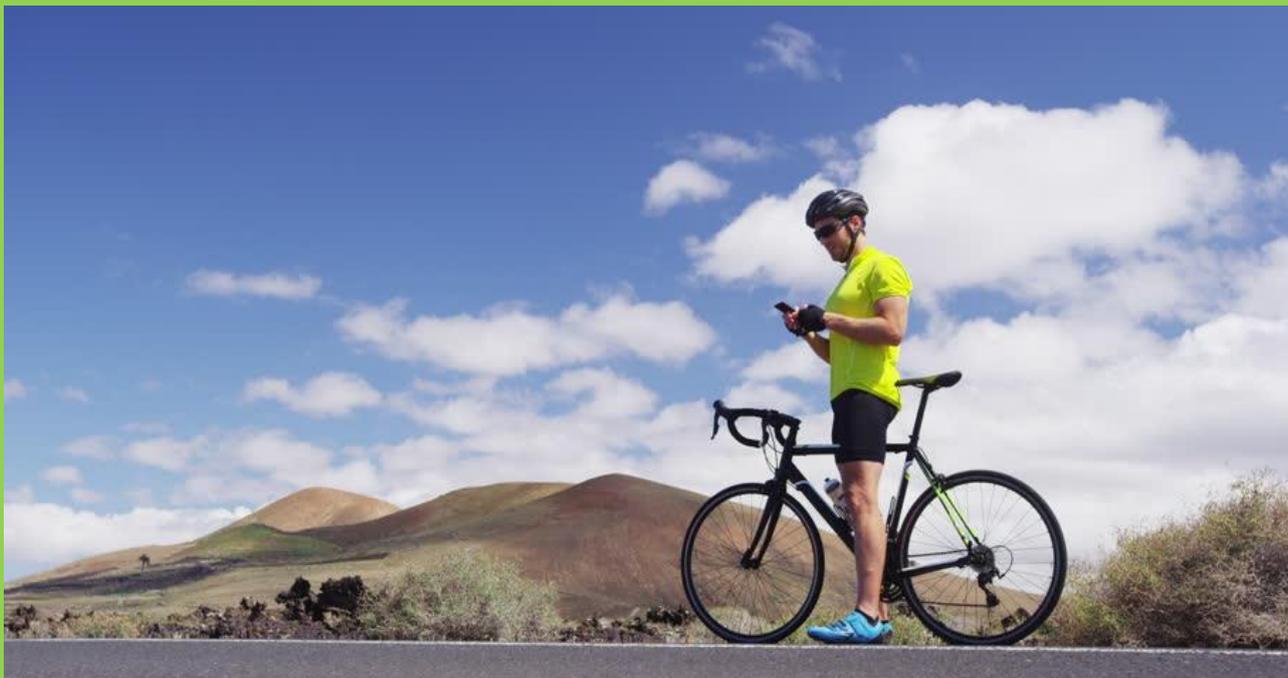


# CICLISMO 2.0 ... LE APP



Fino agli anni '80 si andava in bici alla "cieca". Non c'erano contachilometri e per sapere quanti chilometri si erano fatti si guardavano le cartine stradali e si sommavano le distanze che vi erano indicate.

Per non parlare della velocità. La media generale si calcolava sulla base dei km percorsi e del tempo impiegato. Se proprio ci tenevi, ti costruivi una tabella con lo sviluppo in metri a pedalata dei vari rapporti e poi contavi quante pedalate facevi in 15 secondi e da lì, se avevi buona memoria, riuscivi a risalire "grosso modo" alla tua velocità media almeno in un tratto ben delimitato.

Poi sono arrivati i primi computerini: si fermavano al manubrio, si facevano passare i fili lungo la forcella e si inseriva il magnete su un raggio della ruota anteriore. Dopodiché si inserivano i dati della circonferenza della ruota per ottenere sul piccolo display quanti chilometri si erano percorsi e quanto tempo avevamo impiegato per farli. I più avanzati potevano vedere anche la velocità media.

