

“Benzina alle stelle, prendo la bici”. Ecco come fare

Pubblicato: Venerdì 11 Marzo 2022



«Con la benzina a due euro, mi sa che bisogna andare in giro in bici». Molti lo stanno dicendo, in queste ore, di fronte allo scenario preoccupante di aumenti che non si fermano. Molti lo dicono con sarcasmo, come fosse impossibile ricorrere alla due ruote. Qualcuno ci pensa davvero, qualcuno lo sta già facendo. Scoprendo magari che **non è così impossibile ricorrere alla bici su brevi distanze o anche su medie distanze**, soprattutto nelle zone pianeggianti (come è una buona metà della provincia di Varese o tutto l'Alto Milanese).

Attenzione però: riprendere la **bici** non è cosa che s'improvvisa, pena grandi delusioni e ritorno all'inevitabile auto (e al pieno sempre più costoso). Per prima cosa occorre avere la bici in ordine: rimettersi in sella su una bici *scassata* è il miglior modo per pensare che la fatica sia insostenibile e auto-condannarsi.

Come preparare la bici: regole minime

Partiamo da alcuni fondamentali per preparare la bici in tempi rapidi.

Gonfiare le gomme della bici

Sembra la cosa più banale, ma molti si mettono in bici con le ruote semisgonfie, pensando che tutto sommato si riesce comunque a pedalare. Ma con le gomme sgonfie aumenta l'attrito e dunque la fatica, in modo significativo: opportuno quindi gonfiarle per bene. Indicativamente bisogna gonfiare fino a che la pompa non comincia ad opporre una certa resistenza. Per verificare “a fine lavoro” basta premere con un dito la gomma: a una pressione minima lo pneumatico non deve deformarsi, mentre con pressione forte delle dita deve schiacciarsi appena.

Una volta ben gonfiate la pressione rimane sufficiente per diversi giorni, se non settimane: se non avete una pompa per la bici potete chiedere anche solo a un vicino di casa, come soluzione provvisoria. Se dovete acquistarla, conviene investire su una pompa “a colonna”, che garantisce minore sforzo nel gonfiare. Una piccola pompa può invece servire in caso di emergenza o se decidete di controllare regolarmente (ad esempio ogni settimana) e di mantenere sempre alta la pressione.

Attenzione poi: se la pressione è molto bassa, si rischia facilmente di bucare la gomma e quindi di dover investire.

Controllare i freni

È prima di tutto questione di sicurezza: se non funzionano bene, non mettetevi in bici, non sottovalutate il pericolo.

Ma attenzione anche se frenano *troppo*, se ci sono cioè attriti indesiderati, che si presentano magari come fastidioso rumore o cigolio: un piccolo contatto sembra poca roba, ma finisce per rendere più faticosa alla lunga la pedalata.



Controllare l'altezza della sella della bici

La posizione della sella deve essere adatta alla persona.

In linea generale una volta in sella bisogna avere la possibilità di estendere quasi completamente la gamba quando si porta il pedale in basso. Il fissaggio della sella può essere con bullone o con leva "sgancio rapido": nel caso ci sia un bullone o un dado vi serve una chiave (probabile che l'abbiate nella cassetta degli attrezzi), mentre nel caso dello sgancio rapido è possibile intervenire manualmente e in modo facile.

Perché è importante? Pedalare con una sella troppo bassa rischia di rendere molto faticoso il movimento: non sottovalutatelo!

Una volta regolata la sella, bloccatela per bene, per evitare che si abbassi di nuovo e anche per una ragione di sicurezza (eventuali spostamenti possono far perdere l'equilibrio).

Investite sulla messa in ordine della bici, anche per la sicurezza!

Fin qui vi abbiamo dato alcune indicazioni generali.

Ma **l'ideale, se si riprende in mano la bici, è passare dalla bottega di un ciclista**, la prima volta: assicurerà la massima sicurezza e insieme la massima efficienza.

Pagare per un riordino significa spendere meno soldi in seguito: una catena ben oliata non si rompe, una gomma gonfiata alla giusta pressione non si bucherà facilmente.

Rivolgetevi al ciclista da cui avete acquistato la bici o comunque cercate di avere un ciclista *di fiducia*, che vi sappia consigliare. Piccolo inciso: se dovete acquistare una bici, tenete conto del fatto che acquistarla in un negozio significa avere un punto di riferimento per la manutenzione, che manca invece se si acquista in un centro commerciale o online.

Munitevi di luci

Magari l'attuale stagione invita a usare la bici più di giorno che con il freddo della sera, ma va ricordato l'obbligo di avere luci funzionanti, anteriore e posteriore. Servono per farsi ben vedere dagli automobilisti prima di tutto: una luce posteriore, magari lampeggiante, può essere utile anche di giorno.

Regolate la velocità e il vestiario, per non sudare

In bici si fa fatica? Un po' sì, certo. Regolate per bene l'andatura: non state facendo sport, ma una attività fisica nella vita quotidiana. Per dire: è la stessa differenza che c'è tra camminare da un punto all'altro o andare di corsa.

Regolate poi il vestiario: soprattutto in inverno c'è la tendenza a vestirsi troppo pesanti. In bici ci vuole poco a scaldarsi!

Anche se in questa fase alle porte della primavera è effettivamente un problema la differenza tra freddo al mattino e caldo a metà giornata: conviene vestirsi "a cipolla", liberandosi dei capi più pesanti (guanti, cappello, un maglioncino sotto la giacca) quando non fa più freddo.

Studiate subito i vostri percorsi quotidiani in bici

Dovete andare al lavoro? Vi serve inforcare la bici per andare in centro città per un aperitivo o per un acquisto?

Studiate subito il percorso più adatto: quello con meno interruzioni o con meno incroci pericolosi. Oppure quello con più ciclabili, che vi faccia da subito sentire più tranquilli.

Se dovete superare dei dislivelli, tenete conto che non sempre la strada principale o più breve è la più conveniente per il ciclista: per superare un certo dislivello può essere più conveniente fare una strada un po' più lunga ma con meno pendenza. All'opposto in altri casi potreste scegliere tratti in cui il pezzo in salita è breve, scegliendo di affrontarlo a piedi.



Ci vuole poco ad abituarsi alla bici

Non fatevi spaventare dalla fatica dei primi giorni. I muscoli che si usano in bici sono diversi da quelli che si usano andando a piedi o di corsa: bastano pochi giorni per riattivarli.

[Roberto Morandi](#)

roberto.morandi@varesenews.it