

USCIRE IN BICI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS NO ... SI ... FORSE

Forniamo alcuni interventi e punti di vista apparsi in rete in questi giorni di emergenza coronavirus.

Ognuno può fare le sue considerazioni e trarre le conclusioni che ritiene più opportune.

Buona lettura.



ARTICOLO AGGIORNATO IL 10 MARZO, ORE 14:35

Cari lettori, vista la difficoltà di una chiara interpretazione dell'**ultimo DPCM** e considerando le differenti misure che le amministrazioni comunali stanno adottando, ci sentiamo di prendere una posizione più netta a riguardo.

Per tale ragione vi invitiamo a considerare l'attività in bici come non necessaria, soprattutto per il rischio di infortuni e incidenti ad essa connesso (che non può essere azzerato nemmeno con la massima prudenza).

Per senso civico e rispetto della collettività, vi invitiamo a considerare la sola attività ciclistica indoor, ovviamente da non effettuarsi in compagnia di altri ciclisti.

Un sacrificio che speriamo ci potrà far tornare presto alla normalità...

ARTICOLO AGGIORNATO IL 10 MARZO, ORE 11:50

Cari lettori, siamo in emergenza e le cose cambiano assai velocemente. Anche noi stiamo cercando di avere un quadro più chiaro della situazione, mettendo insieme interpretazione del [nuovo DPCM del 10 marzo](#) e buon senso.

La prima cosa da dire è che la possibilità o meno di andare in bici e fare sport **NON DEVE ESSERE** la priorità in questo difficile momento.

Detto questo, cerchiamo di analizzare i fatti con razionalità.

Ieri sera, dopo la conferenza stampa del Premier Conte che annunciava un nuovo decreto per estendere le limitazioni della cosiddetta zona Arancione a tutta Italia, avevamo tempestivamente modificato il nostro articolo.

In base alle limitazioni riportate nell'art. 1 del DPCM dell'8 marzo appariva chiaro che non sarebbe stato possibile andare in bici, se non sui rulli.

Ma il nuovo DPCM del 10 marzo, sebbene molto più stringente e con un espresso divieto di ogni assembramento di persone in luoghi pubblici o aperti al pubblico, contiene alcune importanti precisazioni in merito ad eventi e attività sportive.

Il paragrafo che interessa gli appassionati di bici è il seguente: "lo sport e le attività motorie svolti all'aperto sono ammessi esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della distanza interpersonale di un metro".

Un paragrafo che non era presente nel decreto dell'8 marzo e che, probabilmente, è stato aggiunto per chiarire una situazione molto ambigua.

Insomma, rispettando le direttive non pare ci sia un espresso divieto per le attività all'aria aperta, interpretazione che abbiamo condiviso anche con l'Avvocato (e ciclista) Gianluca Santilli.

Cosa fare dunque?

Prima di tutto informatevi su come Regioni e Comuni di appartenenza hanno recepito il nuovo DPCM, perché potrebbero esserci delle differenze a livello locale, anche con provvedimenti più restrittivi.

Alcune Amministrazioni hanno vietato la circolazione da un comune all'altro e questo, già di per sé, rende quasi impossibile la pratica del ciclismo, almeno su strada.

In secondo luogo, l'interpretazione del decreto pare non vietare l'utilizzo della bici e altre attività all'aperto, ma in una situazione di difficoltà come quella attuale è indispensabile fare delle valutazioni etiche e di buon senso.

Per questo, e ribadiamo ancora una volta che si tratta di un nostro pensiero, in questo momento ci pare opportuno limitare l'attività all'aperto (e nel caso rispettare rigorosamente la distanza di un metro e raddoppiare le cautele per evitare di farsi male) e dedicarsi l'attività indoor.

La priorità, in questo momento, rimane quella di evitare gli spostamenti non necessari, sperando che presto le cose possano tornare alla normalità.

ARTICOLO AGGIORNATO IL 10 MARZO, ORE 7:40

Alla luce delle direttive del **DPCM del 9 marzo 2020** (che vi riportiamo di seguito), è confermata la sospensione delle attività agonistiche in quanto è vietata ogni forma di assembramento di persone in luoghi pubblici o aperti al pubblico.