I primi anni duemila hanno visto l'avvento dei ciclocomputer (Garmin e Polar i più famosi) collegati ad un sensore inserito su un raggio e ad una fascia cardio, fornivano i dati relativi a velocità, media, km percorsi, frequenza cardiaca oltre all'ora e alla temperatura. I ciclocomputer sono diventati poi GPS, rilevando i dati da un satellite e fornendo l'altimetria, il dislivello complessivo ma anche la traccia del percorso fatto.

Oggi ci sono gli smartphone, anzi le app (applicazioni) sempre più seducenti e ricercate.



Siccome tutti i ciclisti si portano dietro il telefonino, fra l'altro per una evidente necessità di sicurezza, a qualcuno è venuta l'idea di inserire nel telefonino anche le funzioni del "vecchio" ciclocomputer. E siccome siamo nell'era dei social a qualcun altro è venuto in mente di inventare una applicazione che mettesse in rete i dati forniti dal ciclocomputer creando una enorme comunità di appassionati di ciclismo (ma anche di corsa, nuoto ecc.).

Queste App creano automaticamente uno "storico" di quello che fanno tutti i loro utilizzatori: finiti i tempi dei taccuini in cui si annotavano le uscite, i km fatti, le velocità medie e magari le difficoltà riscontrate. Le sensazioni rimangono individuali ma il resto è tutto là dentro, dentro il telefonino.

Anzi nel telefonino si possono vedere anche le prestazioni degli altri: gli amici del gruppo, ma anche il conoscente o l'ignoto appassionato che vive a migliaia di chilometri di distanza e di cui conosceremo al massimo il nome e magari anche qualche foto (perché la app permette di inserire anche le foto delle nostre uscite, siano le uscite memorabili o le semplici passeggiate in solitaria o col gruppo di amici).

Con l'app preferita ci sentiamo parte di una comunità e, magari, se siamo pure competitivi ci mettiamo in gioco nei vari "segmenti" in cui è possibile dividere il nostro percorso, vedendo se siamo stati bravi ad entrare nei primi dieci o a superare il nostro record personale.

Non mancano i lesionati mentali che si inseriscono con la bici elettrica oppure mettendo direttamente il proprio telefonino sullo scooter per aver la dubbia soddisfazione di essere, almeno una volta nella vita, i primi nella classifica generale di quel particolare segmento ...



Ma sono veramente utili le app sugli smartphone? È ormai accertato che la precisione di queste app non può essere quella dei ciclocomputer: i vecchi Garmin o Polar rimangono qualitativamente superiori. Oltre tutto le app consumano molta batteria e se si fanno giri lunghi si rischia di arrivare magari a tre quarti del giro con il telefonino scarico ... e se si è da soli in località isolate non è una bella sensazione.

La miglior soluzione, se ci si vuol divertire nel dopo giro a rivedere i dati della pedalata e magari a confrontarli con i giri fatti nelle settimane o mesi precedenti e con quelli fatti da altri, è quella di utilizzare il classico ciclocomputer, scaricando i suoi dati anche sulla app di nostro gradimento.

L'importante è non diventare app-maniaci e utilizzare la tecnologia senza diventarne schiavi.

Fatta questa premessa facciamo una breve carrellata sulle app più utilizzate ma anche su alcune poco conosciute.

