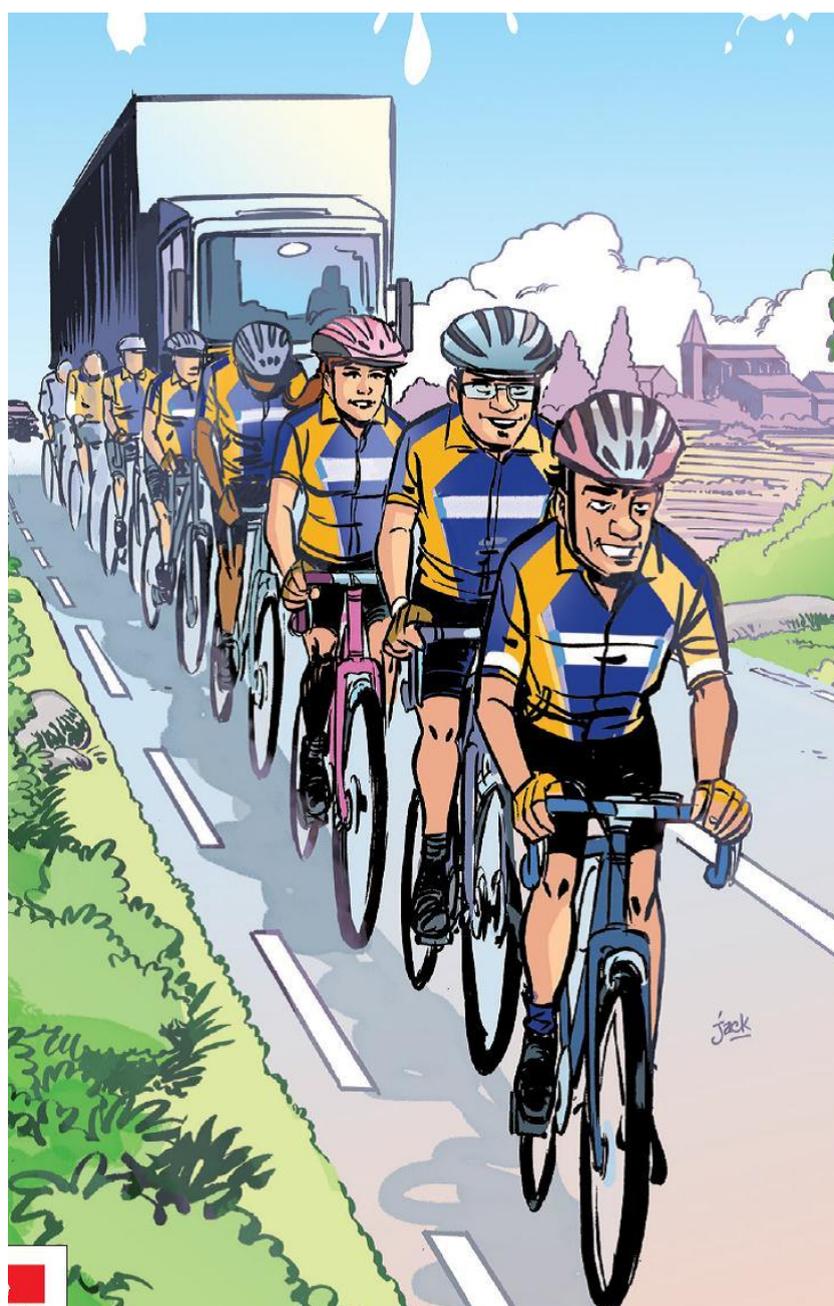


DOSSIER

ANDARE IN GRUPPO



MAGGIO 2016

Normalmente si pedala in gruppo per il gusto di fare una uscita con gli amici che magari portano i colori della stessa società ma anche perché andare in gruppo serve a migliorare le proprie prestazioni o perché si vuole economizzare le energie.

Fondamentalmente – almeno questo è lo spirito che piace a chi scrive – pedalare in gruppo è divertente perché si trova il modo di discutere con persone che condividono la nostra passione per il ciclismo, si parla delle proprie esperienze e magari non necessariamente si parla solo di ciclismo.

Solidarietà di gruppo

Perché pedalare con il gruppo sia uno “sforzo piacevole” – e chi va in bicicletta sa che non si tratta di un paradosso – il gruppo deve essere quanto più possibile compatto. Come diciamo noi: si parte tutti assieme e si arriva tutti assieme! Si condividono soddisfazioni e fatiche, pioggia e polvere! Questo non toglie che si possano fare “tirate” anche notevoli, che ci si “scozzi” nelle salite, dove ognuno sale del proprio passo e in cima alle quali ci si deve aspettare, magari “prendendosi bonariamente in giro”.

