

# ***BIKEPACKING***

## ***LA GUIDA DI JANA***

*Negli ultimi due/tre anni si è sviluppato un nuovo modo di concepire il viaggio in bicicletta, il “bikepacking”, figlio della tendenza a programmare lunghe uscite in bici fuori dalle transitate strade asfaltate. Si tratta di un modo di viaggiare in bicicletta un po' diverso dal classico cicloturismo.*

*Ma qual'è la differenza? Si tratta, fondamentalmente, del tipo di bicicletta e della attrezzatura montata su di essa. Il cicloturismo viene fatto su strade asfaltate e quindi utilizza tradizionali borse laterali e una sacca da manubrio, il Bikepacking affronta invece sentieri sterrati e single-track utilizzando borse sistemate attorno al telaio della bicicletta, borse che facilitano l'approccio a “stradoni” e sentieri molto più impegnativi delle strade asfaltate.*

*Per parlare di bikepacking abbiamo scelto questa mini-guida realizzata da **Jana Kesenheimer**, “ciclista impavida” austriaca.*

*Chi vuole può seguirla su STRAVA*

Il successo che circonda il bikepacking è enorme. Capisco esattamente perché.



Se stai seduto su una bicicletta, non puoi guidare contemporaneamente un'auto; se trovi l'avventura a portata di mano, non devi necessariamente volare lontano e se sperimenti come cambiano i paesaggi in bicicletta, impari ad amare il nostro ambiente.

Meglio ancora, tutti possono avere una fetta di questa torta senza che venga consumata. Quindi non essere timido nel condividere

esperienze! Ci sono abbastanza percorsi per tutti e tutti garantiscono esperienze molto personali.

Non appena salirai in sella alla tua bici senza sapere quanto durerà con precisione la pedalata, proverai il gusto di un pizzico di avventura. Spesso non è chiaro cosa abbia in serbo il percorso, ci si muove attraverso



condizioni climatiche mutevoli, zone diverse e spesso non si sa quando e dove finisce la giornata. Quando esplori nuovi percorsi,



anche relativamente vicino a casa tua, c'è sempre la consapevolezza che può accadere qualcosa, di bello o di brutto. Queste insicurezze e le piacevoli emozioni portano ad una sana fiducia, che può donare anche più serenità nella vita di tutti i giorni.

Una volta ho avuto una gomma a terra nel posto più improbabile: faceva un freddo gelido, si stava facendo buio, le luci tremolavano davanti ai miei occhi a causa delle ore di pioggia, mi tremavano le mani. Un'altra volta, nel caldo torrido, sono stata attaccata da cani randagi selvaggi. A volte la giornata non finisce mai perché trovo il posto perfetto per dormire. Eppure torno sempre a casa: coperta da una pellicola di sporco e sudore, con gli occhi lucidi, la faccia rossa e le gambe stremate.

Esiste qualcosa di più bello?

Naturalmente prima di ogni piccola e grande avventura è comunque importante pensare all'attrezzatura giusta, al meteo, al percorso e alle eventuali scorciatoie. Ecco quindi un breve riassunto di come preparare l'uscita.

# **1. Qual è lo scopo del tuo viaggio in bikepacking?**

L'obiettivo di un'avventura ciclistica può essere molto diverso. Una regione nuova e sconosciuta, ad esempio, oppure il mare, la montagna, una visita alla famiglia e agli amici... L'importante è che tu non veda l'ora di farlo! Esistono molti strumenti per la pianificazione del percorso, come Komoot, Strava e Ride with GPS. Usa quello che ti piace. Tieni presente che puoi sempre allungare o accorciare un percorso, per ogni evenienza.

Ma “obiettivo” non significa solo un punto di passaggio, ma anche la mentalità. Soprattutto se viaggi con altre persone, vale la pena parlare in anticipo di cosa ti aspetti dal viaggio. L'obiettivo è spingere i propri limiti il più lontano possibile e coprire molta strada? Oppure si tratta di esplorare sentieri particolarmente belli? Le attrazioni culinarie e culturali non dovrebbero essere trascurate? Quanto e dove vuoi dormire? In anticipo pensa in quale “stile” vorresti viaggiare e parlane anche con una potenziale compagnia. Se invece viaggi da solo, fai sapere a qualcuno cosa intendi fare e inviagli il percorso pianificato.



US Vicarello 1919

marzo 2024

## **2. Pianifica tutto ciò che puoi pianificare**

In un'avventura in bikepacking, l'imprevedibilità di molte situazioni prende il sopravvento. Alcuni sentieri sono effettivamente meno percorribili del previsto. Il tempo sta cambiando rapidamente. Tutti gli alloggi sono chiusi. Comunque, sii preparato. Prima di iniziare, guarda i diversi modelli meteorologici. E ancora: ci sono tratti del percorso in cui potrebbe non esserci cibo da acquistare? Qual è il posto migliore per trovare alloggio o per dormire indisturbato all'aperto? Pensiamo, ad esempio, alla siesta di mezzogiorno nei paesi del Sud. La fame e la sete di solito ti mettono nel peggiore umore, anche durante il viaggio più bello.

