

I PICCOLI E GRANDI TRAGUARDI DEL CICLISTA



Alla base di tutto c'è il gusto di andare in bici, di pedalare nella natura, di provare la soddisfazione di durare fatica ma di stare "bene", in bici e dopo la bici. Ogni appassionato ha cominciato ad andare in bici perchè aveva corso in bici da giovane, per recuperare da un infortunio, per dimagrire o mantenersi in forma, per stare dietro a degli amici già "malati" di bici ... , gli è piaciuto e poi si è dato degli obiettivi, più o meno importanti. Per raggiungere questi obiettivi ha vissuto, magari inconsapevolmente, tanti piccoli momenti che poi sono diventati la base della sua esperienza di ciclista. Rivedendoli, retrospettivamente, ognuno di noi si rende conto di quanto lontano l'abbia portato la sua passione per la bicicletta. Vediamo alcune di queste "tappe".

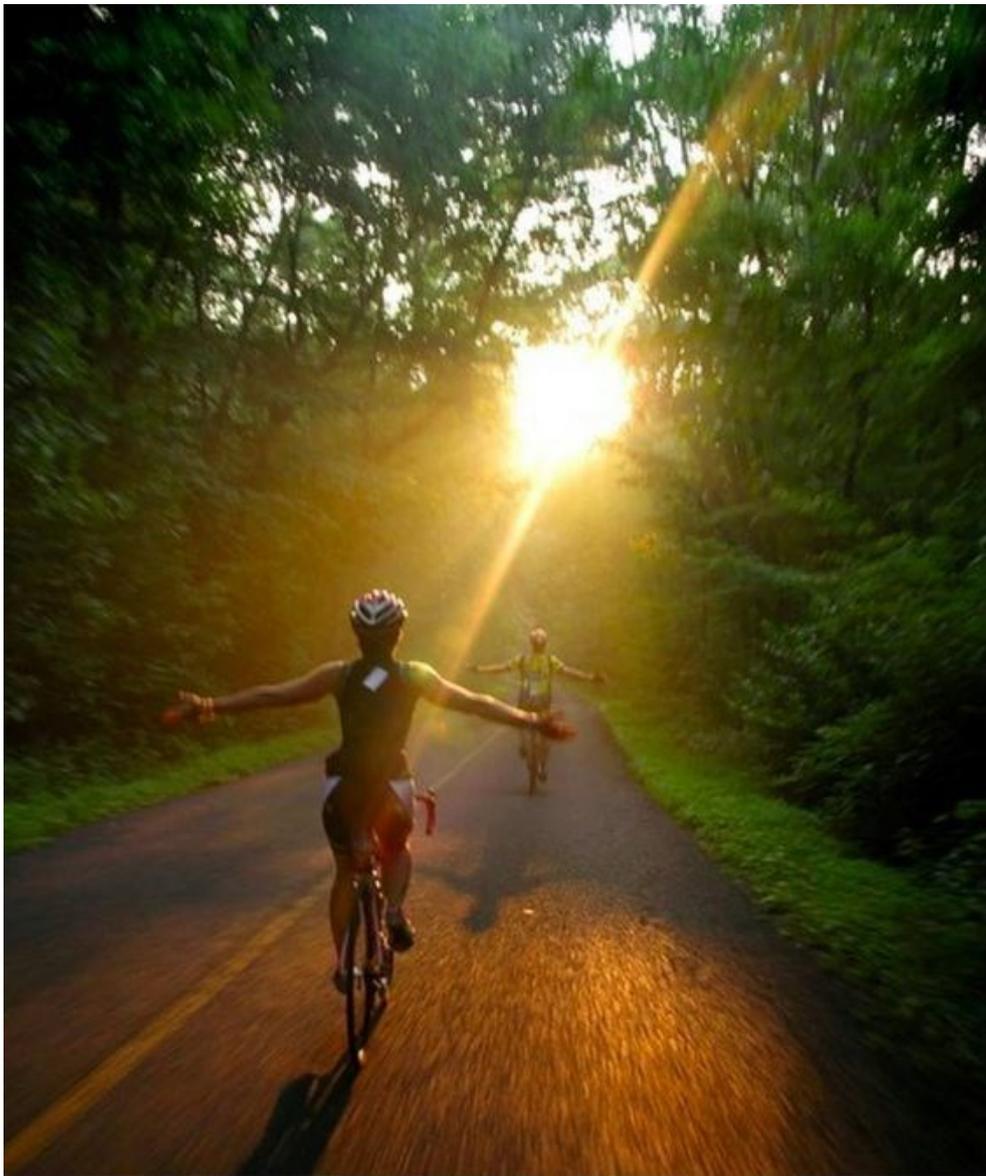
Andare in bici col termometro vicino allo zero!

