

De Livigno week van 2025

Om vier uur hoor ik een berichtje binnen komen. "Of we nog op tijd zijn voor het in-fietsrondje, we rijden al langs het meer". Ik reageer met: "Doe rustig aan, we wachten op jullie".

Iets voor vijf uur staan we allemaal klaar om even te voelen hoe de benen zijn. Even ervaren hoe het is om op 1800 meter hoogte te fietsen. Van de acht deelnemers waren er vier gisteren gearriveerd. Dus vier man heeft ook nog de lange autorit in het systeem zitten.

We rijden het dorp uit en steken de rivier over naar de andere kant van het dal. Daar gaat het gelijk vies steil omhoog. Lekker warm worden heet dat. Ik schakel daarom direct naar de lichtste versnelling om niet te exploderen. In de schaduw van wat bomen moeten we rechtsaf. Ik vraag de twee die mij in de klim passeerden hier te stoppen en ik kijk hoe de rest ook aansluit. Ik zie een paar zelfverzekerde gezichten en een paar die even moeten schakelen om wat deze korte felle inspanning met hun hartslag en ademhaling doet.

Het is ook niet eerlijk met zo'n fel klimmetje te beginnen. Maar ja, ik heb deze prachtige speeltuin hier dan ook niet neergelegd.

Om de hartslag te laten dalen, houd ik een kort praatje over het karakter van deze week. Mooie tochten rijden en werken aan de techniek. Het thema van dit in-fietsrondje is: "Alle gewicht in de voeten en ontspannen armen".

We vervolgen het pad dat vanaf nu min of meer op dezelfde hoogte blijft en langs de flank van deze berg het dal in kruipt. Veel wortels, af en toe een kale rots, flauwe bochten, korte klimmetjes en lekker veel stukken waar je de fiets kan laten rollen.

We fietsen terug naar het hotel over een breed fietspad, waar we op ons gemak een praatje kunnen maken met onze nieuwe fietsvrienden.

Dag twee. De tocht is zo'n 35 km, met een kleine duizend hoogtemeters. We gaan vandaag dieper in op onze houding, met name tijdens het remmen. Ook gaan we op zoek naar plekken die uitermate geschikt zijn om te remmen en waar we beter even kunnen wachten met remmen. De eerste etappe die we gaan doen is daar super geschikt voor.

Ook krijgen we, nog voor de lunch, onze eerste "rode" afdaling voor de kiezen. Met steile stukken vol wortels en drops waar je verschillende lijnen kunt kiezen. Sommige deelnemers zijn erg gemotiveerd deze hindernissen te leren rijden en vinden het geen bezwaar hun fiets omhoog te tillen om een lastige passage nog eens te proberen. Dit werkt aanstekelijk op de rest en voor ik het weet doet iedereen mee.

Na de lunch komen we in een afdaling waar we negen haarspelden voor de kiezen krijgen. We moeten echter wel eerst een verschrikkelijk steile klim fietsen. Zo steil, dat ik mezelf afvraag of dat bord pasta van de lunch me nu niet in de weg gaat zitten. Maar ja, je moet je energie wel regelmatig aanvullen.

Bij de haarspeldbochten bespreken we onze houding op de fiets, onze kijktechniek en de baan die we ons voorwiel laten volgen. Sommige haarspelden zijn erg krap. En helaas hebben we hier onze eerste valpartij. Gelukkig niet ernstig, maar het zet wel het gebruik van beschermende kleding weer even op de agenda.

Dag drie staat normaliter altijd in het teken van dalen. We kopen dan een skipas en gaan de hele dag het bikepark in. Maar helaas regent het in de ochtend en het lijkt erop dat het, nadat het even opklaart, 's middags alleen nog maar slechter wordt. Ik stel voor het programma om te wisselen: vandaag de tocht naar het Fraéle meer en morgen het Bikepark. De voordelen van een standplaatsreis moet je natuurlijk wel benutten. En regen op de rug, tijdens het klimmen, is altijd beter dan in het gezicht, tijdens het afdalen. Daar komt bij dat één deelnemer met migraine in het hotel moet blijven en ik zo inschat dat hij erg graag het bikepark in zou zijn gegaan.

De tocht naar het Fraéle meer is prachtig. Eerst langs het stuwmeer, dan een klim. Deze begint steil, maar vlakt dan af. We fietsen door een prachtig dal tot aan een brug, waar we foto's maken. Een "muur" volgt, met stukken tot wel 18%. De klim is pittig en het is "ieder voor zich". Behoeft aan een praatje is er even niet. Een uur zwoegen vanaf de brug tot boven. Boven in de wind waaien we snel weer droog. Het weer valt alleszins mee. We gaan door met een brede afdaling, lekker snel, met genoeg plekken om onze remmethode van de dag daarvoor te kunnen oefenen.

Bij een smal pad slaan we linksaf om één van de gaafste trails van de week te mogen fietsen. Vol vuur en enthousiasme komen we beneden. High five's. Na de lunch weer zo'n lekkere Vasa klim. Halverwege bolt hij uit, maar na de Alm die volgt, wordt hij weer lekker pittig. Links in de verte rommelt het. Er is kans op onweer. Gelukkig nog ver weg, dus fietsen we door. Halverwege de afdaling komen we bij een splitsing. De route gaat eigenlijk linksaf, maar ik durf het niet aan. Rechtdoor is ook mooi. Rond drie uur komen we Livigno weer binnen. "Helaas" komen we langs een ijssalon waar we even moeten stoppen.

