

Vademecum per una Route in bicicletta

Perché una route in bicicletta

Lo sappiamo tutti: la route è un momento importante della vita del Clan perché ci mette sulla “strada”, sia fisicamente, sia metaoricamente. Lo spirito della route nelle sue parti più caratteristiche (partenza-arrivo, spiritualità, essenzialità, esperienza comunitaria, ecc.) si può vivere con qualunque mezzo si decida di partire e in qualunque luogo si voglia arrivare.

La bicicletta è solo un mezzo di locomozione che permette di fare una esperienza di “strada” più lunga della classica route a piedi, forse in maniera un po’ meno faticosa ma sicuramente altrettanto entusiasmante e sfidante. È un mezzo che favorisce gli incontri e la socializzazione, mette alla prova le proprie qualità fisiche e psicologiche, richiede una certa manualità per la sua gestione e una minima pratica di conduzione, è disponibile pressoché a tutti, non richiede patenti o corsi certificati per la guida, costa poco, si può andare molto lontano in soli 8 giorni. Con la bici si può andare ormai quasi dappertutto, anche con l’ausilio di mezzi pubblici come i treni. L’avventura e lo spirito di fare un’impresa personale e di gruppo irripetibile non mancano proprio!

Si può scegliere quindi di andare in route con la bici per fare una nuova o particolare esperienza di “strada”, possibilmente finalizzata a una serie di luoghi relativamente distanti tra loro che sono uniti da un unico tema culturale, storico, spirituale, sociale o ambientale (via di pellegrinaggio, incontro con realtà particolari o con persone, conoscenza più ampia di un determinato territorio, parchi tematici, ecc.)

Non ci sono quindi veti o particolari limiti alla route in bicicletta per un Clan, nemmeno di stile, di opportunità o di sicurezza: basta sapersi organizzare convenientemente. L’unica condizione è che tutti i partecipanti dovrebbero saper pedalare abbastanza bene. Ovviamente, a valle di una proposta in tal senso, ci deve essere una corale espressione del Clan per questo tipo di avventura.

L’unico motivo per non scegliere una route in bicicletta è che sia fine a sé stessa, cioè organizzata per far un giro in bici, senza altri particolari fini. Sembra ovvia questa affermazione per noi scout, ma è ormai di “moda” fare turismo in bicicletta, con tutti altri scopi e aspirazioni ben diverse da quelle che propone lo Scoutismo: non indirizziamoci su questo diverso sentiero.

Dove andare per una route in bicicletta

Come già accennato prima, in bici si può andare dove si vuole, ma è bene esplicitare alcune considerazioni di merito.

Progettare e analizzare bene l’itinerario di una route in bicicletta è uno dei requisiti fondamentali per il suo successo. Ritrovarsi a vagare disorientati per terre che non si conosce, affrontare tratti di strada ciclisticamente impegnativi non preventivati, percorrere strade troppo trafficate, sopravalutare le proprie forze e capacità ciclistiche sono condizioni, anche accidentali singolarmente, che determinano quasi sempre il fallimento della route e generano il ricordo di una pessima esperienza. Ci vuole molta esperienza di viaggio e forza d’animo per cavarsela sempre in caso d’imprevisto e soprattutto per assorbire il contraccolpo morale che deriva da momenti di difficoltà e disorientamento.

Un Clan che affronta per la prima volta questo tipo di route, anche se composto da R/S che utilizzano abbastanza frequentemente la bici, non deve darsi obiettivi ciclistici molto ambiziosi. I componenti del Clan meno allenati fisicamente e psicologicamente, così come quelli che in bicicletta non ci vanno quasi mai, determineranno il passo del gruppo, come accade nelle route a piedi.