## **3. Fai le valigie e porta con te...**

A seconda di come hai risposto ai primi due punti, ora pianifica la tua attrezzatura. Non esiste una configurazione "adatta a tutto e a tutti". Ogni viaggio in bikepacking richiede attrezzature diverse e ogni ciclista è diverso. Alcune persone si raffreddano facilmente, altre non riescono a dormire senza cuscino, altre ancora necessitano di strumenti ben specifici. Ecco perché è

importante stilare la propria lista di cose da portare con sé. Prova ciò che funziona meglio per te. Se è la tua prima avventura in bicicletta, è meglio portare troppo piuttosto che troppo poco, ma tieni anche presente che alcune cose possono anche essere acquistate (o spedite da casa) lungo il percorso. Sebbene non esista una lista di cose da mettere in valigia, ecco un riepilogo delle cose più importanti:



## **Abbigliamento da trasporto per bici**

- Pantaloncini da ciclismo (se soggiorni più di 3 giorni, potresti portare con te un secondo paio di pantaloncini da ciclismo)
- Maglietta Jersey (preferibilmente una che non puzzi rapidamente e si asciughi rapidamente)
- biancheria intima
- Calzini da ciclismo (possibilmente un paio di calzini comodi per la notte)
- Giacca da pioggia
- Piumino o gilet
- Scaldabbraccia e scaldamuscoli
- Se necessario: guanti da ciclismo con cuscinetto in gel, guanti lunghi
- Sciarpa tubolare o scaldacollo
- Pantaloni e maglietta per l'abbigliamento da notte/fuori bici (facoltativo: scarpe)

## **Igiene personale**

- Spazzolino e dentifricio (il più piccolo possibile)
- Salviette umidificate (possibilmente compostabili senza microplastiche)
- Crema solare



- Opzionale: sapone, balsamo per le labbra, lenti a contatto e liquidi, farmaci, ...

### **Pronto soccorso (al minimo)**

- Antidolorifici d'emergenza
- Coperta di emergenza
- Bende (ad esempio una garza e un panno sterile)



### **Se vuoi dormire fuori**

- Sacco a pelo adattato alle temperature previste durante la notte
- Materassino per dormire (attenzione anche al possibile isolamento)
- Sacco da bivacco (protegge dal vento e dall'umidità)

- Berretto che puoi coprire sugli occhi se necessario (dà calore, fa buio, impedisce alle zanzare di pungerti il viso)
- Opzionale: telo, tenda, pellicola per tenda, cuscino (gonfiabile), ...

## **Utensili**

- Pompetta per gonfiare gli pneumatici
- Cavafascioni
- Almeno una camera d'aria di riserva, anche se usi tubeless
- Kit tubeless o patch
- Mini tool multiuso
- Eventualmente anche un piccolo paio di pinze, fascette per cavi, lucchetto a catena, chiave per valvola, un pezzo di catena...
- Assicurati in anticipo di potercela fare davvero con tutti gli strumenti che hai con te. Esercitati a casa se non sei sicuro.

## **Cose aggiuntive**

- Occhiali da sole (+ lenti sostitutive per la notte?)
- Scarpe da ciclismo (i pedali SPD facilitano la camminata)
- Abbastanza snack da mangiare lungo il percorso e acqua

- Contanti
- Accumulatore di energia
- Luci (+ luci di riserva)



Le borse da bici che scegli dipendono interamente da ciò che preferisci. La dimensione del telaio può essere un fattore limitante. Verifica come fanno i tuoi amici più esperti e scopri cosa funziona meglio per te. In ogni caso, dovresti avere almeno una borsa a cui puoi accedere rapidamente, ad esempio per mangiare qualcosa durante la guida. È opportuno mettere

insieme tutta l'attrezzatura per dormire, mettere in una borsa a portata di mano i vestiti che vuoi portare con te in viaggio (ad esempio la giacca antipioggia) e dire ai tuoi compagni di viaggio (se ne hai ...) dove si trova il tuo kit di pronto soccorso. In questo modo possono aiutarti rapidamente in caso di emergenza. Dovrai scoprire tutto il resto da solo. La guida universale per organizzare le borse delle bici non esisterà mai.

Se hai ancora dei dubbi: fallo e basta.

Ho imparato di più sul ciclismo semplicemente facendolo.

Il bello del ciclismo è che di solito puoi fermarti quando vuoi (non è bungee jumping). Ci sono treni, autobus ... e persone più disponibili di quanto si possa pensare.

Immagina qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere e come potresti gestire questo fallimento.

E poi, non avere paura, sali sulla bici e pedala.

## ARTICOLO ORIGINALE

bike packing - Mar 17, 2022

Fearless Female Cyclist goes  
Bike Packing: Jana's Guide



US Vicarello 1919

marzo 2024

<https://www.veloine.cc/blogs/stories/bike-packing>