Dag vier. Het feest der herkenning. De hele dag met de lift omhoog en alsmaar dezelfde trails naar beneden. Oefenen, oefenen, oefenen. Ook deze ochtend beginnen we weer met het behandelen van de techniek. Kijken waar je heen wilt. Je lichaam loskoppelen van de fiets. Bovenlichaam indraaien. Sturen door je fiets te kantelen. Het weer is prachtig. De groep is weer compleet. Boven op de bult is het bijna windstil, zonnig en een graad of 20. Na een half uurtje duiken we het park in. Met de aanwijzingen van net, storten we ons op de bochten. Kijken, loskoppelen, indraaien en verkanten. Tot aan de lunch dezelfde trail. Na de lunch gaan we voor "het echie": De Roller Coaster. Ook hier beginnen we met verkennen. Rustig aan, om het vervolgens op te bouwen. We splitsen op in groepjes. Ieder zijn eigen niveau, maar niemand alleen. Wie zijn grenzen zoekt, zal ze uiteindelijk een keer vinden. Eén deelnemer komt, aan het eind van de middag, in de een na laatste bocht ten val. Het ziet er aanvankelijk niet best uit. Een snee op de neus, resulteert in een bezoek aan het Medical Centre. Met een gereinigde wond en een paar zwaluwstaartjes op de neus van één van de deelnemers zitten we om kwart over zeven toch allemaal weer aan tafel.

Dag 5. De Berninatrail. We gaan Zwitserland in. Eén van de mooiste klimmen van de week. Mooi omdat hij zo open in het landschap ligt. Mooi omdat het een smal wandelpad is. Mooi omdat je regelmatig moet knokken voor elke meter. We stoppen regelmatig, en terecht, om foto's te maken. Mannen en hun fiets in de lucht. Wat is dat toch? Na een redelijk technische afdaling, koffie met gebak, met uitzicht op de Bernina gletsjer. Dan een stuk van de Bernina trail met een paar behoorlijk snelle, technische bochtige mtb-paadjes. Dan weer klimmen. Een lekkere, doch lange klim. We komen aan bij een hutje. Een paar kippen, twee honden, een oude man, verweerde kop en een verbleekte Panda 4x4. We betalen 150 euro voor een kaasplank, een paar plakken gedroogd spek en een mand oud brood, vermoedelijk aangevuld met de restjes van vorige klanten. O Ja, en allemaal een halve liter frisdrank. We kunnen er wel om lachen. Dalen is minder lachen. Het pad is zo stuk en zo steil dat we een half uur lopen voor we weer voorzichtig kunnen beginnen met fietsen. Althans, wat daarvoor door moet gaan. Kortom: "Eén van de mooiste etappes". Vlak voor Livigno fietsen we over paadjes die we al kennen. Ze zijn bekend maar toch ook weer nieuw. We zitten helemaal in ons element.

Dag 6. Vandaag staat de Foscanopass op het programma. We kopen een paar hoogtemeters door met een lift het dal uit te gaan. Bovenop pakken we eerst een paar kombochten en tafels over blauwe en rode routes. Bij de coll richting de Foscanopass splitsen we op. Vier van de acht deelnemers blijven in Livigno om een halve rustdag te nemen of om nog eens lekker het Bikepark in te gaan. Met z'n vijven dalen en klimmen we over allerlei trailtjes richting Bormio. Over een mooi pad dat enigszins tussen de hoogtelijnen van mijn GPS blijft, knallen we het achterland in. Daar komen we op een trail die af en toe het uiterste van ons verlangt. Terugkijkend, zijn dat toch vaak de mooiste. We eten bij een boerderijtje. Op een houtgestookt fornuis staan pannen met saus en pasta. Een wandelaar vraagt de kok haar zelf meegenomen maaltijd op te warmen. Het kan allemaal. Verder op de tocht banen we ons een weg tussen een groep koeien door, die zich het pad hebben toegeëigend. Ze zijn tam en nieuwsgierig. Een ruwe tong checkt mijn zoute onderarm. Als we bij het stuwmeer van Livigno aankomen nemen we een alternatieve route terug. Het water staat momenteel zo laag dat we een paar oude bruggen en een pad dat verborgen ligt onder een laag opgedroogd klei kunnen nemen. Heel wonderlijk om hier te fietsen.

De laatste dag en etappe is de koninginnenrit. Deze brengt ons tot op een hoogte van 2850 meter. We moeten daarvoor wel 1250 meter klimmen. De eerste twee uur gaan nog wel. Dan komt er 1,5 km dat voor velen te gortig is. De lichtste versnelling is niet toereikend. De snelheid te laag. Het is weer

even ieder voor zich. Boven, na een bord pasta, wacht ons de laatste uitdaging. Een smalle trail langs de flank van de berg, richting de top van Monte delle Rezze. Hier staat de beschermheilige van Livigno, De Madenon. Deze top is een mooie plek om een mooie week af te sluiten. We blijven bijna drie kwartier boven met het voltallige team. Daarna is het, windjacks aan en een uur dalen. Nog één keer de trails van dag vier. Nog een keer de Rollercoaster. Nog een keer een ijsje onderaan de lift.