La scelta del percorso deve sì ricadere su territori e luoghi interessanti per l’attività che si vuole svolgere durante la route, ma in essi bisogna riconoscere un itinerario fattibile a tutto il gruppo. Un ciclista poco allenato, può percorrere comunque dai 40 ai 60 km al giorno sul terreno piano o leggermente ondulato, senza risentire particolarmente della fatica; ne farà molti meno (30-35 km/giorno al max) se affronta lunghe salite impegnative o percorsi molto accidentati in

fuoristrada. Queste percorrenze si riescono a fare normalmente in 3-4 ore di pedalata, alla media di 14-15 km/h sul piano e 7-8 km/h in salita. Si potrà quindi dedicare le restanti parti della giornata per le attività specifiche della route e anche per assorbire i ritardi causati da imprevisti vari. Chi composti da persone più allenate e più motivate possono osare percorrenze giornaliere più lunghe, ma si sconsiglia di superare i 90 km al giorno, tenuto conto anche del carico che ci si porta appresso e dei tempi necessari per percorrere tale distanza pari a circa 6 ore, escluse le soste. Utilizzando questi parametri, un Chi alla prima esperienza può percorrere abbastanza agevolmente una route in bici di otto giorni lunga 300-350 km, tenendo conto anche dei tempi necessari per partire da casa e ritornarci; i gruppi più allenati possono anche percorrere fino a 500-600 km in una route. Queste distanze sono almeno 5-6 volte superiori a quelle che normalmente si possono percorrere a piedi con lo zaino sulle spalle e quindi la porzione di territorio e i luoghi visitabili sono proporzionalmente maggiori.

La progettazione dell’itinerario dovrebbe tener conto anche dei seguenti consigli:

- scegliete sempre strade a basso traffico o itinerari ciclabili segnalati, anche se un po’ più lunghi delle strade che collegano direttamente le località che transiterete: avrete molta più sicurezza e una sicura gradevolezza della pedalata;
- se siete alla prima esperienza, non affrontate salite troppo impegnative, con pendenze superiori al 8-10% e/o per tratti più lunghi di 4-5 km. Ricordarsi che il peso dei bagagli sul portapacchi limita un po’ le normali capacità ciclistiche che ognuno normalmente si riconosce;
- non inserite troppi tratti su sterrati e sentieri accidentati, per evitare di creare problemi alla bici e soprattutto al portapacchi che deve assorbire i colpi su sassi e buche con tutto il peso dei bagagli sopra.
- transitare, almeno una volta al giorno, all’interno di paesi più grossi o cittadine in cui ci sono negozi, per fare rifornimenti di acqua, viveri e altri beni e eventualmente per recarsi da un meccanico di biciclette per riparazioni o manutenzioni urgenti;
- non affrontate percorsi di alta montagna se tutti non sono particolarmente abili nelle tecniche di conduzione di una Mountain Bike;
- pernottare possibilmente in luoghi “sicuri” e un minimo attrezzati quali campeggi, basi scout, ostelli, strutture ecclesiastiche, ecc., che vi permettano di potervi lavare, cucinare e di mettere al sicuro le biciclette durante la notte.

Dove ritrovare tutte queste informazioni sulle strade e sulle loro caratteristiche? Oltre che su cartine dettagliate dei posti della route (utilizzate cartine con scala da 1:50.000 a 1:100:000 per identificare il vostro percorso) ormai internet viene in aiuto ai ciclisti in maniera determinante. Per tracciare percorsi e itinerari, con precisa indicazione dei dislivelli e delle distanze da superare, ci sono applicativi cartografici gratuiti, come Google Earth, che permettono a tutti di riconoscere perfettamente il terreno e le strade tramite foto aeree con definizioni molto spinte e di disegnare digitalmente tutti i percorsi che si desiderano, identificando perfettamente i punti ove si desidera fermarsi per vari motivi e esigenze. Anche i database cartografici gratuiti e liberi, come OpenStreetMap, permettono di fare questo tipo di analisi, basta essere un po’ smaliziati nell’utilizzo di programmi cartografici GIS. In più, per ritrovare itinerari ciclabili più o meno famosi, anche di lunga percorrenza, già segnalati e/o tabellati sul territorio, si possono consultare il sito di Bicitalia-FIAB e siti simili di Nazioni estere ormai disponibili su internet da molti anni. Non c’è che l’imbarazzo della scelta, in funzione del tema della route e di quanto precedentemente esposto!