Se te lo avessero detto prima, probabilmente li avresti presi per matti ma ora non ti meravigli più quando d'inverno esci in bici e ti fai due o tre ore col termometro dannatamente vicino allo zero. Hai cominciato con felpe e maglie di lana e sembravi un eschimese in bici ma ora hai imparato a vestirti convenientemente "a strati" utilizzando due o tre capi tecnici (che hai scelto sulla base dell'esperienza). Non sembri più un uomo Michelin sulla bici, come i primi tempi, ma un professionista, magari un po' appesantito ... Oggi hai abbastanza determinazione e grinta per affrontare il freddo pungente e ti meravigli se qualcuno ti fa notare che fuori fa troppo freddo per andare in bici ... ma chi lo ha detto!



Usare con facilità i pedali a sgancio rapido

Quando ti hanno detto che avresti dovuto pedalare con le scarpette legate ai pedali ti sei un po' spaventato. A dire le verità un paio di volte sei anche caduto a "*bischoero*" (*), vicino ad un incrocio o dietro un'auto che si è fermata improvvisamente ad uno stop ... ma ora vai che è una meraviglia e ti sganci solo quando è proprio necessario. Anzi i "piedi legati" ti danno sicurezza perché ti fanno sentire tutt'uno con la bicicletta che diventa una estensione tua e della tua forza.



Superare i cento chilometri in un'unica uscita

Gli amici non ciclisti ti guardano con gli occhi sgranati: “Ma come? Fai cento chilometri in bicicletta” e tu “Anche 120 o 150 e con le salite!”. La prima volta che il tuo ciclocomputer ha segnato quota cento ti sei sentito come un professionista al Giro, sei rientrato a casa giustamente trionfante e immediatamente hai pensato: il prossimo obiettivo sono 130!

Crisi di fame

Te lo avevano detto di mangiare e bere e magari a te è sembrato di aver bevuto e mangiato il giusto però la crisi di fame è arrivata lo stesso ... e non avevi più niente nelle tasche. Le gambe vuote ti hanno costretto a fermarti per comprare un pacco di biscotti, una bottiglietta d'acqua o un paio di pezzi dolci con caffè al primo bar che hai incontrato. La prima crisi di fame è un'esperienza fondamentale: dopo averla provata raramente ci si ricasca!



Mal di sella

Hai probabilmente esagerato nella tua uscita (oppure ti sei accorto che la tua sella fa schifo!) e ora ti fa male il sedere. Non è simpatico, tutt'altro. Hai bisogno di una cremina o di qualche altro intruglio consigliato da un esperto amico ciclista. Il foruncolo o la sciupatura rimangono qualche giorno e poi se ne vanno ... ma hai imparato che col sedere quando si va in bici non si può scherzare!



Scattare foto durante l'uscita

Non sei un drago in bici ma se riesci a scattare foto per fare un selfie a te o ai tuoi amici di uscita – foto che appena arrivato a casa metterai subito su STRAVA o su Facebook – hai superato la soglia dell'apprendista ciclista: non solo riesci a guidare la bici senza mani (o con una mano sola), non solo hai catturato tanti bei panorami ma sei diventato anche un propagandista della passione per la bicicletta. Un altro tassello per la tua crescita di ciclista.

Cadere

Come la crisi di fame la caduta fa parte del ciclismo. Una buca, la ruota di quello che ti precede, una curva presa male ... ci sono tanti "buoni" motivi per cadere. Di solito ce la caviamo con una sbucciatura ai ginocchi e ai gomiti e con qualche sgraffio alla bici (quale delle due cose fa più male?). Con il tempo impari a evitare le ruote di ciclisti un po' "pazzerelli", a tenere la distanza adeguata da chi ti sta davanti, a non distrarti, a tenere le mani vicino ai freni ... insomma tutti quegli accorgimenti necessari a cercare di evitare di cadere.



Fare squadra

Iscriversi ad un gruppo ciclistico fa fare un ulteriore salto di qualità. Nei gruppi si diventa amici, si impara dai compagni più esperti che “ne hanno passate tante” e te le raccontano senza essere saccenti ma con lo spirito collaborativo che fa “gruppo”. Si esce in bici, tutti con la medesima maglietta, ci si sente “importanti” perché chi ti guarda pensa “quella è una squadra di ciclisti”. Si organizzano eventi, gite sociali o “*ribotte*” (**), insomma si fa parte di un gruppo e, si sa, l’unione fa la forza!



