

L'USCITA IN PIANURA D'INVERNO: UN RITO DA RIVALUTARE!



*“No, non vengo, pedalare in piano mi annoia,
la pianura proprio non la reggo”*

Questo è il ritornello che mi tocca ascoltare ogni volta che propongo a qualche amico atletico di accompagnarmi in una gita ciclistica nella Pianura Padana. Così mi avvio da solo, in compagnia della mia adorata bicicletta e delle cuffie con annessa raccolta di canzoni un po' vintage e un po' più recenti.

Mille percorsi da riscoprire

Invece io amo la pianura, con i suoi spazi immensi. Mi ricorda le mie origini. Da giovane l'ho sempre snobbata, trovando che non avesse nessun fascino particolare, ma da grande e con l'ausilio della bicicletta, l'ho prima ritrovata, poi conosciuta e infine amata.

Anche se è lì aperta, noiosa, troppo esposta, senza segreti, la pianura

ha comunque mille stradine solitarie dove ci si può anche perdere, proprio perché manca di ogni riferimento, ed è impossibile trovare un luogo elevato per orientarsi. Vi sembrerà strano, ma io che ho un discreto senso dell'orientamento e mastico la Padana da anni in lungo e in largo, ho dovuto più volte ricorrere al navigatore del mio cellulare per ritrovare la retta via.



La meta ideale nella stagione fredda

La pianura d'inverno è una vera manna. Per chi, come me, non ha il coraggio d'inerpicarsi con temperature polari su ripide salite per ritrovarsi tutto sudato a barbellare nel freddo della discesa, passando più tempo in spogliarelli e rivestirelli – da far invidia alla più celebre soubrette del Crazy Horse di Parigi – di quello speso pedalando..., ecco questo vagare in piano senza sbalzi termici rappresenta la soluzione ideale.

In piano, ben coperto, raggiunta la giusta temperatura dopo una decina di minuti di riscaldamento, sono io che decido il mio ritmo e quanto ho voglia di dosare le forze per mantenere il giusto caldo, oppure forzare e spogliarmi per non rischiare di sudare.

Monotonia apparente

Dal finestrino di un'auto in corsa è difficile cogliere i particolari, ma col ritmo lento della bicicletta e col naso rivolto verso la terra, ogni più piccolo dettaglio risveglia la fantasia e così la pianura assume connotazioni meno monotone e noiose. Proprio oggi – siamo ai primi di febbraio –, **ho avuto la gioiosa sorpresa di vedere i primi fiorellini azzurri della veronica spuntare tra i fili d'erba, facendomi sperare che il peggio del freddo inverno sia ormai alle spalle.** Mi sono reso conto, una volta di più, che anche nell'apparente monotonia dei mesi più freddi, dove tutto sembra immobile e immutabile, invece tutto si muove e si modifica, anche se in maniera non percettibile ai nostri comuni sensi, preparandosi minuziosamente all'esplosione della primavera.



E il pensiero vola libero

In bici in pianura, faccio poca fatica, mi sposto velocemente e in silenzio, lungo stradine solitarie. Intorno a me il rigoroso ordine che regna nella campagna lombarda. Pedalo seguendo il lento incedere di uno dei nostri grandi fiumi oppure di un remoto canaletto costruito per scopi irrigui. La musica nelle orecchie, lascio che la mente scorra in uno zibaldone di pensieri, basta che siano positivi, o al peggio, malinconici, e canto, o fischiando, immaginando che nella prossima vita calpesterò anch'io il parterre del Teatro Ariston a Sanremo. Sul più bello il clacson dell'automobilista di turno mi segnala la sua arrogante presenza riportandomi, con drammatica velocità, alla realtà. Un po' spaventato, sono costretto a scartare di lato, per non intralciare minimamente la sua quotidiana premura. L'insulto mi affiora sulle labbra, ma mi trattengo, illudendomi che forse a casa lo aspetta, fremente, la sorella sexy di Monica Bellucci. Il sogno è rotto, all'Ariston non ci andrò, la Bellucci non sarà sulla mia strada, ma almeno ho negli occhi l'azzurro di quei modesti e coraggiosi fiori azzurri che con orgoglio bucano l'inverno.

<https://rivistanatura.com/elogio-della-pedalata-in-pianura/>



La poesia nel pedalare in pianura

Immagina ora di pedalare su una strada pianeggiante in mezzo alla natura, con dei drittoni che durano chilometri, asfalto liscio, niente traffico, magari un po' di vento a favore.

Immagina di liberare i tuoi pensieri : all'inizio precedono di qualche metro la tua ruota anteriore, ma più pedali, più fanno fatica a starti dietro. Ad un certo punto spariscono, li hai staccati.

Sei in fuga, da solo.



Come colonna sonora, il fruscio del vento e il lieve scorrere armonico della catena tra i denti del cambio.

Il tuo corpo ritrova il suo naturale ritmo vitale. Le gambe, il cuore, i polmoni assecondano questo ritmo. La respirazione si adegua, profonda e regolare.

Sei “nel flusso”, sei esattamente dove e ciò che vorresti essere in quel momento.

In quegli istanti davvero non conta più dove stai andando, quello che conta non è la destinazione, ma il viaggio stesso.

E non contano più nemmeno i dati del tuo ciclocomputer, quelli li guarderemo una volta rientrati a casa.

Ora è il momento di godere.

Sì lo so, se fate leggere queste righe ad un amico che non è mai andato in bicicletta, vi prenderà per pazzi paranoici. Ma noi sappiamo di cosa stiamo parlando.

<http://www.ciclismopassione.com/ode-pedalare-in-pianura/>