## STRAVA



Dichiara circa 3 milioni di attività ogni settimana scaricate da 30 milioni di utenti, fra corse a piedi, ciclismo, nuoto, ecc. La sua idea di base, semplice ma innovativa, è quella di mettere in competizione virtuale tutti gli iscritti fornendo in tempo reale le classifiche dei tempi registrati nei “segmenti”, siano essi lo strappo vicino a casa o la salita dello Stelvio. STRAVA fornisce il confronto con tutti gli altri utenti della app ma anche il confronto con i tuoi risultati e con quelli dei tuoi “amici”. Fra gli utenti di STRAVA si trovano un gran numero di professionisti (chi scrive ha “incocciato” Nibali, Visconti, Pinot, Van Avermahaet, De Ghendt, Masnada e tanti altri). Come si legge sul sito dell’app, ci sono due epoche nella storia degli sport di resistenza: prima dei segmenti e dopo i segmenti. Al di là delle polemiche STRAVA rimane un’ottima app per monitorare la propria attività e divertirsi nelle sfide (soprattutto quella contro se stessi) ... fermo restando che alle sfide bisogna dare il loro reale valore ... cioè niente più di una soddisfazione personale. Se si va oltre si sconfinava nella patologia e non è proprio il caso. STRAVA è gratis ma ha una funzione avanzata che costa 5,99 euro al mese. Articoli apparsi sulla stampa specializzata

hanno fatto rilevare che difficilmente questa app potrà mantenere le sue caratteristiche attuali (gratuita e senza pubblicità). Vedremo.

## RUNTASTIC



Concorrente di STRAVA, Runtastic (MTB o strada, il concetto è uguale) svolge funzioni che sono simili a quelle del classico ciclocomputer senza il corredo social di STRAVA. Appare estremamente completa, con più di 50 funzioni, dati su prestazioni, distanze, tempi, medie e pendenze, con valanghe di grafici da poter utilizzare per gli allenamenti, e una voce guida che, ogni chilometro, segnala le tempistiche di percorrenza e la velocità media, per essere informati in tempo reale senza dover mettere le mani sul telefono ma occupandosi soltanto della strada. Non è social ma anche Runtastic, che dichiara 70 milioni di utenti, permette di condividere un percorso e di accedere a migliaia di altri percorsi inseriti da altri utenti. Anche Runtastic ha una funzionalità superiore che costa 4,99 euro al mese.

STRAVA e Runtastic sono le app di maggior successo fra i ciclisti. Ce ne sono però molte altre. Di seguito ne segnaliamo tre che possono risultare utili:

## BIKE GEAR CALCULATOR



Questa app è particolarmente indicata per coloro che amano armeggiare sulla loro bicicletta. Bisogna inserire le proprie misure e le caratteristiche della propria bicicletta dalla grandezza del telaio a quella della pedivella, degli pneumatici e molto altro. L'applicazione dice se si sta usando una bicicletta adatta al proprio fisico e se la si sta utilizzando correttamente. Molto utile per coloro che si stanno apprestando a comprare una bicicletta nuova.

## ACCUWEATHER



È un'app utile per evitare di andare incontro al brutto tempo. Prima di uscire in bici è possibile controllare il meteo su questa app in modo di sapere a cosa si va

incontro e trarne le conseguenze, sia in termini di vestiario da utilizzare che di uscita da fare.

## BIKE REPAIR FREE



Bike Repair Free è un'applicazione sostanzialmente di tutorial (cioè una sorta di “lezione” in rete) che funziona anche offline e offre mini guide fotografiche suddivise in gruppi che possono essere utili in caso di piccoli guasti meccanici, rotture o semplicemente alcuni trucchi/consigli su come mantenere la bicicletta.

*Infine segnaliamo alcuni link che forniscono una vasta scelta di app da consultare:*

<https://urbancycling.it/30201-tutte-le-migliori-app-per-il-ciclismo-ios-e-android/>

<https://www.lifeintravel.it/migliori-app-outdoor-per-percorsi-gps.html>

<https://lamiaprimagranfondo.it/come-creare-i-percorsi-per-la-bici/>

<https://www.bikeradar.com/advice/buyers-guides/best-cycling-apps/> (INGLESE)

<https://ilciclismo.com/migliori-applicazioni-per-ciclismo-per-iphone-e-android> (FRANCESE)

<https://jcsatanas.fr/selection-d-applications-pour-les-cyclistes/>

M.Z.