



ANDARE IN BICI

le ragioni del pedalare

Ercole Giammarco, 51 anni, 5 biciclette, è stato manager nel mondo della comunicazione e oggi è consulente, docente a contratto all'Università di Pavia.

Presidente dell'associazione non profit Cyclopride asd, organizza manifestazioni in Italia tra le quali, oltre a Cyclopride stessa, anche il Wolfbike tour, per promuovere e celebrare l'uso della bicicletta come mezzo di locomozione.

In occasione proprio del Cyclopride 2014, è stato redatto un manifesto, intitolato «**Le ragioni del pedalare**», tra i firmatari ci sono personalità del mondo della cultura, della politica e dello sport.

Prefazione: il perché dell'andare in bicicletta.

Chi pedala cambia il mondo dolcemente. Guarda con occhi diversi il luogo dove vive, impara a conoscerlo meglio e a rispettarlo. Non fa rumore, non sporca l'aria, si abitua a ridegli acquazzoni e a sopportare piccole avversità e contrattempi. Chi pedala occupa poco spazio, risparmia e fa risparmiare la collettività, sa che ogni bicicletta in più e ogni macchina in meno rendono il traffico più sicuro e la città più bella, e ha fatto la sua scelta.

Ai moltissimi che hanno scoperto da un pezzo i vantaggi della bicicletta, e a tutti gli altri che aspettano l'occasione giusta per convincersene, Ercole Giammarco dedica questa guida molto pratica all'andare in bici.

Dimostra che due ruote e otto tubi saldati sono la soluzione facile di molti problemi complicati, e che non occorre essere atleti o fanatici per approfittarne.

Spiega nel dettaglio le idee e i trucchi per pedalare in ogni occasione della vita quotidiana, dà i consigli necessari per scegliere la bici più adatta all'uso che vogliamo farne, insegna a guidarla, a ripararla, a non farsela rubare, racconta gite fuoriporta con tutta la famiglia e grandi e piccoli progetti che (al costo di qualche chilometro d'autostrada) potrebbero rivoluzionare il modo in cui ci muoviamo in città e per turismo.

E parla di bellezza, della tanta bellezza che c'è nel mondo, e che proprio pedalando arriviamo a riscoprire. □



BICICLETTA: ISTRUZIONI PER L'USO

**Ordine vuol dire la cosa giusta
al posto giusto al momento giusto.**

ZYGMUNT BAUMAN

DAL LIBRO DI ERCOLE GIAMMARCO, ALCUNI CONSIGLI:

Avete stabilito che andare in bici fa bene a voi e a chi vi sta intorno, vi siete comprati il mezzo che fa per voi, sapete come guidarlo in città e fuori. Adesso parleremo della manutenzione ordinaria, e di qualche accessorio indispensabile per sfruttare al meglio la meravigliosa macchina a pedali.

Alcuni sembreranno consigli per gli acquisti (e lo sono). Altri però sono le tappe di un metodo, anzi di una disciplina prima di tutto mentale, di un processo che vi condurrà a vedere il mondo partendo dal presupposto che lo attraverserete pedalando. Vogliono aiutarvi ad avere un mezzo efficiente, anzi prima di tutto ad avere un mezzo (e dunque a evitare che ve lo rubino), a non bucare, a non farvi investire o bagnare quando piove, ma hanno anche la pretesa di fare di voi dei ciclisti attrezzati e consapevoli, pronti a spargere per il mondo il verbo delle due ruote (abbiate pazienza, ogni ciclista si sente un po' missionario).

Sopra: il ritratto di Ercole Giammarco. A fianco: la copertina del suo libro.



L'arte della manutenzione della bicicletta

Se volete metter le mani su una bici, vi consiglio di ricordarvi della citazione che apre questo capitolo prima di cominciare a smontarla. Se ci pensate dopo è probabile che in garage avrete passato un brutto quarto d'ora (o svariati brutti quarti d'ora di seguito).

Sì, perché la bicicletta ha una meccanica estremamente semplice, ma piuttosto imperfetta (se non parliamo di quei capolavori di ingegneria che sono le bici da corsa o le mountain bike top di gamma, che però meritano la mano chirurgica di un meccanico con la M maiuscola).

Se smontate una ruota per cambiare la camera d'aria buca, siete riusciti a farlo e poi a rimontare il copertone intorno al cerchione senza intoppi, penserete con un certo legittimo orgoglio di aver finito il lavoro. Poi però stringete la ruota al telaio, montate in sella, e vi accorgete che la ruota è bloccata da una ganaschia del freno (che prima non toccava sul cerchione). E a quel punto:

- a) non sapete come regolare la ganaschia del freno, e la portate a mano da un ciclista;
- b) sapete come farlo, ma non avete la brugola della misura giusta, e la portate a mano da un ciclista.