Essere compatti vuol dire che quando qualcuno è costretto a fermarsi per una foratura o un incidente meccanico, tutti si fermano per cercare di aiutarlo. Nessun ciclista di un gruppo deve essere abbandonato al proprio destino a meno che non sia impossibile per lui continuare la girata in bici e abbia bisogno di essere recuperato da un familiare con l’auto. A chi scrive è capitato di rompere una ruota durante una girata col gruppo a 50 km da casa: a quel punto non restava che chiamare in soccorso la moglie e il resto del gruppo non ha potuto far altro che proseguire senza di me.

I gruppi che mancano di questa minima solidarietà non sono gruppi ma agglomerati di ciclisti che vanno insieme per fare le “corse” ma che, secondo chi scrive, hanno capito poco del genuino spirito ciclistico.



Né troppo piano né troppo forte

Ogni gruppo ha la sua velocità di crociera. Ci sono i gruppi dei “campioni” che se vanno a meno di 40 km/h si sentono male e ci sono i gruppi dei più anziani che tengono dignitosamente la loro media di 25 km/h. Ognuno deve scegliere il gruppo che va ad una velocità giusta per il suo grado di allenamento ma anche per la sua voglia di faticare.

Siccome è impossibile trovare gruppi nei quali tutti vadano alla stessa velocità si devono trovare delle “mediazioni”. Né troppo piano, né troppo forte, dunque, in modo che i “campioni” non vadano troppo forte e i “gregari” non si trovino troppo spesso in affanno. Generalmente si può dire che si pedala piano quando la propria frequenza cardiaca è inferiore ai 130 battiti / minuto per i giovani sotto i trent’anni e i 120 battiti / minuto per coloro che hanno più di 45 anni.

Si possono fare degli “scatti” quando si va in gruppo? Secondo chi scrive sì. L’importante è che chi fa lo “scatto” – comunque breve 1 o 2 km al massimo – avverta gli altri e poi aspetti il resto del gruppo.

I “campioni” anche se tengono una velocità inferiore a quella che terrebbero se fossero soli possono comunque approfittare delle uscite col gruppo per “allenare” le loro prestazioni. Innanzitutto rimanendo in testa – cioè prendendo il “vento in faccia” come si dice in gergo – per periodi più lunghi dei “gregari” (es. 5 minuti) ma evitando di fare “tirate” che “allungano il collo” ai meno allenati. E poi, come si è detto, possono fare degli “allunghi”, previo avviso al resto del gruppo.

I “gregari” devono stare attenti a non esagerare a mettersi alla testa del gruppo (fare “tirate” di 20-30 secondi al massimo) e, nel caso di scatti dei “campioni”, ridurre lo sforzo in modo da avere più energie quando il gruppo si ricompone.

Naturalmente le uscite in gruppo devono anche essere quanto più possibile ben strutturate sulla base di coloro che quel gruppo compongono. Chi decide le uscite – a meno di scegliere la formula piuttosto noiosa di fare sempre il solito percorso – deve misurarle in modo da cercare di accontentare tutti o, almeno, di non scontentarli troppo. L’obiettivo è di fare uscite che possano piacere ai “campioni” ma anche ai “gregari”. Non è semplice ma ci si può riuscire.

Poi, come si sa, la perfezione non esiste.

Pedalare in sicurezza: alcuni accorgimenti utili.

