

Un consiglio per un aspirante ciclista urbano?

Pedalare

Due consigli per un aspirante ciclista urbano?

Trovare una bici

Pedalare

Tre consigli per un aspirante ciclista urbano?

Trovare una bici

Pedalare

Tutelare la propria incolumità

Quattro consigli?

Trovare una bici

Pedalare

Tutelare la propria incolumità

Imparare a muoversi nel traffico

E cinque consigli?

Trovare una bici

Pedalare

Tutelare la propria incolumità

Imparare a muoversi nel traffico

Sapersi riparare una ruota bucata

Sei consigli?

Trovare una bici

Pedalare

Tutelare la propria incolumità

Imparare a muoversi nel traffico

Sapersi riparare una ruota bucata

Esercitare pressioni sulle istituzioni, ecc.

Dieci consigli? Abbiamo molto spazio, tipo 50 righe.

Evitare bici troppo costose e appariscenti (vengono rubate più facilmente), quelle economiche del supermercato e anche quelle a pedalata assistita, che pesano molto. Potete comprare una bici usata o sistemarne una vecchia in una ciclofficina paesana. Oppure optate per una bici pieghevole paesana, che potete portare sempre appresso e che costa poco.

Personalizzate la vostra bici con accessori utili, come un cestino o il portapacchi, borse impermeabili, e applicate luci anteriori e posteriori, che sono fondamentali. E una solida catena con lucchetto. Potete aggiungere anche accessori inutili, di cui vi libererete nelle salite, a mo' di zavorra in mongolfiera.

Datevi un tempo per abituarvi al movimento e ai disagi iniziali. Il corpo deve adattarsi. Usando la bici come mezzo di trasporto, il benessere fisico aumenterà, con il risultato che si farà sempre meno fatica. I muscoli si tonificheranno e perderete peso con molta facilità. Usate i rapporti (le marce) con intelligenza. Non cambiate troppo spesso. E se una salita risulta comunque troppo faticosa, scendete e camminate: con un po' di perseveranza, ostacoli che sembravano impossibili diverranno facili. Se la salita è ancora più ripida, lasciate anche la bici e camminate. Al ritorno, però, riprendetela.

Scegliete abiti comodi ed essenziali: l'eleganza può coesistere con la praticità. Prediligete uno stile paesano.

Studiate i vostri percorsi abituali casa-lavoro, casa-scuola, vita di quartiere. Cercate strade piacevoli e meno trafficate (paesane).

Imparate a urlare a squarciagola per segnalare la vostra presenza. È anche molto liberatorio. Nel traffico, il campanello non si sente molto.

Sulla strada, i rischi si riducono notevolmente se sceglierete un'andatura costante e senza sterzate improvvise. Se si verificano situazioni difficili, accostate e fermatevi.

Pedalate sulla destra della carreggiata, vicino al marciapiedi. Fate attenzione alle portiere delle auto ferme, che si potrebbero aprire all'improvviso. E anche ai pedoni, ovviamente.

Imparate a ripararvi da sole almeno la ruota bucata, assieme a qualche basilare principio meccanico. Si acquisterà una maggiore indipendenza e sicurezza negli spostamenti.

Non spaventatevi della pioggia e del freddo. Quando piove, il traffico motorizzato aumenta sensibilmente. In bici è tutta un'altra storia. Con abiti e scarpe in tessuto tecnico si viaggia leggeri e asciutti. Portatevi appresso un cambio di vestiti in una busta di plastica chiusa. Potete anche lasciare sul posto di lavoro qualche abito di riserva.