

# LA RISCOPERTA DELLA BICICLETTA PEDALARE PER ALLUNGARSI LA VITA

di Marco Marando

L'uso della bicicletta in Italia, come mezzo preferito per spostarsi, ha seguito un iter che è quantomeno contraddittorio. Negli anni Sessanta del secolo scorso, infatti, quando la nazione stava ridisegnando con rinnovata speranza il proprio destino, l'italiano medio ha frettolosamente messo da parte la bicicletta, l'unico mezzo che prima del boom economico poteva permettersi, per inforcare la vespa e poi le prime utilitarie, come la Cinquecento e la Seicento. Per anni la vendita delle auto ha conosciuto una crescita costante e progressiva, affiancata poi da motori e motorini, staccando enormemente la bicicletta, il mezzo ecologico per eccellenza. Nonostante l'enorme potenzialità paesaggistica del nostro paese, la salubrità dell'aria, l'estensione di vaste aree

[1] 02 L'atleta Emily Joy Newsom all'attacco nella zona delle Crete Senesi della corsa ciclistica "Strade Bianche" 2022. (Foto di Marco Marando)





[2]

boscate e un tessuto culturale grandioso, la coscienza ambientale ha faticato ad affermarsi ed è solo in questi ultimi anni che è andata a buon fine quell'inversione di tendenza cominciata anni addietro con la comparsa dei primi agriturismi. Il mangiar bene e il mangiar sano, una prerogativa che non ha eguali nel resto del mondo, hanno pian piano fatto capire agli italiani come cibo e natura fossero in sintonia e che, in un contesto privilegiato come quello delle campagne, venisse spontaneo spostarsi in bicicletta, come da tempo fanno gli stranieri d'oltralpe, i veri apripista di questa nuova e salutare tendenza. Anche le marine si prestano a percorsi invitanti, corroborati dal profumo dei pini e del mare. Località come Forte dei Marmi, Pietrasanta, Viareggio, Castiglioncello, Marina di Cecina, Marina di Castagneto, fino a deviare sul Viale dei Cipressi che da San Guido conduce a Bolgheri, tanto per rimanere in Toscana, sono percorsi amati sia dai cicloamatori, che dalle squadre di ciclismo, durante la preparazione invernale.

E nel 2011, anche per effetto della crisi e del caro benzina, avviene il sospirato miracolo, il sorpasso della vendita delle biciclette su quella delle auto! Certo, siamo ancora lontani dai numeri europei, ma la sfida è lanciata e a giovarne è sicuramente la qualità della vita, soprattutto nelle città. Diversi studi scientifici hanno posto in evidenza i numerosi benefici della pratica regolare dell'andare in bicicletta, che come il cammino, è un'attività

**...ANCHE LE MARINE SI PRESTANO A PERCORSI INVITANTI, DAL PROFUMO DEI PINI E DEL MARE. LOCALITÀ COME LA VERSILIA, CASTIGLIONCELLO, MARINA DI CECINA, MARINA DI CASTAGNETO, FINO AL VIALE DEI CIPRESSI CHE DA SAN GUIDO CONDUCE A BOLGHERI...**

aerobica, e quindi avviene in presenza di ossigeno. A trarre vantaggio dalla sua pratica è innanzi tutto il sistema cardiocircolatorio, ma anche l'umore in quanto diminuiscono lo stress e il peso; un'attività svolta con regolarità porta anche a rafforzare la muscolatura e a migliorare la qualità del sonno.

La riscoperta della bicicletta passa anche attraverso l'affermazione di una nuova sensibilità orientata verso le problematiche ambientali; questo sembra emergere da alcune scelte in chiave di mobilità sostenibile e alternativa. Quando, nel 2018, con il voto unanime dei 193 membri del Consiglio, le Nazioni Unite hanno istituito la **Giornata Mondiale della Bicicletta**, si è inteso dare un segnale forte per promuovere sempre più l'uso della bicicletta, mezzo ecologico utile per la salute della persona e degli spazi attraversati, a cominciare dalle grosse città, dove il pro-

blema dell'inquinamento atmosferico appare di difficile soluzione in tempi relativamente brevi. Un altro input è arrivato dal Governo Italiano nel 2020, durante la graduale riapertura alla vita e alla circolazione, dopo mesi di confinamento in casa a seguito della Pandemia; il bonus monopattino e il bonus bicicletta hanno stimolato la gioia del muoversi all'aria aperta, sia utilizzando veicoli elettrici, sia quelli a pedalata muscolare. Sono però le città più industrializzate e urbanizzate a fare i conti con le maggiori concentrazioni di gas serra, che oltre a rendere nociva l'aria, incidono fortemente sul surriscaldamento globale. La riqualificazione urbana passa inevitabilmente attraverso progetti innovativi e tecnologici d'avanguardia, che abbiano a cuore la salute dei cittadini. A Milano, per esempio, sta per essere varato un interessante progetto che dovrebbe essere completato nel 2030; si tratta della "MiMo",



[3]

[2] *Immersa in un paesaggio da sogno, la strada rurale che da Montaperti conduce a Siena è una suggestiva sfida sia per ciclisti professionisti che per i cicloamatori. (Foto di Marco Marando)*

[3] *Lo splendido Viale dei Cipressi di Bolgheri frequentato spesso sia da cicloamatori che da squadre di ciclismo in allenamento (Foto di Marco Marando)*

una ciclabile di 15 Km che unirà Milano a Monza; parallela a questa verrà disegnata una via per il trasporto pubblico, il tutto ombreggiato da 5000 alberi e prati in fiore: è stato calcolato che si avrà una significativa riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub> di ben 1000 tonnellate e un passaggio di 20000 auto in meno al giorno!