Una raccomandazione finale importante: portarsi appresso in route cartine e/o mappe dettagliate di tutti i territori da attraversare; altrimenti recuperarle prima possibile sul posto presso gli sportelli turistici o in libreria. I GPS portatili, implementati anche sugli Smart-phone, non sempre possono togliere facilmente dai guai perché non danno un’immagine del territorio sufficientemente ampia per farvi decidere quale strada prendere. E se le batterie si scaricano e non si trova come ricaricarle, ... beh, capite da soli quello che succederà!

Quando andare in route in bici

I Clan abitualmente hanno a disposizione i periodi delle vacanze scolastiche natalizie, pasquali ed estive per mettersi sulla strada. Una route invernale in bici è pressoché impossibile da farsi in regioni montane e nel nord/centro Europa. Molto gradevole, interessante e approcciabile potrebbe essere la route di Pasqua: i giorni a disposizione sono al massimo 3 o 4 e il clima stagionale si presta particolarmente, anche se può piovere. La route estiva ovviamente è la più adatta a questo tipo di attività, avendo la precauzione di non pedalare troppo a lungo sotto il sole e di scegliere territori ove la calura non sia opprimente tutto il giorno. Siccome i clan svolgono la route solo alla fine dei campi estivi delle Branche minori, il periodo di fine luglio e il mese di agosto è quello disponibile, ma è anche quello dove la maggior parte della gente si muove per le ferie e quindi ci sono ragioni in più per scegliere zone non troppo turistiche e strada poco trafficate.

Nessuno vieta però che la Route si svolga in altri momenti, sempreché vi sia la disponibilità di tutti: In effetti, i periodi migliori per viaggiare in bici in Italia o nei Balcani durante l'estate sono giugno e settembre, in Centro Europa è meglio andare in luglio; al Nord in agosto.

Inoltre, si può sempre prendere la bicicletta per fare dei fine settimana o delle semplici uscite domenicali per andare in luoghi relativamente vicini alla propria sede. Anzi, si consigliano tali uscite anche in funzione della preparazione di una route più lunga, non tanto per allenarsi, ma per affiatare il gruppo a marciare il più possibile assieme e a far pratica delle varie evenienze ciclistiche e degli imprevisti che potranno incorrere in futuro.

Quindi, anche in funzione del tempo meteorologico che si potrà prevedere alla route, va preparato l'equipaggiamento personale adatto allo scopo (vestiario e accessori vari).

Allenamento

Una delle maggiori remore ad affrontare una route in bicicletta è la mancanza di allenamento ciclistico che varie persone del Clan possono dichiarare. In verità, solo una minoranza netta di giovani usa la bici quotidianamente e prevalentemente nelle zone di pianura; quindi l'allenamento fisico non può sostanzialmente esserci in tutto il Clan.

Questo problema non deve far demordere, anzi! L'allenamento più importante è in realtà quello "mentale", psicologico: il successo della route è quasi sempre assicurato se dentro di noi prevalgono la voglia di fare una esperienza di strada nuova, entusiasmante e/o importante, la determinazione ad arrivare fino alla meta agognata, la volontà di superare gli imprevisti, la capacità di misurare le proprie forze e di utilizzarle al meglio, la tenacia e la voglia di avventura!

Ovviamente, fare qualche giro in bici tutti assieme prima di partire giova sicuramente, se non altro per allenarsi a stare a lungo in sella e per valutare una serie di fattori personali e di gruppo che si riveleranno determinanti per il successo della route (capacità di conduzione della bici e risoluzione preventiva dei difetti meccanici, riconoscimento delle proprie capacità ciclistiche, valutazione dei materiali e sull'equipaggiamento personale, prove di distribuzione del carico e del suo trasporto, ecc.).

