipo MTB con ruote da 26', manubri con le corna che fanno il giro completo e grandi portapacchi. Molto belle. Non ho capito da dove sono venuti, ma oggi hanno fatto solo 54 Km.

Questo campeggio è proprio davanti al Canal du Midi, che è il famoso canale artificiale che, qui nella Francia meridionale, collega l'Oceano Atlantico con il Mar Mediterraneo. Il Canale è molto bello e ci sono ormeggiate barche che stanno facendo diporto, ma anche barche che fanno stazionamento fisso: interessante! Ora è arrivata l'ombra sulla mia piazzola per cui chiudo e passo alle operazioni di montaggio. Via!

Ore 21.03.

Ecco fatto. Tutto montato e sono a cena. Tutte le sere a quest'ora mi viene in mente che ho fatto bene a cercare di anticipare al massimo la partenza. Adesso le giornate cominciano già ad accorciarsi, anche se di poco, perché il solstizio lo abbiamo avuto il 21 Giugno. Il calo sensibile della durata diurna lo avremo in Agosto, ma allora, io sarò già un pezzo in là. Quindi, adesso ho ancora mezz'ora buona di luce per cenare e scrivere.



Sto mangiando l'ultimo Pathè de Champagne e non ho ancora avuto l'occasione di ricomperarlo, è troppo buono!

Due parole sul percorso di oggi: ho fatto strade statali e secondarie perché mi sono ributtato verso sud per evitare le colline e non fare zig-zag inutili. Ovviamente mi sono preso un po' di traffico, ma poi neanche tanto. Insomma anche oggi una bella tappa. Quella di ieri è stata più bella, ma non potevo continuare in quella direzione: campagna e paesaggi bellissimi ma troppo sali-scendi. In questa zona mi prendo un po' di traffico ma cammino più spedito.

Stasera, come frutta, mi tocca il Kiwi. L'ho comprato per la vitamina C, ma non mi piace! Oggi, invece, ho mangiato delle albicocche molto buone. L'ho comperate ad uno dei chioschi che si trovano spesso, qui, sulla strada.

Questi chioschi sono ben forniti; quello di oggi aveva anche le sedie e vendeva pure grappa e birra. Allora ho comperato delle albicocche e mi sono messo comodamente seduto a mangiarle.

Ho fatto una piacevole sosta, all'ombra, peccato che mi sono dimenticato di fare qualche foto.

I chioschi sono dei punti vendita che rappresentano una buona opportunità per un ciclo-turista. Infatti, uno dei problemi che ha il cicloturista è quello di fare gli acquisti.

Un primo problema è quello di perdere tempo e di fare strada in più nell'andare a cercare un negozio. Un altro è quello di entrare nel negozio e lasciate la bicicletta fuori. Un altro ancora è il fatto che si possono acquistare solo poche cose per volta altrimenti ci si carica di peso.

Questi punti vendita sulla strada risolvono tutti i problemi. Quando, poi, hanno anche le sedie per accogliere gli avventori, è proprio il massimo! Mi viene da pensare che sono messi lì da qualche Santo Protettore dei Cicloturisti!

Quando, invece, decido di fermarmi ad un Supermercato, la tecnica che uso è questa: 1) Cercare un Supermercato piccolo perché non sia nel mirino di ladri di biciclette e perché si possa fare una spesa nel minor tempo possibile. 2) Allucettare la bicicletta in vista e vicino alla porta di ingresso. 3) Togliere dalla bici solo le cose di valore. 4) Entrare, comprare velocemente, ed uscire subito. 5) Fermarsi nei pressi del Supermercato e mangiare parte di quello che si è comperato per diminuire il peso da portarsi dietro.

Sono le 21.36 ed ancora non è scuro. Durerà poco, ma, adesso, c'è ancora una buona luce. Si vede che si fa sentire l'effetto del fatto che mi sto spostando verso Ovest.

Ad oggi, ho percorso quasi 1000 Km ed, in linea d'aria, sarò a circa 600 Km ad Ovest di Firenze. Considerando che dall'Italia all'America su circa 8 fusi orari e che ci saranno circa 8000 km di distanza, un fuso orario, alla nostra longitudine, dovrebbe essere intorno ai 1000 km. Perciò mi sono spostato di più di mezzo fuso: facciamo 35 minuti. E allora il sole tramonta più tardi di 35 minuti. E' vero che si alza anche più tardi, ma intanto io prima delle 7 non mi alzo mai! Stamani erano le 7.30 (e poi sono partito alle 10.22). Insomma, più mi avvicino a Santiago e più guadagno luce alla sera.