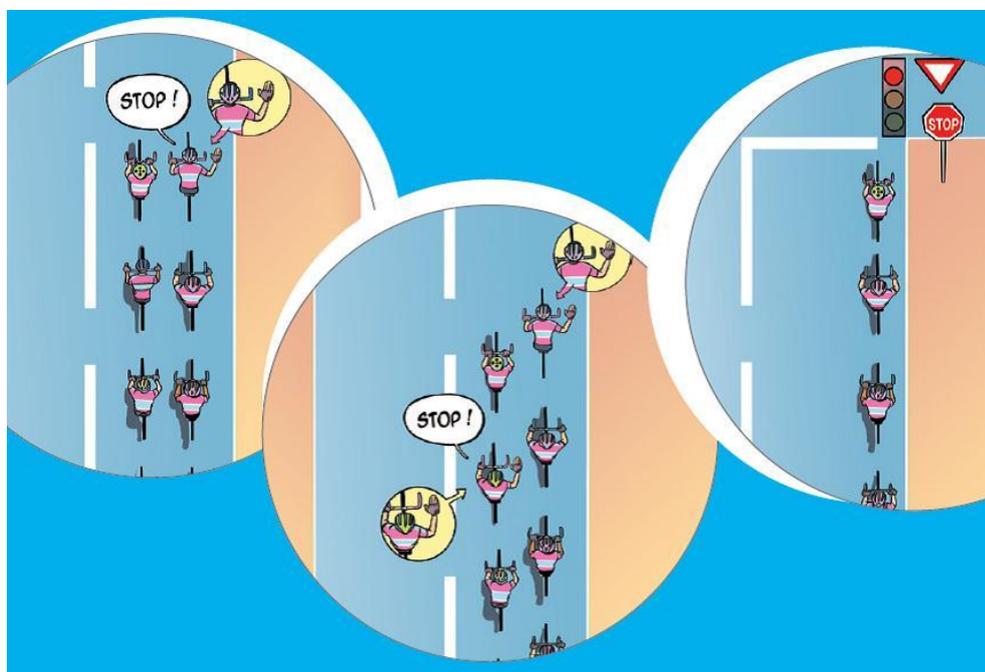
Pedalare in gruppo richiede attenzione. Non che quando si va in solitaria ci si possano permettere molte divagazioni: la strada è pericolosa e bisogna sempre fare molta attenzione a quello che si fa. Il pericolo, come si dice, è dietro ogni curva. Però pedalare in gruppo, se lo si fa con sufficienza, può essere ancora più pericoloso.

Quindi proviamo a dare qualche modesto consiglio su come si pedala in gruppo, senza avere la presunzione di esaurire l’argomento ma solo quello di dare un contributo dettato dall’esperienza. Per molti queste regole possono sembrare banali ma la maggior parte degli

incidenti in bici capitano proprio a causa di piccole distrazioni e per il non rispetto di semplici regole.

Vediamole.

- chi guida il gruppo (in quel momento è responsabile della sicurezza collettiva) avverta dei pericoli (dossi, buche, sterrato anche breve, incroci, auto sul ciglio della strada, pedoni, altri ciclisti più lenti ecc.) sia con messaggi vocali che con gesti che indichino il pericolo a chi segue;
- nel caso di incrocio o di stop è buona norma alzare il braccio per indicare a chi segue che ci si deve fermare;
- rimanere dietro la ruota di chi ci precede mantenendo una distanza di sicurezza che va da 30 cm a 1 metro; se si supera il metro e mezzo si perdono i vantaggi di stare in scia di chi ci precede economizzando in fatica;
- la nostra attenzione deve andare oltre la ruota posteriore di chi ci precede. Bisogna abituarsi a metter l'occhio davanti a chi ci precede, quasi a voler anticipare eventuali difficoltà che possono arrivare da un incrocio, una curva secca, un dosso, un cantiere stradale, ecc. Mantenere quanto più possibile la testa alta in modo da vedere oltre le spalle di colui che ci precede;
- prestare attenzione alle segnalazioni di chi ci precede e a sua volta farle per coloro che ci seguono;



- evitare di zigzagare per ovvi motivi; se non si vede una buca in tempo per segnalarlo a chi ci segue evitatela cercando di non rallentare e quindi evitando di mettere in difficoltà che vi segue: meglio prendere una buca che cadere per evitarla!

- evitare di togliere la mano dal manubrio se non per fare segnalazioni a chi ci precede o prendere la borraccia; consigliabile quando si pedala in gruppo è tenere le mani vicine o direttamente sui freni;
- evitare di affiancare la nostra ruota anteriore con quella posteriore di chi ci precede: uno scarto inaspettato e ci si aggancia finendo in terra ambedue (e magari coinvolgendo chi ci segue);
- in gruppo occorre pedalare in fila unica mantenendosi sulla destra della strada ma evitando di rimanere incollati alla linea bianca: è meglio tenersi a 50/75 cm di distanza dal bordo strada in modo da avere sempre un margine di manovra in caso di emergenza;
- in caso di problema mantenere quanta più possibile freddezza, evitando di frenare a secco o scartare di lato;
- assicurarsi che il ciclista che segue non abbia “perso le ruote”;
- quando ci si mette in testa al gruppo si mantenga la stessa andatura di chi ci ha preceduto senza dare tirate forsennate che servono solo a far innervosire chi sta dietro che è costretto a subire ciclistici “colpi di frusta”; se si vuol accelerare lo si faccia gradualmente mantenendo la compattezza del gruppo;
- quando si chiede il “cambio” lo si deve fare mentre non arrivano auto in senso contrario o da dietro; dopo averlo fatto chiaramente capire a chi ci segue con un gesto o direttamente con la voce ci si deve spostare lentamente verso la sinistra della strada decelerando e portandosi nelle posizioni di coda del gruppo, oppure si rallenta – mai bruscamente – e ci si mantiene sulla destra della strada lasciandosi lentamente sfilare;
- i neofiti alle prime uscite col gruppo si tengano quanto più possibile in coda in modo da avere il tempo di imparare le sue caratteristiche;
- quando si superano delle auto in sosta è meglio evitare di passare troppo radenti ad esse: le portiere si possono sempre aprire ... e allora è un problema grosso!
- chi si trova in coda avverta gli altri dell'arrivo di un'auto specie se nota che l'autista è uno che ha poco pazienza ...
- se si pensa di prendere la barretta, il frutto o il panino che si è messo in una delle tasche posteriori del completino mentre si pedala in gruppo, si abbia l'accortezza, prima di partire, di predisporlo in modo da evitare di dover troppo brigare per aprire la confezione o sbucciare il frutto;