Lo sport e le attività motorie all'aperto sono consentite a patto che sia rispettata la distanza interpersonale di un metro.

Quindi, sebbene non ci sia un divieto specifico alla pratica del ciclismo è bene tenere a mente i 4 consigli riportati nell'articolo originale (che trovate in basso)

che vi riassumiamo di seguito:

- 1 – Riducete la velocità in discesa ed evitate passaggi rischiosi: in caso di infortunio si andrebbero a togliere risorse ad un sistema sanitario già in crisi a causa dell'emergenza Covid-19;
- 2 – Riducete l'intensità dell'allenamento per non indebolire le vostre difese immunitarie;
- 3 – Non uscite in gruppo e date preferenza alle sessioni indoor da soli;
- 4 – Il comportamento di ognuno di noi influisce sulla diffusione o sulla regressione del Covid-19.

Di seguito l'estratto del DPCM del 9 marzo 2020

Art. 1

Misure urgenti di contenimento
del contagio sull'intero territorio nazionale

1. Allo scopo di contrastare e contenere il diffondersi del virus COVID-19 le misure di cui all'art. 1 del decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 8 marzo 2020 sono estese all'intero territorio nazionale.

2. Sull'intero territorio nazionale e' vietata ogni forma di assembramento di persone in luoghi pubblici o aperti al pubblico.

3. La lettera d) dell'art. 1 decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 8 marzo 2020 e' sostituita dalla seguente:

«d) sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Gli impianti sportivi sono utilizzabili, a porte chiuse, soltanto per le sedute di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali; resta consentito esclusivamente lo svolgimento degli eventi e delle competizioni sportive organizzati da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse, ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico; in tutti tali casi, le associazioni e le società sportive, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute ad effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus COVID-19 tra gli atleti, i tecnici, i dirigenti e tutti gli accompagnatori che vi partecipano; lo sport e le attività motorie svolti

all'aperto sono ammessi esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della distanza interpersonale di un metro».

ARTICOLO AGGIORNATO IL 9 MARZO, ORE 22:20

A seguito delle disposizioni previste di concerto dal Governo, dai Ministeri direttamente interessati e dalla Protezione Civile è stato poc'anzi comunicato dal premier Giuseppe Conte che i provvedimenti restrittivi validi per la regione Lombardia a partire da domani mattina saranno estesi a tutto il territorio nazionale.

Nella conferenza stampa conclusasi qualche istante fa Conte si appella al senso di responsabilità degli italiani chiedendo di modificare e adattare le proprie abitudini al fine di contrastare l'avanzata del Covid-19.

«Sto per firmare un provvedimento che possiamo sintetizzare come "io resto a casa". Non ci sarà più una zona rossa nella penisola. Ci sarà l'Italia zona protetta».

Alla luce di ciò vi invitiamo a considerare gli allenamenti indoor e in solitaria come unica possibilità di utilizzo della bici con finalità sportive.

Vi invitiamo, quindi, a considerare le disposizioni appena annunciate dal premier che rappresentano un aggiornamento importante rispetto a quanto scritto nell'articolo pubblicato nella mattina di oggi 9 marzo 2020

ARTICOLO ORIGINALE DEL 9 MARZO, ORE 11:20

Sebbene la bici sia l'occasione di evasione più bella per tutti noi, purtroppo in questo momento richiede qualche accortezza in più.

Ovviamente ci rivolgiamo ai ciclisti residenti in località e Regioni non ancora classificate come Zona Arancione (regione Lombardia e nelle province di Modena, Parma, Piacenza, Reggio nell'Emilia, Rimini, Pesaro e Urbino, Alessandria, Asti, Novara, Verbano-Cusio-Ossola, Vercelli, Padova, Treviso e Venezia).

Nella cosiddetta Zona Arancione, infatti, in base al **DPCM dell'8 marzo** è consentito muoversi solo per “comprovate esigenze lavorative o situazioni di necessità ovvero spostamenti per motivi di salute”.