Un'altra considerazione sul dilemma Campeggio contro Albergo. Ieri, con una alzata alle 7 precise, sono partito alle 9.28. Giovedì mattina, dall'albergo, con una alzata sempre alle 7, sono partito alle 9.37. Quindi, direi, che il campeggio non porta via molto più tempo dell'albergo.

Insomma il Campeggio mi piace!

Qui non so neanche quanto ho speso perché: niente ricevuta e come resto a 50 € mi hanno dato 25 € ed una manciata di spiccioli (avrò speso massimo 22 €).

Ore 21.52. E' bello stare qui, all'aria aperta, al tavolino, a scrivere e a pensare, ma ora è scuro.

Hanno acceso una luce per cui potrei continuare ad oltranza. Invece chiudo, vado in bagno e poi a letto.

Lunedì 8 Luglio ore 12.10 -14° giorno - In viaggio: trascrizione dalla registrazione con l'MP3

Sto pedalando verso Carcassonne e mi mancano ancora 57 Km per arrivarci. Ho percorso 25 Km da Beziers a qui, per cui, oggi, ne farò una ottantina. Non sono tanti, ma va bene così perché spero di arrivare presto e di passare un po' di tempo a visitare la città medioevale.

Un mio collega di lavoro, il Francini, era stato a Carcassonne con il camper, tanti anni fa e me ne aveva parlato con entusiasmo. Beh, ora è la volta che verifico!

Siccome ero a corto di scorte di viveri (infatti mi era rimasto solo una scatoletta di fagioli ancora portata da Firenze) ed era già da ieri l'altro che dicevo che mi sarei dovuto fermare a fare la spesa a qualche Supermercatino, sulla strada ho trovato un Lidl, vicino a Capestang. Ho allucettato la bici fuori, ho fatto un atto di fede e mi sono fiondato dentro.



Come sempre mi sono fatto prendere la mano dagli scaffali invitanti ed ho comprato un sacco di roba. Ho comprato anche del sapone: confezione minima 2 pezzi!

Ma, prima di lesinare quel poco che mi era rimasto, ho scelto di abbondare.

Mi ero fermato anche con l'idea precisa di comprare il Pathè de Champagne, ma non l'ho trovato; allora mi sono sbizzarrito con il resto. Ho comprato verdura, banane e frutta, con l'idea di mangiarla subito per non portare il peso dietro. Poi: polpa di granchio, Cuscus, panino con carne grigliata. Tutta roba da Chef di 1° categoria: oggi pranzo da ricchi e stasera cena con i fiocchi! Ed il tutto alla faccia di chi pensa che, andando in bicicletta, l'alternativa è solo tra panini e ristoranti. Per ora, però, non ho ancora trovato un posto bello per fermarmi e fare il pranzo. Ah, ho comprato anche dolci, baguette, e Red Bull. Ho distribuito il carico nelle borse ed anche nello zaino sulle spalle.

In questo momento la bici a pieno carico sarà almeno 47 - 48 Kg !!! ☹

Ore 13

Mancano 42 Km per arrivare a Carcassonne. Sto facendo una strada scarsamente trafficata. Di tanto in tanto passano dei camion a 90 Km/h o più, che mi SVERNICIANO! In genere passano a debita distanza, ma, siccome io, rispetto a loro, sono quasi fermo, lo spostamento d'aria è notevole. Comunque, a parte qualche camion, la strada è molto bella: cunettoni, salite, discese, campagna. Il termometro segna 41,9°, fa caldo, ma l'aria non è bollente e, nelle discese, è piacevolmente fresca. Dovrei fermarmi per mangiare, ma ancora non ho trovato un angolino in cui ne valga la pena. Però, se mi verrà davvero fame, allora mi accontenterò anche di un posto qualsiasi. Per ora vado avanti.

Voglio notare che l'aver fatto, ieri, una tappa non pesante, mi ha permesso di recuperare la fatica di ieri l'altro. Ieri avevo anche un po' di bruciore alla gola e non volevo che aumentasse. Evidentemente era solo stanchezza ed, in effetti, è scomparso. Sono contento di essermi ben gestito; e allora vado avanti così!