

# VALLES: UN GIGANTE IN 2 VERSANTI

COMPAGNIA EDITORIALE/PERIODICI

# GT

Tecnica  
Gran Fondo

## CICLOTURISMO

MENSILE UFFICIALE  
DEI PRATICANTI  
FEBBRAIO 2023  
€ 5,00 (in Italia)

# 2

### PREPARAZIONE

Febbraio e poi... ci siamo!

### ALIMENTAZIONE

Il menù del ciclista celiaco

### SPECIALIZED DIVERGE STR

Una gravel senza limiti  
con il doppio Future Shock



## TOSCANA IN BICICLETTA

### Non solo Prestigio e Gran Fondo



A un mese dal via della corsa allo scudetto con la Strade Bianche di Siena (5 marzo) scopriamo la Vernaccia di San Gimignano (26 marzo) e la Green Fondo Paolo Bettini di Pomarance (4 giugno) Ma la Toscana è anche "tentazione" gravel con il Tuscany Trail (1-2 giugno) e la Geo Gravel (22-24 settembre)



## SOTTO SFORZO

Conosci già la tua VO2max? I benefici di un test da fare...



Eric ha affrontato il difficilissimo raid organizzato dal Cyclo Club Béarnais

# Impresa sui Pirenei

Resoconto di  
**Eric Naretto**  
Caselle Torinese (To)

**A**nni fa, fantasticando su una possibile vacanza nei Pirenei sulle due ruote insieme al mio compagno di squadra Vito, venni a conoscenza del Raid Pyrénéen e fu come un fulmine a ciel sereno.

Il "Raid Pyrénéen" è un brevetto permanente organizzato dal "Cyclo Club Béarnais", uno storico circolo amatoriale francese, e prevede la traversata di tutto l'arco pirenaico francese, entro un preciso limite di tempo, con partenza e arrivo sui due mari che lo delimitano: il Mediterraneo e l'Atlantico. Le



*Sopra, Eric insieme agli zii Aldo e Laura. Qui sotto una foto di Cerbère. In basso, la vetta del Tourmalet.*



opzioni tra cui scegliere sono due: "Randonneur", che prevede un tracciato di 720 chilometri e 11.000 metri di dislivello da completare in 100 ore, e "Touriste", 800 chilometri e 18.000 metri di dislivello da completare in un massimo di 10 giorni. Un'altra opzione su cui si ha libertà di scelta è il verso di percorrenza, ovvero si può decidere di effettuarlo dall'Atlantico al Mediterraneo o viceversa. Tale impresa la si può tentare nel periodo che va

dal primo giugno al trenta settembre.

Nel mio caso il "Raid Pyrénéen" ha cominciato a concretizzarsi durante una cena dai miei zii Aldo e Laura, grandi appassionati di viaggi e di fotografia. Con loro avevo già trascorso in passato delle bellissime vacanze e ormai la squadra era ben roduta: loro in macchina e io in bici, incontrandoci qua e là

durante il percorso per condividere la bellezza dei luoghi attraversati.

Prima scelta: "Touriste" perché avrei scalato un maggior numero di colli con più tempo a disposizione per fermarmi a fare il turista. Seconda scelta: dal Mediterraneo all'Atlantico. Iscrizione: per ricevere la carta di viaggio e il tracciato da seguire. Pianificazione: suddividere il

tracciato in tappe, nel mio caso sette, e prenotare i vari hotel. Così in men che non si dica mi son ritrovato a Cerbère, ultima cittadina francese al confine con la Spagna sulla costa mediterranea, punto di partenza del "Raid". Primi chilometri sono su una tortuosa litoranea, poi a Argelès-sur-Mer si segue l'arco pirenaico e si comincia con le prime salite offerte dai Pirenei Orientali. A seguire si passa nei dipartimenti dell'Aude, Ariège, Alta Garonna (con un breve sconfinamento in Spagna), Alti Pirenei e infine Pirenei Atlantici. L'arrivo sull'Atlantico avviene a Saint-Jean-de-Luz e, nel veder comparire il blu dell'oceano, la gioia è grandissima. Ancora qualche chilometro su una strada che viaggia parallela alla costa ed ecco il traguardo di Hendaye... è fatta!