Comunque, chi non è allenato ad andare in bici a lungo non deve particolarmente preoccuparsi: scoprirà camminando che le proprie capacità muscolari e fisiche, anche se messe a dura prova nei primi 2-3 giorni, progressivamente aumenteranno fino a permettere performance ciclistiche non prima preventivate!

La bicicletta

Sarebbe meglio che alla Route si partecipi con la propria bicicletta: si conoscono i suoi pregi e i suoi limiti, è stata adattata alle proprie misure corporali. Si può eventualmente noleggiare una bicicletta o farsela prestare, ma prima di partire sincerarsi che non sia un "vecchio catorcio": danneggiata e rugginosa nelle parti meccaniche in movimento, con i copertoni con il battistrada consumato e screpolati, con i freni rotti o mal funzionanti, cambio inceppato o mal registrato, ecc.. La serenità della route sta principalmente nella qualità e nella sicurezza meccanica della bicicletta:

tante forature, tanti guasti a più persone nel gruppo minano seriamente il procedere lungo la strada, accumulando ritardi importanti e costringendo anche a variazioni dal programma, per far eseguire riparazioni e sostituzioni che si potevano fare prima di partire.

Inoltre, non tutti i tipi di bicicletta sono adatti a questa avventura! Le city-bike-CTB e le mountain-bike-MTB sono le più idonee alla route: sono comunemente munite di cambio con vari rapporti, hanno una posizione di sella adatta al tipo di percorso e di sforzo che può richiedere una lunga pedalata. La bici da corsa ha un'impostazione di guida troppo sportiva e non è adatta agli sterrati, in quanto rigida e con le gomme troppo strette. Le normali bici da città (dette da donna) sono inadatte perché spesso senza cambio e quindi molto faticose da condurre in salita.

E' indispensabile, se non ce già, un solido portapacchi dove allacciare le sacche da bici (vedi anche paragrafo "Vestuario e bagaglio personale"). Le CTB sono normalmente dotate di portapacchi, non le MTB e le bici da corsa. Ce ne sono di diversi tipi in commercio, ma si scelgano quelli con almeno 3 punti di ancoraggio, due sul telaio vicino al mozzo della ruota posteriore e un altro sul tubo verticale. I portapacchi più robusti, costruiti in verghe d'alluminio, sono garantiti per trasportare senza deformarsi fino a 25 kg di peso; qualche marca specializzata produce portapacchi in verghe d'acciaio inox che riescono a sostenere fino a 40 kg, ma sono molto costosi. Si sconsigliano i portapacchi a sbalzo, utilizzati spesso per le MTB e le bici da corsa, che si applicano solamente al tubo della sella o alla testa del piantone: hanno una capacità di carico limitato (max 10 kg circa), ondeggiando vistosamente ad ogni buca e le borse bici penderanno e oscilleranno senza protezione vicino alle route, urtando spesso contro di esse, rovinandosi velocemente e ostacolando la marcia.

Se non si è pratici della manutenzione della bicicletta, prima della partenza, fatela controllare dal proprio meccanico di fiducia, soprattutto per quanto riguarda freni, copertoni, camere d'aria, cambio, lubrificazione e pulizia delle parti meccaniche in movimento. Verificare quindi che le camere d'aria non siano troppo vecchie e che i copertoni non siano screpolati o troppo consumati; anche il cambio deve essere ben registrato per evitare noie e rumori fastidiosi, freni ben registrati e non troppo usurati. Queste precauzioni eviteranno parecchi guasti e problemi durante il viaggio, si viaggerà con un mezzo sicuro e non si creeranno ritardi o problemi al gruppo.