Il segno inequivocabile che qualcosa stia realmen-

te cambiando nelle politiche ambientali delle città sono le postazioni di **bike sharing**, ovvero della bicicletta condivisa a noleggio, uno strumento di mobilità sostenibile messa a disposizione delle amministrazioni che intendono aumentare l'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblici, riducendo il numero di quelli privati. Un vero boom che si è scatenato all'indomani della pandemia, portando velocemente l'Italia al quarto posto nel mondo per numero di sistemi di bike sharing, dopo Cina, Stati Uniti e Germania.

Un'altra realtà a parer mio forse più significativa è quella del **bike friendly**, ampiamente sperimentata soprattutto nelle città del Nord Europa, dove assai prima che in Italia è partita la campagna in favore dell'ecosostenibilità dei trasporti, in alternativa ai mezzi pubblici di superficie come tram e bus, e a quelli sotterranei (metropolitane). Si pensi che sia a Copenaghen che a Utrecht, le due città

europee più virtuose in questa speciale classifica, il 60% degli abitanti si sposta regolarmente in bicicletta con ogni tempo (vento, pioggia, freddo), sia per studio che per lavoro, il doppio di Bolzano che guida la classifica del comparto specifico del cicloturismo in Italia. In queste città del Nord l'uso della bicicletta, favorito anche da un'orografia favorevole, caratterizzata da pianure e pendenze modeste, è nettamente il mezzo più usato e più veloce, lungo le numerose piste ciclabili dedicate e dotate di infrastrutture al servizio del cittadino. Altre città sono sempre più orientate verso l'uso della bicicletta propria come Amsterdam, Eindhoven, Malmö, Oslo, Helsinki, Strasburgo, Bordeaux, Anversa, mentre Milano, pur avendo investito in questo settore più delle altre città italiane, segue ancora a debita distanza il "treno" delle città europee.

La città olandese di Utrecht vanta anche un al-



[4]



[5]

tro piccolo record, che la dice lunga sull'impegno delle amministrazioni del Nord Europa per agevolare la circolazione di cittadini e turisti in sella ad una bicicletta. In questa antica città è stato realizzato infatti il più grande parcheggio coperto di biciclette al mondo, con 12.500 stalli e aperto in totale sicurezza 24 h su 24.

Un altro tassello non meno importante e che ha attratto l'interesse delle amministrazioni nei primi anni Novanta è costituito dal recupero di vecchi tracciati ferroviari dismessi; ad oggi sono 950 in Italia i chilometri tornati a nuova vita sotto forma di **green ways**. Favoriti da una planimetria prevalentemente pianeggiante e con pendenze moderate, questi "nuovi" percorsi che in qualche caso si affacciano sul mare, offrono paesaggi mozzafiato, andando ad arricchire una viabilità alternativa e sostenibile, percorribile in bicicletta, ma anche a piedi e a cavallo. Un patrimonio di inestimabile valore che nella riqualificazione eredita anche opere massicce come ponti e gallerie, costruite per sopportare carichi ben più pesanti di quelli rappresentati dal passaggio delle biciclette.

Per incentivare l'uso di questo mezzo e strizzare l'occholino all'ambiente e alla propria salute sono state promosse in questi ultimi anni campagne quantomeno originali: è il caso di 20 sindaci del Trevigiano che hanno coinvolto le aziende del territorio ed i loro dipendenti per varare l'operazione **bike to work**. Tramite un'apposita app si



[6]

conteggiano i chilometri percorsi da coloro che si recano in ufficio in bicicletta e che daranno diritto alla concessione di buoni pasto.

Bike sharing, bike friendly, piste ciclabili, green ways, bike to work, sono tanti modi e iniziative in favore della diffusione della bicicletta, un mezzo di trasporto ideale e sostenibile. In Italia non abbiamo una vera cultura delle due ruote, mancano le corsie preferenziali e le aree di sosta. Le città non

■

[4-5] *Greve in Chianti 2016: manifesti internazionali di eventi analoghi all'Eroica (Foto di Marco Marando).*

[6] *La "green way" di Arenzano (Foto di Marco Marando)*

sono attrezzate e spesso si trasformano in pericolose trappole per i ciclisti più coraggiosi, che devono convivere con lo smog e avventurarsi in una sorta di rassegnata accettazione di un rischio da correre. Gli incidenti talvolta anche mortali, che hanno interessato nelle periferie delle città campioni del pedale come Michele Scarponi e Davide Rebellin, urtati da mezzi pesanti i cui conducenti neppure si sono accorti dell'incidente, dovrebbe far riflettere e non bastano proclami e distanze di sicurezza urlate ad ogni tragedia annunciata; la circolazione ha precise regole di sicurezza che devono essere rispettate sia dai ciclisti che dalle auto, ma è indubbio che ridurre i fattori di rischio sarebbe un obiettivo auspicabile per provare a ridisegnare le città del prossimo futuro.