In pochi giorni si ha così modo di vedere una bellissima varietà di panorami: i pendii dei Pirenei Orientali in cui regna la "garrigue", una sorta di macchia mediterranea tipica delle aree quasi desertiche; la maestosità degli Alti Pirenei, le dolci curve e la rigogliosità dei Pirenei Atlantici. Il "Raid Pyrénéen" è stato una bella occasione per conciliare la passione per la bici, il desiderio di conoscere i Pirenei e la voglia di affrontare sempre nuove sfide con me stesso, regalandomi così un bagaglio di ricordi indimenticabili che porterò sempre con me.



# Un exploit dans les Pyrénées

Eric s'est attaqué au raid extrêmement difficile organisé par le Cyclo Club Béarnais.

Il y a quelques années, alors que je fantasmais sur d'éventuelles vacances à deux roues dans les Pyrénées avec mon coéquipier Vito, j'ai entendu parler du Raid Pyrénéen. Avec mon coéquipier Vito, et ce fut comme un coup de tonnerre.

Le Raid Pyrénéen est une course permanente organisée par le Cyclo Club Béarnais, un club amateur historique français, club amateur historique français, et consiste à traverser l'ensemble de l'arc pyrénéen français dans un temps précis, avec pour point de départ et d'arrivée les deux mers qui le bordent : la Méditerranée et l'Atlantique.

Deux options sont proposées :

" Randonneur ", un parcours de 720 kilomètres avec 11 000 mètres de dénivelé à réaliser en 100 heures, et

"Touriste", 800 kilomètres et 18 000 mètres de dénivelé à parcourir en 10 jours maximum.

Une autre option pour laquelle vous êtes libre de choisir est le sens de l'itinéraire c'est-à-dire que vous pouvez décider de le faire de l'Atlantique à la Méditerranée ou vice versa.

Vous pouvez le faire entre le 1er juin et le 30 septembre.

Dans mon cas, le "Raid Pyrénéen" s'est concrétisé lors d'un dîner chez mon oncle et ma tante, Aldo et Laura, grands amateurs de voyages et de photographie. J'avais déjà passé de merveilleuses vacances avec eux dans le passé, et l'équipe était déjà bien rodée : eux dans la voiture et moi sur le vélo, se rencontrant ici et là en chemin pour partager la beauté des lieux traversés.

Premier choix : "Touriste" parce que j'aurais gravi plus de collines avec plus de temps pour m'arrêter et faire du tourisme.

Deuxième choix : de la Méditerranée à l'Atlantique.

Inscription pour recevoir la carte de voyage et l'itinéraire à suivre.

Planification pour diviser l'itinéraire en étapes, dans mon cas sept, et choisir les différents hôtels.

C'est ainsi qu'en un rien de temps, je me suis retrouvé à Cerbère, la dernière ville française avant l'Espagne sur la côte méditerranéenne, point de départ du "Raid".

Les premiers kilomètres se font sur une route côtière sinueuse, puis à Argeles-sur-Mer, on suit l'arche pyrénéenne et on commence par les premières ascensions offertes par les Pyrénées-Orientales. Vous traversez ensuite les départements de l'Aude, de l'Ariège, Haute Garonne (avec un bref empiètement sur l'Espagne), Hautes Pyrénées et enfin Pyrénées Atlantiques.

L'arrivée sur l'Atlantique se fait à Saint-Jean-de-Luz et, en voyant apparaître le bleu de l'océan, la joie est grande.

Encore quelques kilomètres sur une route parallèle à la côte et voici la ligne d'arrivée à Hendaye... C'est fait !

En quelques jours, on peut voir une belle variété de paysages : les pentes des Pyrénées orientales où règne la garrigue, sorte de maquis méditerranéen typique des zones quasi-désertiques, la majesté - et l'authenticité - de la région presque désertiques ; la majesté des Hautes Pyrénées, les courbes douces et la luxuriance des Pyrénées Atlantiques.

Le Raid Pyrénéen a été l'occasion d'allier la passion du vélo, l'envie de connaître les Pyrénées et le désir de les découvrir et le désir de toujours relever de nouveaux défis avec moi-même et m'a ainsi offert une foule de souvenirs inoubliables que je garderai toujours avec moi.