L'ho imparato a mie spese: mai sottovalutare gli interventi sulla meccanica di una bici, perché l'imprevisto si nasconde dietro a ogni manovra, e l'attrezzo che vi mancherà è quasi sicuramente quello che avete appena prestato a vostro figlio, e che lui ha lasciato a casa di un amico.

Questa la premessa generale, diciamo così filosofica (ecco perché ho citato Zygmunt Bauman, non solo per darmi un tono). Adesso un decalogo, che di filosofico ha molto poco.

I. Comprate una cassetta da attrezzi per bicicletta.

Da Decathlon ce n'è una che costa 30 euro, con la quale potete smontare (ma soprattutto rimontare) qualunque pezzo di qualunque bici. Sono fra i 30 euro meglio spesi della mia vita.

II. Se pensate che l'intervento a cui vi accingete vi porterà via dieci minuti, è quasi certo che ve ne porterà via almeno quaranta (che potrebbero tranquillamente diventare un'ora e mezza). Quindi non avvicinatevi a una bici con una chiave inglese se avete i minuti contati.

III. Non vi avventurate (mai!) in riparazioni di cui non conoscete la procedura o che non avete neanche mai visto fare a gente più esperta di voi: potreste uscirne con le mani nere di grasso, la salivazione azzerata, un significativo calo di autostima, e un odio omicida per la vostra bici. E odiare la vostra bici non è bello.

IV. Se non avete comprato la cassetta che vi ho consigliato al punto I – e avete sbagliato – siate almeno certi di avere tutti gli attrezzi necessari prima di iniziare l'operazione

(per non ricadere nelle spiacevoli conseguenze già elencate nel punto 3).

V. Se non siete esperti (e immagino che molti dei miei venticinque lettori non lo siano) ricordate che mettere le mani su una bici è come iniziare una storia d'amore: non sai mai dove vai a cacciarti. Se sapete affrontare i colpi di scena più bizzarri, avete molto tempo a disposizione e amate il rischio può anche essere molto piacevole. Come con l'amore. Se no, andate da un ciclista. Con l'amore, purtroppo, il ciclista non è una soluzione.

VI. Su Google c'è veramente tutto. Per imparare qualsiasi opera di manutenzione ordinaria o straordinaria della vostra bicicletta digitate l'operazione da compiere, e poi guardatevi il video. Conoscendo la lingua inglese è meglio scegliere un video americano: sono spiegazioni *foolproof*, a prova di imbecille (ve lo garantisco io).

VII. Come sempre, all'inizio è dura. Ma se avrete avuto pazienza e molte imprecazioni hanno risuonato nella penombra del vostro garage, comincerete a provare l'ebbrezza di dominare il vostro veicolo, di sapere esattamente come trattarlo, quali colpi di scena aspettarvi, e lo porterete a fare quello che volete voi, non quello che vuole lui. *Again*, come nell'amore.

VIII. Oliate spesso la catena, gli ingranaggi dell'eventuale cambio, le leve al manubrio e il meccanismo delle ganasce dei freni (le ganasce, non i pattini...). utilizzate uno spray lubrificante applicandone un quinto di quello che vi sentireste di usare. Nella lubrificazione il troppo stropia.

IX. Controllate una volta al mese che tutti i raggi siano ben tirati. Se anche un solo raggio è lento, e non lo fate tirare in tempi brevi, il cerchione si deformerà, e spenderete 40 euro dove avreste potuto cavarvela con 5 (o con niente: un'operazione del genere un ciclista potrebbe anche farla gratis).

X. Ogni tanto lavatela, la vostra bicicletta: è un modo per farle capire che un po' di bene lo volete anche a lei.

Come mai non ho dato qualche suggerimento sulla riparazione delle camere d'aria? Per la ragione che scoprirete alla fine di questo capitolo.

Scegliere le luci

Abbiamo visto che la vostra bici deve avere le luci, anteriore e posteriore. Ma quali scegliere?

Quelle con la classica dinamo si rompono facilmente, producono attrito e in più funzionano solo quando siete in movimento, mentre è più sicuro che siano accese per esempio quando siete fermi a un semaforo. I led asportabili spesso sono (appunto) asportati dai ladruncoli, e ancora più spesso li dimenticate a casa. E poi le pile, che costano un botto, si consumano in fretta.

Ho risolto il problema, definitivamente per me e per tutta la famiglia, comprando delle luci a induzione magnetica: si montano sul mozzo di ciascuna ruota e funzionano grazie al magnete che si fissa su un raggio della ruota, e con il suo movimento genera una corrente elettrica. Dunque sono sempre accese quando pedali (non devi ricordarti di accenderle; alcune sono dotate di un sensore di luce, e quindi si illuminano solo quando è scuro); non si possono rubare (a meno di smontare la bicicletta); sono robustissime (le mie le uso, ogni giorno, da un anno e mezzo); non hanno pile, e quindi sono ecologiche ed economiche.