Ergo, purtroppo, non si può uscire in bici per allenamento o divertimento. L'unica soluzione possibile rimane quella di **pedalare sui rulli**, per il rispetto della propria salute e di quella altrui.

Andare in bici, in questo momento, ci espone a ulteriori potenziali rischi di contagio.

Quindi, cosa fare?

Occorre modificare le proprie abitudini e questo è valido tanto per chi pedala su strada quanto per chi pedala in Mtb.

Quanto segue sono delle indicazioni (che come tali vanno considerate) che si sommano a quelle fornite dal Ministero della Salute (che trovate nel video qui sotto) e che ci sentiamo di condividere con voi al fine di rendervi più consapevoli e in una certa misura meno esposti al rischio di contagio.

Se vivete in zone d'Italia in cui le limitazioni all'attività all'aperto sono, almeno per ora, meno stringenti, vi invitiamo a leggere quanto segue, fermo restando che la cosa più saggia sarebbe allenarsi indoor:

1 – Evitate passaggi rischiosi

Vale soprattutto per chi va in Mtb.

Le discese e, in generale, le velocità elevate rappresentano le situazioni di maggiore rischio, soprattutto in Mtb.

Ma maggiore prudenza occorre anche per chi pedala su strada.

Cosa fare? Ridurre la velocità è un ottimo espediente e ponetevi come obiettivo quello di concludere l'uscita senza intoppi.

Una caduta che vi richieda di andare al Pronto Soccorso, oggi, può rappresentare una complicazione non da poco e significherebbe rischiare inutilmente di sovraccaricare ospedali e personale sanitario.

Meglio ricordarlo.

2 – Non ci sono gare, quindi...

...quindi rallentate il vostro piano di allenamenti.

Per un periodo di tempo che potrebbe estendersi anche oltre la data del 3 aprile

le attività agonistiche sono sospese, quindi, uscite in bici, sì, ma tenendo a mente il punto precedente, cioè gestite la velocità (e lo sforzo) con buon senso.

L'obiettivo delle nostre uscite in bici dovrebbe essere pedalare cercando di ridurre al massimo il rischio di incidenti e lesioni personali e, magari, scaricare un po' di tensione legata a questo difficile momento.

Inoltre, gli sforzi eccessivi potrebbero ridurre per alcune ore le difese immunitarie, cosa che di questi tempi va evitata in ogni modo.

Perciò, privilegiate la qualità alla quantità ed evitate di tornare a casa stravolti.

<https://www.bicidistrada.it/andare-in-bici-con-il-coronavirus/>



CORONAVIRUS: SI PUÒ ANDARE IN BICI? SÌ, TUTTI, MA IL BUONSENNO SUGGERISCE PRUDENZA

E così si ferma tutto, neanche il tempo di rendercene conto che siamo in questo tempo fermo, nemmeno il rumore di una ruota di bicicletta. Si è fermato il ciclismo, a scampo di equivoci ora si ferma in tutta Italia, assieme all'Italia stessa.

Un momento storico che verrebbe da commentare, ma qui parliamo di sport, anzi di bicicletta. Lasciamo ad altri spazi commenti più elevati, noi ci fermiamo al nostro ambito che già ne dice abbastanza.

In Italia si è fermato il ciclismo, le gare, anche le più importanti. In questi giorni è tutto un annuncio continuo di manifestazioni cancellate o rimandate e non si può fare altro per sottostare alle disposizioni del Governo. Ed è giusto così perché il contagio del coronavirus non pare, al momento, conoscere freni o nemmeno tendenze al rallentamento (benché si sia provato ad applicare qualche modello matematico per indovinare il contrario).

TUTTI FERMI QUINDI, E IN BICI?

Sul punto c'è un po' di confusione, soprattutto c'è stata ieri quando si è interpretato il decreto nel modo più limitativo: niente spostamenti ingiustificati all'interno delle zone sottoposte a limitazioni, quindi neanche in bicicletta per allenamento (ad eccezione di atleti professionisti o di valore assoluto). Tutti a casa sui rulli quindi?

In realtà la regola non è così stringente come sottolinea l'avvocato Gianluca Santilli).