ALCUNI ESERCIZI UTILI

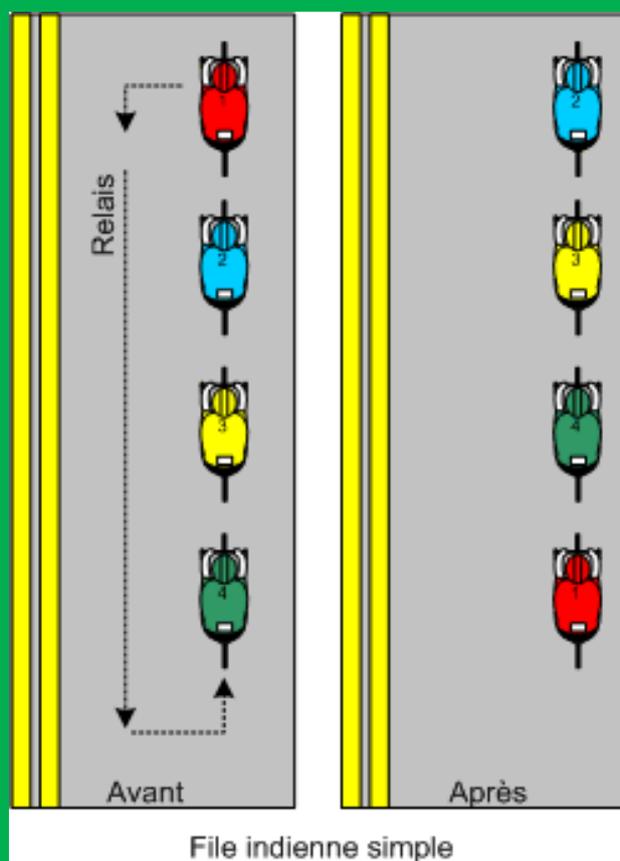
Quando pedalate da soli potete allenarvi ad andare in gruppo. Come? Facendo dei semplici esercizi:

- per abituarsi a mantenere la linea dritta, mentre state percorrendo una strada tranquilla cercate di pedalare quanto più possibile vicino alla linea bianca che delimita la strada;
- sempre pedalando accanto alla linea bianca, tenete il manubrio con una mano solo cercando di mantenere la linea dritta;
- cercate un oggetto riposto nelle tasche posteriori, cambiategli di mano e riponetelo di nuovo, sempre cercando di mantenere la linea dritta;
- mantenendo le due mani sul manubrio, date un'occhiata dietro cercando di tenere la linea dritta;
- ancora più difficile: mantenendo il manubrio con una sola mano, voltatevi indietro cercando di mantenere la linea dritta;
- prendete la borraccia e rimettetela al suo posto senza togliere gli occhi dalla strada e cercando di mantenere la linea dritta;
- [anche se in gruppo non è il caso di pedalare senza mani] guidate senza mani cercando di tenere la linea dritta.