Si chiamano Reelight (non penso esistano prodotti ►

analoghi, ma accertatevi sul web). Il modello base funziona solo quando le ruote girano, ma ne esistono con un accumulatore montato nella luce posteriore, che garantisce così un paio di minuti di luce anche a bici ferma.

Attenzione: la luce anteriore serve a farsi vedere, non a illuminare la strada (come del resto succedeva col vecchio fanale alimentato dalla dinamo).

Come non bagnarsi quando piove

No, non esiste (per il momento) la possibilità di attivare, pedalando, un campo di forza che ci protegga dalle gocce di pioggia. Io comunque uso la bici anche quando piove, perché, come ha detto qualcuno, «non esiste cattivo tempo: esiste solo il cattivo equipaggiamento».

La mia mantellina da pioggia mi protegge completamente, e mi fa sentire, arrivato in ufficio, come Superman (o come il protagonista di uno spot pubblicitario): mi sfilo la mantella e, sotto, sono perfettamente asciutto e in ordine, in giacca e cravatta.

Questo se spendete sui 50 euro, scegliendo marche affidabili (per esempio Vaude, Ferrino, Fresbee).

Se ne comprate una a 10 euro (esistono, anzi la maggior parte delle mantelline di nylon costano fra i 10 e i 20 euro), dimenticatevi l'effetto Superman, e vi passerà la voglia di pedalare sotto la pioggia.

Come non farsi rubare la bici

L'abbiamo già detto: il ladro di biciclette è il nemico numero uno del ciclista. Ma se non volete che vi rubino la bici c'è una regola elementare (che ho imparato dopo la quarta bici rubata): comprate un catenaccio che un ladro non può rompere se non con l'ausilio di strumenti troppo ingombranti da usare in strada. Sono catenacci grossi, pesanti, anche costosi, ma che vi toglieranno per sempre una delle paure ataviche del ciclista: uscire dal panettiere e vedere che la propria bici non è più legata al palo.

I catenacci «seri» hanno una scala di affidabilità misurata con test sulla base del numero di minuti che un ladro esperto dovrebbe impiegare per l'effrazione. L'Abus Bordo Granit, e il Kryptonite Fahgettaboudit Mini Lock, per esempio, sono due lucchetti molto cari (oltre 100 euro) ma che scoraggiano qualsiasi ladro: per romperli sarebbe necessario un quarto d'ora con una sega elettrica flessibile!

Ne ho uno di quel genere, e vi assicuro che benedico i soldi spesi ogni volta che torno da Roma a Milano in treno, e trovo la mia bici dove l'avevo legata, e lasciata sola soletta per un giorno intero.

Ricordate che se la catena è stretta è più difficile usare il tronchese; idem se la bici è legata in alto (il tronchese ha bisogno di essere appoggiato a terra). E naturalmente (è ovvio, ma non farà certo male ripeterlo) dovete legare sia la ruota sia il telaio, perché altrimenti rischiate di ritrovarvi con la bici ma senza la ruota o con la ruota ma senza la bici. E controllate che il palo a cui avete legato la bici sia saldo: se il palo si sfila si portano a casa la bici senza neanche rompere il lucchetto...

Come evitare di bucare

Ce lo insegnano i protocolli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: meglio prevenire che curare. Mi uniformo ai protocolli, e vi do una dritta che da sola vale il prezzo del libro (anzi, molto di più).

Qual'è il nemico numero due del ciclista, visto che il numero uno è il ladro che potrebbe appiedarti? Il caldo?

No. L'automobilista maleducato? No. La salita? No!

Il nemico numero uno del ciclista è la Foratura. Che ti aspetta sulla via di ritorno da un'indimenticabile gita fuori porta, quando stanco ma felice fischietti *Perfect Day* del grande e compianto Lou Reed, e trasforma una giornata perfetta in un incubo in bianco e nero. Perché hai portato tutto, ma non la camera d'aria da 24" del piccolino. Proprio quella che si è bucata.

Oppure la Foratura ti aspetta lungo la strada che ti dovrebbe portare a un'importante riunione di lavoro (pedali lieti, pensando, se sei narciso come me, a quanto sei figo in giacca e cravatta e una bici sotto il sedere, pur con il casco in testa); ma quella strada ti porta invece su un frammento di bottiglia, che riesce in un attimo a farti saltare l'appuntamento, a trasformare la tua immacolata camicia bianca in un pezzo bagnato, e a farti sentire quanto severa sia la vita. Forse troppo severa per te.