E' assolutamente indispensabile avere con sé il seguente materiale di ricambio per le riparazioni alla propria bicicletta, magari riposto in una borsetta agganciata sotto il tubo orizzontale:

- 2 camere d'aria della misura appropriata
- 1 scatoletta con le toppe ed il mastice per le riparazioni delle camere d'aria
- 2-3 leve per il cambio della camera d'aria
- 1 raggio per le ruote di misura appropriata, 1 cavo per i freni, 1 cavo per il cambio

Questi materiali vanno sempre portati appresso, per eseguire le riparazioni d'emergenza lungo la strada. Sarebbe bene che ciascuno sia capace di cambiare almeno una camera d'aria bucata! Inoltre è necessario avere un set di attrezzi, trasportato da un Capo o da un Rover esperto, per eseguire gli interventi più complessi, escluso quelli su parti molto delicate quali il cambio, i cerchioni ed il telaio, per le quali non si può fare molto sulla strada. In tali casi, raggiungere il più vicino meccanico per le riparazioni del caso.

Si raccomanda infine di montare sulla propria bici i seguenti accessori:

- luce anteriore bianca e posteriore rossa (obbligatori per il Codice della Strada)
- campanello (anch'esso obbligatorio)
- catarifrangenti sulle ruote

Vestuario, bagaglio personale ed equipaggiamento

Alle Route normalmente si partecipa in uniforme, ma la nostra non è molto adatta per pedalare. Viaggiando, si utilizzino soprattutto i pantaloncini da ciclista (quelli con l'imbottitura sul cavallo), anche combinati alle magliette associative (polo o T-shirt). Si possono utilizzare anche dei calzoncini corti normali: ci sono in commercio delle mutande leggere e imbottite che si possono indossare sotto i calzoni e danno una protezione quasi altrettanto efficace quanto quella dei pantaloncini da ciclista. Per lunghi percorsi e per tante giornate in bici, si sconsiglia quindi

d'indossare calzoncini senza imbottitura, per evitare spiacevoli arrossamenti e bruciori all'inguine, che alla lunga provocano grandi disagi nonché una progressiva e importante riduzione della capacità ciclistica e motoria della persona. Non pedalare assolutamente a torso nudo: sia che piova o ci sia il solleone, i malanni ed i problemi alla pelle tipici di condizioni meteo troppo estreme sono alla porta e provocano parecchi disagi.



Per pedalare, usate scarpe da ginnastica e possibilmente soprascarpe quando piove, tipo quelli dei motociclisti. Per non bagnarsi le scarpe, in caso d'emergenza, si possono utilizzare anche dei sacchetti di plastica legati alla caviglia, ma dopo pochi km si stracciano e si rompono, con ovvie conseguenze. Sempre se piove quando si pedala, preferire una giacca impermeabile corta o un k-way ai classici poncho scout, che inevitabilmente finiscono per incastrarsi tra la catena e gli ingranaggi della corona in quanto sono troppo lunghi per l'uso in bici.

In testa indossare un cappellino o l'apposito caschetto. Il casco non è obbligatorio per legge, ma se ne raccomanda l'uso, per maggiore protezione in caso d'incidente. Se si pedala di sera o di notte, è invece obbligatorio (e molto utile per farsi notare dagli automobilisti) indossare un giubbetto ad alta visibilità, come quelli in dotazione alle automobili.

Ognuno trasporti il proprio bagaglio nelle borse da bici agganciate al portapacchi. Se non si hanno a disposizione, si possono chiedere in prestito a qualche amico. Costruirne un paio può essere invece un'utile attività prima della partenza della route: su siti internet e in varie pubblicazioni sono rappresentati vari modelli e modalità di confezionamento di borse da bici, con materiali di tutti i tipi (taniche di plastica, tela di jeans o da tenda, tela cerata, ecc.). Siano esse acquistate, prestate o autocostruite, le borse devono comunque risultare il più impermeabili possibile, robuste nelle cuciture o saldature, facili da agganciare al portapacchi con sistemi semplici, solidi e resistenti agli strappi e all'usura.