Spostandosi al di fuori delle città, l'Italia dispone di una rete quasi infinita di percorsi **ciclabili** con i quali andare alla scoperta della storia e del paesaggio della penisola, che nel suo insieme rappresenta una delle mete preferite dai turisti di tutto il mondo. Alcune vie meriterebbero un'opera di restyling, altre sono state progettate di recente, come la recentissima *Ciclabile del Garda*, 5 km costruiti a picco sul lago, assaggio di un più ampio percorso di 170 Km, con l'utilizzo di materiali



[7]

a basso impatto ambientale. Anche gli alberghi hanno cominciato a capire l'importanza di questa nuova realtà e prova ne è la presenza di molti Bike-Hotel, dotati di strutture e servizi per i clienti che vogliono cimentarsi in salutari pedalate, alla scoperta del territorio prescelto. Una variante di queste vie privilegiate sono le **ciclostoriche**, che rappresentano non solo un viaggio nel passato delle due ruote, ma anche un'occasione irripetibile di promozione del territorio. L'epopea del ciclismo antico è sublimata in queste rievocazioni popolari che si svolgono su strade di campagna, utilizzate ancora per spostamenti da podere a podere, dove la polvere e la fatica costituiscono un ingrediente inevitabile. La prima cicloturistica è stata l'*Eroica*, nel 1997, a Greve in Chianti (Siena) e il suo successo ha stimolato la nascita

di altri eventi simili che, solo in Italia, sono circa 150; si pedala con le biciclette d'acciaio e l'abbigliamento dell'epoca, ci si tuffa nell'atmosfera del passato, contenti di esserci, una soddisfazione da condividere con un numero sempre maggiore di altri "attori" appassionati. Dall'*Eroica* alle Strade Bianche, gara vera per titani del pedale con partenza e arrivo a Siena, il passo è stato abbastanza breve e nel 2007 si è svolta la prima edizione maschile, vinta da Aleksandr Kolobnev, mentre per il circuito femminile si deve attendere il 2015, anno in cui la corsa è stata vinta da Megan Garnier. Un mezzo di locomozione, la bicicletta, che ne ha fatta... di strada! Ce n'è davvero per tutti i gusti. Lo sa bene anche chi il percorso lo disegna nella propria mente, si allena con coscienza finché non arriva il momento di soddisfare la propria voglia

di avventura e di conoscenza. E' quanto accaduto di recente all'amico Alessandro Piacentini, che sognava di raggiungere Capo Nord in sella ad una bicicletta. E' partito il 7 di Maggio 2022 da Livorno ed ha realizzato una specie di trekking su due ruote, fermandosi a dormire dove era consentito, magari sotto un rassicurante cielo stellato, servendosi della tendina che aveva portato con sé o trovando riparo nelle apposite e accoglienti strutture in legno messe a disposizione dei cicloturisti. E al risveglio quel caffè caldo che non ti aspetti, offerto dal camperista tedesco che era posizionato vicino a te. Qualche numero per riassumere quella che ai più può sembrare un'impresa e forse lo è per davvero: un viaggio di 4800 Km distribuiti in 50 tappe, in sella ad una robusta bicicletta del peso di 20 Kg, che con il bagaglio è diventata di ben 60 Kg! Tante le cose da raccontare, a cominciare dalla grande civiltà dei popoli d'oltralpe che ben conoscono il piacere di queste avventure che allungano la vita!

■

[7] *Una tendina, una bicicletta e il sogno fortemente voluto che si realizza.*

[8] *Alessandro Piacentini vicino al traguardo con la fida bicicletta che fra il mezzo e il bagaglio ha raggiunto il peso di 60 kg: una bella impresa!*

[9] *Le Strade Bianche 2020. Sul terzultimo tratto di sterrato (Colle Pinzuto), l'iberica Mavi Garcia cerca di sfuggire alle avversarie e alla polvere dell'insolita edizione estiva*



[8]



[9]

Marco Marando è autore di due libri dedicati al ciclismo, a sostegno delle giuste aspirazioni del movimento femminile. Il primo si sviluppa a metà strada tra l'inchiesta ed il racconto, e dà voce a dieci campionesse del presente (tra cui Marianne Vos, Elisa Longo Borghini, Katarzyna Niewiadoma) e del passato (tra cui Fabiana Luperini, Edita Pucinskaite); il secondo, scritto insieme all'amico Ambrogio Rizzi, si fregia della prefazione del Presidente dell'UCI, David Lappartient e accoglie al suo interno 35 interviste fra atlete e coach.

**La bici rosa**, ed. 2016  
**Inseguendo un sogno**, coautore Ambrogio Rizzi, ed. 2018