«La norma parla chiaro – ha sottolineato nella nostra chiacchierata – “Lo sport di base e le attività motorie in genere, svolti all'aperto ovvero all'interno di palestre, piscine e centri sportivi di ogni tipo, sono ammessi esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di un metro”. (nella norma attuale, riservata solo ai professionisti o atleti di livello olimpico, ndr – rimane l'apertura per chi fa attività fuori da qualsiasi struttura nelle condizioni citate).

«Quindi si può fare sport e attività motorie rispettando un metro di distanza. Poi si può discutere sull'opportunità, visto che se ti fai male gli ospedali non sono esattamente il top oggi»

Ma la FCI ieri ha diramato diversi comunicati che sembrano parlare chiaro:

«La legge dice le cose molto chiaramente – prosegue Santilli – e non ci sono altre interpretazioni. Resta, ripeto, sempre valida la sollecitazione a evitare ogni rischio perché andare in ospedale è assolutamente da evitare ma che questo approccio dovrebbe essere seguito sempre e comunque».

Ma si potrà anche uscire dal comune?

Non è chiaro né lo sarà mai. Vi pare che faranno una specifica per i ciclisti?

Insomma, in bicicletta si può andare, evitando i gruppi e magari anche di fermarsi con altri. Resta chiara la direttiva a stare il più possibile a casa.

ALTERNATIVE? I RULLI

Pedalare in casa appare certamente il modo più efficace per seguire il buonsenso e per rendere meno pesante questo periodo di stop in un momento della stagione in cui, anzi, la forma è già molto avanti per tantissimi ciclisti.

Abbiamo visto che con i rulli si può fare una vera e propria preparazione, non solo mantenimento o defaticamento. Anche per chi non ha modelli molto evoluti, con un po' di costanza, il risultato può essere ottenuto, soprattutto se si sfruttano modelli e piattaforme online. Ma certo, se uscite in bici, stando a quanto ci ha chiarito l'avvocato Santilli, nessuno potrà dirvi niente. Resta il consiglio sul buonsenso per cui stare a casa in questo momento potrebbe essere la soluzione più indicata.

<https://www.cyclinside.it/web/coronavirus-si-puo-andare-in-bici-si-tutti-ma-il-buonsenso-suggerisce-prudenza/>

TUTTOBICIWEB

IL SITO DI RIFERIMENTO DEL CICLISMO ITALIANO

In un articolo del Direttore Pier Augusto Stagi intitolato **«NON SI PUO' ANDARE IN BICICLETTA, SOLO I PROFESSIONISTI POSSONO FARLO, FORSE...»**, si legge che:

“Non si può andare in bici per allenamento o per divertimento, l'unica cosa che è possibile fare è ricorrere ai rulli per il rispetto della propria salute e di quella altrui. Anche perché - come sottolinea bene un comunicato emesso dal Comitato FCI Monza e Brianza ma che vale per tutti - una eventuale caduta che vi richieda di andare al Pronto Soccorso, oggi può rappresentare un'ulteriore complicazione non da poco e significherebbe rischiare inutilmente di sovraccaricare ospedali e personale sanitario. Inoltre, gli sforzi eccessivi potrebbero ridurre per alcune ore le difese immunitarie, cosa che di questi tempi va evitata in ogni modo.

Poi arriva il decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, pubblicato questa mattina sulla Gazzetta Ufficiale, e tutti ci sentiamo molto più soli, o perlomeno spiazzati, perché all'articolo I comma III si legge: «Lo sport e le attività motorie svolti all'aperto sono ammessi esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della distanza interpersonale di un metro». Insomma, si può, anche se in un momento come questo - parere personale - un briciolo di prudenza non è mai troppa. Vediamo di usare il buon senso, il nostro piacere e benessere deve coincidere con il benessere di tutti, se ognuno penserà al proprio piacere personale, bene, non passeranno 48 ore e il Governo, statene pur certi, ci obbligherà a restare serenamente tutti rintanati in casa. Un abbraccio cari amici di tuttoBICI, oggi è il momento di essere per davvero squadra. Nazione.”