Per evitare spiacevoli problemi al "fondoschiena" e perdite di equilibrio, si sconsiglia vivamente quindi di portare uno zaino sulle spalle pesante più di 4-5 kg mentre si pedala in bicicletta: è veramente pericoloso, faticoso e doloroso! I problemi alla schiena e al sedere saranno tali che, solo dopo poca strada, procedere sarà quasi proibitivo. Se proprio non trovate le borse da bicicletta, utilizzate una borsa da viaggio comune, agganciata al portapacchi con un elastico da auto.

Siccome per pedalare pochi giorni non serve tanto vestiario, portarsi appresso un bagaglio abbastanza leggero. Tra le cose immancabilmente da avere con sé in route ci sono i seguenti capi ed oggetti:

- giacca impermeabile per la pioggia
- cappellini ed occhiali per il sole
- crema solare ad alta protezione e crema emolliente per le parti delicate
- qualche salvietta per pulirsi le mani dopo una riparazione alla bici
- qualche borsa di nylon o soprascarpe per riparare le scarpe o le borse durante la pioggia
- indumenti di ricambio
- effetti personali (taccuino, quaderno, penne, cartine topografiche,
- una bella e capiente borraccia per l'acqua
- fornelletto a gas con bomboletta di ricambio, gavetta, posate
- uniforme completa con il maglione per la sera
- scarpe da ginnastica, sandali
- costume da bagno, materiale per la pulizia personale, asciugamani

- un piccolo pronto soccorso personale (cerotti, garze sterili, acqua ossigenata, polvere cicatrizzante, cerotto telato, medicinali personali, ecc.)
- saccopelo e stuoino/materassino, ovviamente!
- cavo o catena antifurto con lucchetto per la propria bici (c'è sempre qualcuno pronto a rovinare tutto, quando meno se lo aspetta!)

Durante la Route generalmente si dorme in tenda o presso accantonamenti in casa, basi scout, ostelli, ecc.. Se si decide di dormire qualche notte in tenda, non portarsi appresso tende troppo pesanti (max 5-7 kg); magari si suddividono le parti della tenda fra le persone che la utilizzeranno, per trasportarne un pezzo ciascuno.

Complessivamente, il bagaglio totale in partenza non dovrebbe superare i 15-18 kg per una route da 8 gg.. Ricordarsi che nelle borse ci devono stare anche i viveri e altre cose che si possono consumare durante il viaggio o che servono per una certa attività. Il carico massimo totale non sia maggiore di 25 kg a persona. Carichi più pesanti si possono trasportare in bici solo se si è allenati a farlo e con portapacchi adatti.

Pasti alla route e acquisto dei viveri

La colazione mattutina è il pasto più importante per uno scout impegnato in una route in bicicletta. Durante la colazione si devono assumere cibi per circa 40% delle calorie necessarie alla giornata in bicicletta: infatti, per 3-4 ore di bicicletta a 15 km/h (una velocità media normale per chi viaggia con i bagagli appresso), si arrivano a consumare circa tra le 600 e le 800 Kcal, l'equivalente di una abbondante colazione a base di latte, biscotti, marmellata e qualche frutto. Queste calorie verranno totalmente consumate durante il giorno, integrate da quanto si mangerà durante il pranzo o uno spuntino. Pranzi e merende siano sempre frugali, specie se si deve riprendere a pedalare subito dopo: mangiate pure dei panini e soprattutto frutta fresca, per reintegrare sali minerali e un po' di zucchero. A mezzogiorno, evitare cibi da fast-food o troppo grassi: alla ripartenza pomeridiana, il sangue ancora impegnato nella digestione non è disponibile per i muscoli e si fa più fatica a pedalare. A cena, nonostante l'appetito che si sente dopo la lunga pedalata, non è il caso di ingozzarsi. È importante che questo sia un pasto caldo, a base di carne, minestre con poca pasta, verdure, frutta. Se mangiate pastasciutta a pranzo, aspettate un paio d'ore prima di ripartire e non rimangiatela alla sera.

