

PEDALARE SENZA FRETTA PER RIMETTERSI IN PISTA

In aumento gli appassionati italiani di bici da strada e mountain bike che si allenano per stare meglio. Giancarlo Brocci, il medico che ha ideato l'Eroica per fare prevenzione: «Meglio cominciare con piccoli passi»

STEFANO ARDITO

È

nato per promuovere la salute, il più grande evento di cicloturismo del mondo. Giancarlo Brocci, il medico di Gaiole in Chianti che nel 1997 ha ideato l'Eroica, era un dirigente della Usl di Siena. «Quando ho lanciato quella pedalata per strade secondarie, su biciclette d'epoca, volevo celebrare la bellezza della mia terra, ma anche fare medicina preventiva», sorride. Oggi l'Eroica è un gigante, un evento che attira migliaia di appassionati (ben 8200 nel 2019) da decine di paesi diversi. Brocci e i suoi amici hanno portato sulle "strade bianche" del Senese anche i professionisti del Giro d'Italia. Ma l'Eroica, insieme alla Maratona delle Dolomiti e ad altri eventi, è il simbolo di un mondo in crescita.

IPERCORSI

Gli appassionati italiani della bicicletta da strada e della mountain-bike (250.000 i tesserati, molti di più considerando i "cani sciolti") continuano ad aumentare in tutte le regioni, e in tutte le fasce di età e di reddito. All'epoca di Coppi e Bartali, e anche ai tempi di Merckx e Gimondi, la bici era un mondo quasi esclusivamente maschile, oggi invece le donne sono sempre più numerose. Il clima mite dell'Italia, che consente di pedalare piacevolmente per gran parte dell'anno, e che offre magnifici itinerari anche nelle città e sulle coste, favorisce questa passione. Pesano in negativo sulla diffusione della bici in Italia le cattive condizioni di una parte delle strade, la maleducazione di molti automobilisti, una rete di piste ciclabili concentrata nella Pianura Padana e sulle Alpi. Gli appassionati della mountain-bike, sempre più numerosi possono spaziare su carrarecce e sentieri in tutta Italia. Devono affrontare terreni sconnessi, imparare a gestire l'equilibrio e la velocità in discesa. Qualunque bici e qualunque terreno si scelga, bisogna essere capaci di gestire lo sforzo, alimentarsi correttamente e ascoltarsi.

POLMONI E TESTA

Il ciclismo si pratica spesso in gruppo, ma nei momenti cruciali si è da soli. «Chi inizia a praticare la bici, oltre all'aspetto sportivo, deve considerare quello emotivo. Chi cerca di seguire programmi di allenamento esagerati, oppure esce nel weekend con amici molto più forti di lui e che lo fanno sfiancare, quasi sempre si stufa e smette rapidamente», spiega Giancarlo Brocci. Chi cerca un approccio più corretto (Brocci lo chiama «minimale») deve scegliere itinerari accessibili, tener conto che su strade sconnesse o sterrate la fatica è superiore, considerare la bellezza dei luoghi e la voglia di sfidare sé stessi. «L'anello più lungo dell'Eroica, 200 chilometri e 4000 metri di dislivello, equivale come sforzo a una Parigi-Roubaix o a una Milano-Sanremo», continua Brocci. «Quello più breve, che ne misura 46, viene spesso tentato da persone non abbastanza allenate, ma che accettano la sfida, e quasi sempre ce la fanno. Per andare in bicicletta servono i polmoni e le gambe, ma la testa e i sogni sono altrettanto importanti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dir. Resp.: Massimo Martinelli

Tiratura: 0 - Diffusione: 0 - Lettori: 2094000: da enti certificatori o autocertificati

1

ELETTRICHE, SÌ O NO FACILI MA NON TROPPO

Bici elettrica, sì o no? Da qualche anno sono sempre più diffuse le e-bike. Si tratta di bici (da montagna o da strada), più care delle altre, dotate di un piccolo motore elettrico che "aiuta" la pedalata.

Un'ottima soluzione per i principianti e anche per andare in bicicletta in città. La facilità della e-bike, però, le può far diventare un pericolo. Anche se si sale in cima a una montagna senza sforzo, poi bisogna essere capaci di scendere.

2

PRIMA DI PARTIRE UN PO' DI STRETCHING

Non dimenticare la preparazione. Prima di salire in bicicletta, come prima di ogni altra attività sportiva, è bene fare un po' di stretching, con esercizi adatti. Per le giornate di maltempo, nelle serate d'inverno, ci si può preparare in uno spazio indoor attrezzato con i rulli. Uno strumento prezioso e ormai diffusissimo (costo dai 100-150 euro in su), che richiede poco spazio e che può essere acquistato nei negozi specializzati oppure online.

3

CUORE IN ALLENAMENTO MA OCCHIO AL RITMO

La bicicletta è uno sport aerobico, un'attività di bassa intensità e di lunga durata. Uno sport che può essere praticato da molti, anche se sono in sovrappeso, purchè il tutto avvenga con le dovute precauzioni. «Per neofiti ed esperti è essenziale il cardiofrequenzimetro, che ci dice se possiamo spingere o se ci dobbiamo fermare», spiega Paolo Francesco Tosi, medico anestesista e rianimatore all'Humanitas di Rozzano e ciclamatore appassionato.

4

POSIZIONI SBAGLIATE DANNI PER LA SCHIENA

Proteggere schiena e articolazioni. La posizione del corpo, con il peso sorretto dalle braccia, consente di andare in bicicletta a lungo, senza troppi problemi. Posizioni in sella sbagliate creano problemi alle spalle, alle ginocchia o alla schiena. Bisogna scegliere una bici adatta alla propria struttura fisica, e far regolare perfettamente l'altezza del manubrio e del sellino. I buoni venditori lo sanno fare, se non basta ci si può rivolgere a un posturalista.

200 250

Sono i chilometri dell'anello più lungo dell'Eroica, la pedalata creata da Giancarlo Brocci, con 4mila metri di dislivello

In migliaia, i tesserati della bici da strada e della mountain bike. Un numero che lievita calcolati anche i tanti appassionati non "registrati"