Bici e Coronavirus: per i professionisti è lavoro, giovani e amatori, lo dicono le forze dell'ordine, dovete restare a casa

10 Marzo 2020

Ieri sera, dopo che tutta l'Italia è diventata "zona protetta" a causa dell'emergenza Coronavirus, abbiamo pubblicato un articolo dal titolo "Bici e Coronavirus: ciclisti restate a casa, pedalate sui rulli, evitate cadute, lo impone la legge e il buon senso. Vi spieghiamo perché". Avevamo preso spunto da una lettera diffusa dal Comitato Provinciale FCI di Monza, che offriva degli spunti di riflessioni e dava delle indicazioni più precise di interpretazione del decreto Dcpm 8 marzo 2020 (in quel momento valido solo per la Lombardia e le 11 province che erano considerate "zona arancione") relative al comportamento dei ciclisti. Ci era sembrato, e lo consideriamo tutt'ora, un documento sensato e molto valido. Inoltre, attraverso nostre fonti, abbiamo ricevuto delucidazioni direttamente dalla Polizia Stradale che ci ha fornito ulteriori precisazioni in merito a quelle che sono le disposizioni fornite dal Ministero. E abbiamo scritto per informare tutti gli appassionati d'Italia, considerato che il provvedimento, da questa mattina, è stato esteso a tutto il territorio nazionale con il Dcpm 9 marzo 2020.

RIBADIAMO CHE BISOGNA RESTARE A CASA – Abbiamo ricevuto da numerosi lettori e appassionati messaggi sui social, e-mail alla redazione di ulteriori richieste di delucidazione, di protesta, di "rimprovero" perchè eravamo

stati troppo duri, non avevamo interpretato bene ciò che dice il decreto. Diciamo che a nostro avviso il decreto dice delle cose, e in alcuni suoi passaggi, può prestarsi a diverse interpretazioni, soprattutto per quanto riguarda la pratica sportiva. Abbiamo letto su altri siti e altre testate giornalistiche interpretazioni diverse dalla nostra. Comunicati di Federazioni e Associazioni che dicono e non dicono. Adattamenti a favore della pratica ciclistica. Ma ci pare che una sola cosa è chiara: **ciclisti o non ciclisti, bisogna stare a casa (chi il ciclista lo fa per lavoro è equiparato a qualsiasi altro lavoratore e può muoversi con l'opportuna documentazione)**. È ora il momento del buon senso e della responsabilità per ognuno di noi. Tutti amiamo la bicicletta, ma qui siamo nel pieno di un'emergenza e la salute pubblica viene prima di tutto.

Questo è ciò che c'è scritto nel decreto:

DECRETO #IORESTOACASA

3. La lettera d) dell'art. 1 decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 8 marzo 2020 e' sostituita dalla seguente: «d) sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Gli impianti sportivi sono utilizzabili, a porte chiuse, soltanto per le **sedute di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) e dalle rispettive federazioni, in vista della loro partecipazione ai giochi olimpici o a manifestazioni nazionali ed internazionali; resta consentito esclusivamente lo svolgimento degli eventi e delle competizioni sportive organizzati da organismi sportivi internazionali, all'interno di impianti sportivi utilizzati a porte chiuse, ovvero all'aperto senza la presenza di pubblico; in tutti tali casi, le associazioni e le società sportive, a mezzo del proprio personale medico, sono tenute ad effettuare i controlli idonei a contenere il rischio di diffusione del virus COVID-19 tra gli atleti, i tecnici, i dirigenti e tutti gli accompagnatori che vi partecipano; lo sport e le attività motorie svolti all'aperto sono ammessi esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della distanza interpersonale di un metro».**

IL COMUNICATO ACCPI

In un comunicato pubblicato questa mattina sul sito dell'**ACCPI** (Associazione Corridori Ciclisti Professionisti Italiani), facendo riferimento a quanto prescritto dal nuovo decreto, si scrive:

Gli ultimi provvedimenti presi nel nostro Paese per limitare la diffusione del contagio del Coronavirus permettono di praticare *«Lo sport e le attività motorie svolti all'aperto, esclusivamente a condizione che sia possibile consentire il rispetto della distanza*

interpersonale di un metro». Si può quindi uscire in bici, ma l'Associazione Corridori Ciclisti Professionisti Italiani invita tutti i cicloamatori alla prudenza.