Per ragioni di peso da portare appresso e di conservazione, conviene acquistare i viveri giorno per giorno, presso i negozi delle località che si attraversano. Non portarsi quindi pesanti scorte da casa, che ingombrerebbero le borse inutilmente, fatto eccezione per alcuni piccoli barattolini contenenti sale, pepe e una bottiglietta con un po' di olio.

Viaggio d'avvicinamento e trasporto della bici

Ogni Clan può organizzarsi come meglio crede per raggiungere il luogo della route, ma il trasporto delle biciclette può risultare alquanto impegnativo logisticamente. La scelta dei mezzi di trasporto dipende molto dal numero degli R/S che verranno alla route, dalla distanza della sede dai luoghi prescelti, i mezzi logistici ed economici a disposizione, il tipo di percorso che si intende svolgere (lineare, circolare, a margherita).

Per clan poco numerosi (fino 10 persone) e per route che partiranno non tanto lontano da casa (max 500 km), consigliamo certamente di utilizzare il Treno+Bici di Trenitalia. Tale servizio è attivo da molti anni e permette di viaggiare con la propria bici al seguito solamente sui treni Regionali o Regionali veloci. La bici viene depositata in un apposito vano del treno, in genere in testa o in coda al convoglio, contrassegnato dall'apposito pictogramma (bicicletta bianca in campo blu) oppure in un predellino di un vagone, a seconda del materiale ferroviario con cui è composto il treno. Il costo del biglietto "supplemento bici" è normalmente di 3,50 Euro per 24 ore di viaggio, indipendentemente dalla distanza percorsa e dai cambi durante il tragitto.

Se invece il gruppo è grosso, dai 20 membri in su, e si vuole raggiungere un luogo lontano, magari all'estero, conviene assolutamente noleggiare un pullman, magari con il carrello portabici, oppure smontare le bici e depositarle nella bagaglia del mezzo, tenendo gli zaini sui sedili vuoti.

Clan di media grandezza possono optare per un viaggio in treno o altri mezzi pubblici e il trasporto delle bici con un furgone (a seconda dei modelli, ne possono trasportare da un minimo di 15 fino a 25) fino al punto di partenza. Il furgone poi può rimanere sul posto per riprendere le bici al rientro oppure rientrare con un genitore al volante.

A clan piccoli che vanno molto lontano, specialmente all'estero, conviene oltremodo noleggiare la bici sul posto, da un soggetto qualificato e che offre buone garanzie di qualità. Il noleggio di una bici per una settimana ora si aggira attorno ai 100 Euro in Centro Europa, compreso il prestito a nolo di borse bici, lucchetti di sicurezza e altri accessori... non male!

Qualunque sarà la logistica scelta per avvicinarsi ai luoghi della route sarà costosa, a meno che... non si parta da casa in bici e vi si faccia ritorno a fine route, anche con il Treno+Bici!

Se si dovrà forzatamente viaggiare su treni Intercity, si potrà trasportare la bici comunque anche se il treno non lo tempera, purché questa sia contenuta in una "sacca". In questo caso diventa un bagaglio vero e proprio e non paga nemmeno il biglietto di supplemento. Le Frecce di Trenitalia però non permettono il trasporto delle biciclette nemmeno nelle sacche apposite. Di seguito le istruzioni per l'"imballaggio" sicuro di una bicicletta:

Materiale necessario

- diversi metri di fogli d'imballaggio di nylon con le bolle d'aria (recuperabili gratuitamente presso negozi di elettrodomestici, computer, ecc., che normalmente li scartano, oppure acquistarli in negozi di bricolage/ferramenta);
- un rotolo di nastro adesivo per pacchi, spago grosso, stracci.