L'abbronzatura del ciclista

Non è il massimo ma quella linea che segna la parte abbronzata del tuo corpo è un segno distintivo del ciclista. Di solito appare verso maggio – giugno e poi sparisce quando si comincia ad andare al mare (questo vale per noi “litoranei” per gli altri probabilmente rimane fino a ottobre). Caratterizza le braccia e le gambe ma anche le mani non sono immuni. Non è bellissima da vedere ma è il segno che il tuo hobby è diventato più serio ... sei un ciclista, che diamine!



Riparare una gomma forata

Non è stato facile, magari le prime volte hai chiesto l'ausilio di qualche collega ciclista di passaggio ma ora ce l'hai fatta: riparare una foratura non è più motivo di ansia. Per la verità, una volta ripartito, nelle prime centinaia di metri dai sempre un'occhiata alla ruota con il timore che il copertoncino vada per conto suo ma, insomma, ormai si tratta solo di un eccesso di zelo. Ora puoi andare dove vuoi anche molto lontano da casa: una conquista.



Essere in grado di condividere le esperienze

Ad un certo punto ti rendi conto di essere passato dall'essere quello che ascolta i ciclisti più esperti a quello che da un aiuto e incoraggia i neofiti della bicicletta. Ti rendi conto di quanto sei ciclisticamente cresciuto.

Sentirsi orgogliosi se ti chiamano ciclista

Si tratta di un passaggio mentale: accetti di appartenere alla più vasta comunità degli appassionati ciclisti, di essere un atleta, di essere un esempio per gli altri. Certe volte bastano mesi, altre volte ci vogliono anni per fare questo "salto di qualità". Quando inizi non ci fai caso ma con il tempo la definizione "ciclista" ti inorgoglierà.

Ricevere il primo regalo da ciclista

E poi c'è la prima volta in cui ti regalano un oggetto a tema ciclistico: una maglietta, un cuscino, una tazza ... non ha importanza il suo valore ma questo significa che i tuoi amici e i tuoi familiari ti riconoscono come un "ciclista". E quando girano per il mondo se vedranno qualche regalino che ricorda la bicicletta non potranno fare a meno di acquistarlo per te.



Dedicare un giorno di ferie o l'intera vacanza alla bicicletta

Quando inizi a prendere qualche giorno di ferie solo per andare a fare in bici quel passo appenninico o alpino o quel giro della famosa Granfondo hai superato un altro stadio della tua passione ciclistica. Quando poi la tua vacanza ideale è una fuga su due ruote, sai che andare in bicicletta non è solo una forma di sport, o addirittura una passione: è una fonte di gioia e soddisfazione incommensurabili.

N+1 biciclette

La tua prima bicicletta è un hobby. La tua seconda bici, tuttavia, significa che le cose stanno diventando serie. Alla fine, potresti aver bisogno di un intero garage per ospitare la tua specialissima da strada, la MTB, il muletto per le brutte giornate e i rulli, la bici da passeggio e, naturalmente, la bici di tua moglie (o di tuo marito) e quelle dei figli!

Rompersi un osso, guarire e ripartire

Purtroppo capita di rompersi qualcosa. Ognuno faccia gli scongiuri del caso e tocchi dove può ma la frattura “*ci sta*”! Quindi in un certo senso anche questo è un traguardo che se, purtroppo, capita di dover superare va messo in archivio. Ma se ti “rompi”, guarisci, e riparti (e dopo le sofferenze della frattura ci sono le sofferenze delle prime uscite in bici), beh allora comprendi veramente il dolore, il sacrificio ma anche la grande soddisfazione di essere un ciclista.



(*) – bischero: espressione dialettale toscana per indicare uno stupido e quindi (bischerata) anche una stupidaggine

(**) – ribotta: termine “italiano” ma molto usato in Toscana, specie a Livorno, per definire una riunione tra amici per mangiare e bere in allegria.

Questo articolo nasce dalla lettura di “25 Milestones Every New Cyclist Can’t Wait to Reach. From nailing your layering to riding clipless (without toppling), so many sweet rewards await you at every turn”, di Christina Bonnington, pubblicato il 19 luglio 2018 sul sito della rivista Bicycling

<https://www.bicycling.com/skills-tips/a20044384/25-milestones-every-new-cyclist-cant-wait-to-reach/>