Il decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri pubblicato questa mattina sulla Gazzetta Ufficiale all'articolo I comma III conferma che gli atleti professionisti possono allenarsi regolarmente sul territorio nazionale, provvisti ovviamente di documento, tesserino agonistico e autocertificazione (scarica qui il documento). Tutti gli altri sono invitati a restare a casa: in caso di caduta e/o necessità di assistenza, toglieremmo risorse a un sistema sanitario già allo stremo.

«In questo momento dobbiamo essere ancora più uniti e forti, immagino quanto sia difficile doversi allenare senza sapere quando potrete tornare a correre, ma credo in voi e sono certo che quando riprenderanno le gare darete il massimo per questa Nazione che sta affrontando grandi sacrifici. Quando tutto sarà passato, regalerete un sorriso ai nostri connazionali. Pensate a questo durante questi giorni di sofferenza e incertezza», ha scritto il presidente di ACCPI **Cristian Salvato** a tutti gli associati.

I CONTROLLI DELLA POLIZIA ANCHE SUI CICLISTI – In realtà, come anticipato, già ieri dalla Polizia Stradale avevamo avuto indicazioni diverse in merito, per la Lombardia e le altre 11 province che già da domenica erano “zona arancione”. Al di sopra di qualunque cosa, anche dello sport e del ciclismo, c'è questo ordine: *“Si deve restare a casa il più possibile. La libera circolazione è limitata. Per potersi muovere servono comprovati motivi per tre ragioni fondamentali: lavoro, salute, esigenze personali urgenti. In tutti gli altri casi c'è la denuncia per inottemperanza a un ordine legittimo dell'autorità”*. E le forze dell'ordine stanno già facendo controlli su chi si sposta in auto, ma anche in bicicletta e ci sono stati già provvedimenti nei confronti di ciclisti amatoriali, come già vi abbiamo raccontato sul nostro sito.

Le conseguenze possono essere **arresto fino a 3 mesi o ammenda fino a 206 Euro** (Art. 650 c.p.) e **reclusione da 1 a 12 anni** (Art. 452 c.p.) quando si configurano ipotesi più gravi, quale, ad esempio, un delitto colposo contro la salute pubblica. Potenzialmente anche uscire a piedi nel proprio paese, senza un motivo valido, potrebbe essere soggetto a verifica da parte delle forze dell'ordine. Ma è sempre al buon senso che ci appelliamo. Ognuno è responsabile delle proprie azioni, ma anche della salute degli altri.

<https://www.bicitv.it/2020/03/10/bici-e-coronavirus-per-i-professionisti-e-lavoro-giovani-e-amatori-lo-dicono-le-forze-dellordine-dovete-restare-a-casa/>

Concludiamo con il parere di Cassani apparsa su “la Stampa” on line:



TOP NEWS

LA STAMPA

SPORT

CALCIO ▼ BASKET CICLISMO MOTORI ▼ SCI TENNIS

SPORT / CICLISMO

Ciclismo: Cassani ai cicloamatori: “La bici mettiamola da parte, stiamo a casa”

Il ct azzurro consiglia agli appassionati di interrompere le uscite per evitare incidenti e non abbassare le difese immunitarie



«Sto parlando a quelli come me – fa sapere Cassani sui social -. A tutti gli amatori, ai cicloturisti: non facciamo cavolate. Gli ospedali cominciano ad avere carenza di ventilatori disponibili. Quindi attenzione. Non bisogna avere nessuna patologia respiratoria, non si devono stressare i polmoni, il virus in questione entra e ti distrugge anche gli alveoli più profondi. Alla “nostra” età punterei a qualche km in meno e a qualche anno in più di vita. Lo so, è un sacrificio, ma lo dobbiamo a noi e a tutte le persone ci sono vicine. E tempo per andare in bici ne avremo tanto, ma ora stiamo a casa. #iorestoacasa».

Questa rassegna è aggiornata alle ore 20,00 del 10 marzo 2020.