Ma la Foratura sa aspettarti anche di primo mattino in garage, come il bacio inaspettato della morte. Entri in garage e vedi la ruota posteriore a terra. La stessa ruota che la sera prima era gonfissima. Si chiamano microforature, e impiegano una notte a svuotare d'aria la ruota. Ma alla fine ci riescono. E tu sei senza mezzo, la giornata inizia nel peggiore dei modi, e ti viene da piangere.



Sopra: Giacomo Pellizzari ed Ercole Giammarco all'Up Cycle Café

Ecco: la Foratura, la sua minaccia incombente è forse l'unico accidente che riesce a svuotare il ciclista più coriaceo, lo fa sentire – sempre – vulnerabile, lo espone alla tragedia emotiva di scoprirsi, nonostante la convinzione di essere un alfiere di civiltà, uno sfigato. Perché chi guida un Suv non fora mai.

E, molto più pragmaticamente, la Foratura lo espone a continui costi di riparazione (perché se indossi una giacca e una cravatta di Marinella la camera d'aria non te la ripari da solo).

Ecco: io, per trent'anni, eroicamente, sono stato ciclista nonostante tutto questo.

Poi, il 24 ottobre 2013, ore 15,25 circa, all'incrocio fra via Balbo e via Bellezza, il mio amico Ugo mi dice: «Sto traslocando, faccio spedire al tuo indirizzo i copertoni impermeforabili che ho ordinato sul sito xy, ti spiace?»

A parte l'emozione potente che mi ha procurato l'espressione *copertoni impermeforabili* (l'ingrediente di un'avventura Marvel, di quelle che leggevo quando avevo dieci anni), quel giorno ho capito che la mia vita, forse, sarebbe cam-

biata per sempre.

E li ho comprati, i miei copertoni impermeforabili (sono due le marche di riferimento: entrambe tedesche, entrambe impermeforabili. Non potete sbagliare).

Costano un trenta per cento in più di un copertone normale; ma dal 2 novembre 2013 io non buco più.

Poiché i tedeschi sono persone serie, quando riceverete i copertoni sulle istruzioni troverete scritto che in realtà davvero impermeforabili non sono (perché si bucano se li tagli con una sega elettrica circolare, e riesci a perforarli con un martello pneumatico). Però, lo ripeto, e ci aggiungo un punto esclamativo, io da allora non buco più! E giro per Milano con la forza serena di avere fra le mani un mezzo inaffondabile: tutta mia la città. ■



Ulteriori consigli e suggerimenti sul libro: **ANDARE IN BICI** - le ragioni del pedalare - di **ERCOLE GIAMMARCO** Edito da: **Garzanti (€12,90)**

LE RAGIONI DEL PEDALARE

Chi pedala cambia il mondo dolcemente, senza danneggiare nessuno.

Chi pedala rispetta ciò che ha intorno. La bicicletta ingentilisce la città, entra in punta di piedi nel paesaggio, non si impone, non fa rumore, non sporca l'aria, non occupa spazio.

Chi pedala sta bene. Si tiene in forma, evita lo stress e i problemi legati alla vita sedentaria.

Chi pedala ha equilibrio. Impara a misurare le forze, perché accelerare costa fatica.

Chi pedala conosce meglio il luogo dove vive. Si sposta senza perder tempo, non ha l'assillo del traffico e del parcheggio, vede meglio ciò che lo circonda. Da solo o in compagnia scopre un mondo di libertà e di bellezza.

Chi pedala risparmia e fa risparmiare la collettività. Una bici ha il prezzo di due pieni, non ha bisogno di carburante, non paga bollo e assicurazione. Le piste ciclabili costano meno delle strade per le automobili, e hanno costi di manutenzione inferiori.

Chi pedala crea lavoro, nelle aziende artigiane che costruiscono bici, nelle officine che le riparano e nel mondo del turismo verde, che fiorisce in molte nazioni e potrebbe aiutare anche la nostra economia.

Chi pedala migliora il proprio carattere. Impara a ridere degli acquazzoni, e allo stesso modo a sopportare piccole avversità e contrattempi.

Chi pedala non lascia niente dietro di sé e guarda avanti. Sa che ogni bicicletta in più e ogni macchina in meno rendono il traffico più sicuro e la città più bella, e ha fatto la sua scelta.

Chi pedala ha bisogno di poco. Un telaio, due ruote, qualche ingranaggio, un po' di manutenzione: solo i chilometri sono illimitati.

E per finire: chi pedala deve rispettare le regole del traffico e della convivenza civile. Se non lo fa, sbaglia.



Sopra: WolfBikeTour il 6 e 7 settembre 2014, organizzato da Cyclopride ASD, nel cuore dei Parchi Nazionali d'Abruzzo e della Majella.