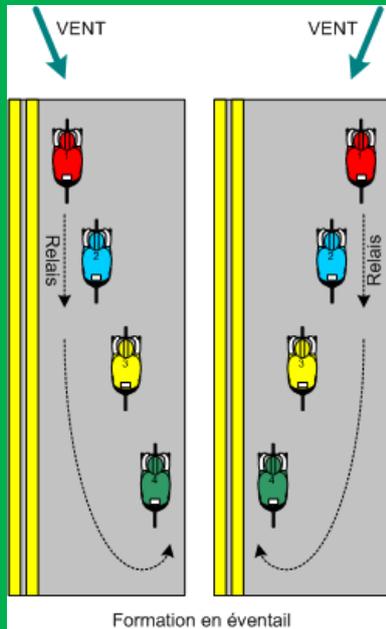
COME SI EFFETTUAANO I “CAMBI”

La regola generale è che i cambi si effettuano a **sinistra** quando ci si è accertati che non arrivino auto in senso contrario e da dietro il gruppo:

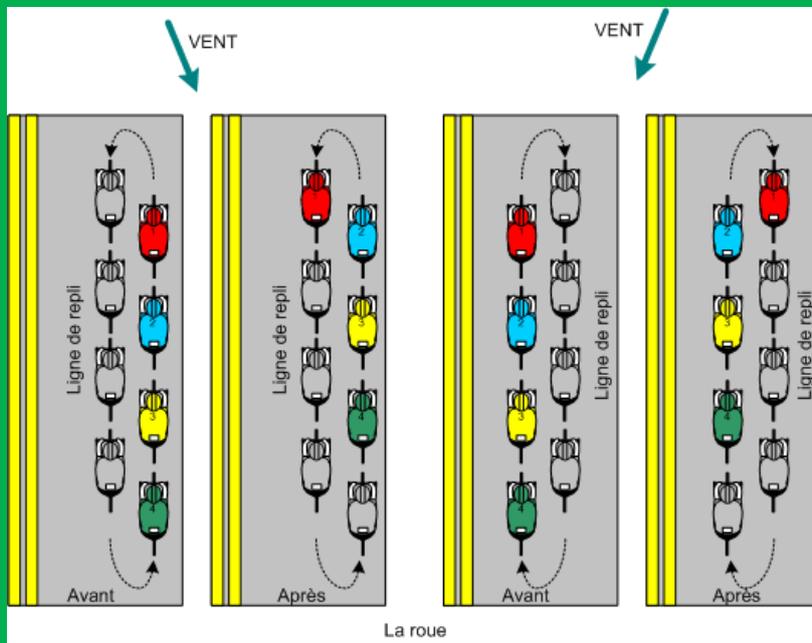


Quando siamo in gruppo e si deve affrontare il vento contrario (che dalle nostre parti è quasi normale!) può essere conveniente formare un **ventaglio**. Naturalmente bisogna badare bene a non occupare tutta la corsia di transito (in Italia i gruppi possono andare solo in fila unica e quindi il ventaglio è passibile di multa!).

In caso di gruppi abbastanza grossi conviene fare più ventagli di tre/quattro ciclisti ciascuno:



Sempre sfidando il codice della strada si può provare - in strade poco transitate - ad andare in doppia fila



Forse non sapevate che

In **Francia** è ammesso andare in bici procedendo non in unica fila, come in Italia, ma anche in coppia. Il passaggio in unica fila è però obbligatorio di notte, al crepuscolo o comunque in caso di scarsa visibilità, quando un veicolo a motore, volendo passare, segnala che si sta avvicinando per superare e quando lo esigano le necessità di una corretta circolazione.

In **Belgio** gruppi di almeno 15 ciclisti non sono obbligati - come in Italia - a transitare dalle piste ciclabili e possono andare accoppiati perché restino in gruppo. Sempre in Belgio gruppi che vanno da 16 ai 50 ciclisti possono farsi accompagnare da una o due vetture e da due “capitani di strada”. Se il gruppo è superiore ai 50 ciclisti i due “capitani” - che devono avere almeno 21 anni e portare al braccio sinistro un bracciale con i colori nazionali - possono fermare il traffico negli incroci senza semafori. Questi “grupponi” possono avere una macchina che li precede e una che li segue.

Le nostre fonti:

<http://www.velomag.com/entrainement/Souriant-peloton-entrainement>

<http://www.ciclismopassione.com/come-evitare-gli-incidenti-in-bicicletta/>

<http://www.lescvo.fr/?article48/rouler-en-peloton-aux-cvo>

http://www.saaq.gouv.qc.ca/securite_routiere/comportements/cyclistes/regles/index.php

<http://www.cyclorizon.qc.ca/documents/rouler-efficacement-en-groupe-et-en-toute-securite>

<http://ffct.org/wp-content/uploads/2014/03/les-bons-reflexes-pour-rouler-en-groupe.pdf>

http://www.policeouestbrabantwallon.be/index.php?option=com_content&view=article&id=72:conseils-cyclistes-en-groupe-queles-sont-les-regles&catid=10&Itemid=197

Dossier curato da Maurizio Zicanu