Operazioni da fare:

1. svitare i pedali dalla pedivella;
2. togliere entrambe le ruote dalle forcelle, agendo sulle leve di sgancio veloce;
3. togliere i parafanghi, se installati;
4. girare il manubrio di 90°;
5. appoggiare le ruote sul telaio, una a fianco dell'altra, e legarle con dei lacci al telaio stesso;
6. particolare imbottitura va fatta sul cambio, sul gruppo pedivella-corona e sulle manopole del manubrio, per evitare che urti accidentali danneggino queste parti delicate;
7. avvolgere completamente il telaio della bici con uno o più fogli d'imballaggio, a seconda della loro dimensione, fissandoli bene tra di loro con alcuni giri di nastro adesivo, in modo che non svolazzino in giro e che difendano la bici da urti e graffi..
8. con lo spago grosso legare la bici anche al fine di crearsi un paio di maniglie per trasportarla comodamente come una valigia.

Il materiale d'imballaggio, una volta sul posto, si può gettare via e si può recuperarne dell'altro acquistandolo a poco prezzo in qualunque negozio di bricolage o ferramenta, anche in taluni supermercati.

Pedalando...

Dopo l'accurata preparazione, arriva finalmente il momento di partire e di mettersi sulla strada in bicicletta! Forse sembreranno banali i seguenti suggerimenti, ma spesso non si ricordano certe regole, norme di sicurezza e buon comportamento che spesso evitano di subire o di provocare incidenti e vi faranno riconoscere come "bravi scout e buoni cittadini"!

Anzitutto, la bicicletta non è un giocattolo o un attrezzo sportivo: è un veicolo, la cui conduzione è soggetta alle norme di circolazione del Codice della Strada come le auto, le moto, ecc.. Quindi si marcia a destra della carreggiata e in fila indiana, sia che si percorra una strada aperta al traffico, sia una ciclopista magari piuttosto trafficata. Il mancato rispetto di precedenze, semafori e sensi unici, la marcia sui marciapiedi, l'andatura zigzagante, ecc. sono infrazioni che possono essere giustamente punite con multe e provocare incidenti anche gravi, specie per chi pedala.

Segnalate sempre le svolte con il braccio teso a destra o a sinistra e anche la vostra intenzione di fermarvi, alzando il braccio, per evitare che chi vi segue vi investa. Anche per questo

motivo, non rimanete attaccati alle ruote di chi vi precede, ma mantenete una distanza di sicurezza di almeno 3-4 metri.

Accendere sempre le luci della bici all'imbrunire e in galleria e contestualmente indossare il giubbetto ad alta visibilità.

È bene che alla testa del gruppo ci stia chi conosce la strada o ha il compito di fare da guida. Non superarlo significa non perdersi e non sbagliare strada ad ogni incrocio. Alla fine del gruppo (coda) ci deve stare sempre un'altra persona che conosce la strada da fare ed ha il compito di restare con i più lenti e di soccorrere coloro che hanno avuto dei problemi.

Ognuno ha il proprio ritmo di pedalata, ma chi pedala più forte prima o poi dovrà fermarsi ad aspettare gli altri, specie in corrispondenza degli incroci più importanti e al culmine di lunghe salite.

Cercare sempre di pedalare con il gruppo più unito possibile, per evitare di lasciare troppo indietro qualcuno che potrebbe cominciare a soffrire o a smarrirsi. Lasciare qualcuno agli incroci per segnalare la direzione da prendere fino all'arrivo della coda.

Pedalate il più possibile a velocità costante, ma non troppo lenta (possibilmente tra 16 e 20 km/h), evitando strappi, tirate e altre inutili prove di bravura che porteranno solo ad un inutile spreco di energia.

Bere moderatamente, più volte ma a piccoli sorsi: troppa acqua nello stomaco provoca solo molta sudorazione, nessun beneficio ristoratore e rallenta la pedalata. Non bere assolutamente alcool o birra durante la pedalata.

Avere con sé il numero di cellulare di tutti i componenti del gruppo, in caso qualcuno si perda, si attarda troppo o ha dei problemi.

Tenere sempre sott'occhio la cartina con il percorso e riconoscere il punto dove si è, per non sostare ad ogni incrocio per decidere la direzione da prendere.

**NON CI RESTA CHE AUGURARVI...
BUONA STRADA IN BICICLETTA!**