

"La paura di essere l'unica donna"

**Perché così tante donne vanno
in bicicletta in palestra ma non all'aperto?**



=====

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

Lo squilibrio di genere persiste nel ciclismo outdoor, ma in quello indoor è tutta un'altra storia. Perché?

Non è un segreto che gli uomini siano di gran lunga più numerosi delle donne in sella; il 75% delle uscite in bicicletta nel Regno Unito sono effettuati da uomini, con meno del 10% delle donne che pedalano almeno una volta alla settimana contro il 21% degli uomini. Le donne rappresentano solo il 20% degli iscritti a British Cycling (la Federazione ciclistica inglese, ndt) e solo il 15% di USA Cycling (la Federazione ciclistica degli Stati Uniti ndt). I numeri sono notevolmente diversi quando si tratta di ciclismo indoor.

La partecipazione alle lezioni di indoor cycling aumenta ogni anno, sostenuta da club di spinning come SoulCycle e Les Mills, che l'hanno portata alla ribalta. I progressi nella tecnologia di allenamento a casa significano che i ciclisti possono persino gareggiare contro i loro coetanei nella comodità del loro soggiorno. I dati di Strava mostrano che le pedalate virtuali utilizzando app come Zwift, una piattaforma che ha oltre 1 milione di abbonati, continuano a crescere in popolarità, con la direttrice della strategia femminile del marchio Kate Veronneau che ci dice "stiamo assistendo a un mercato femminile ampio e in continua crescita".

L'analisi degli spazi dedicati al fitness indoor suggerisce che si tratta di un format di allenamento adatto alle donne, con una ripartizione di genere del 78% a favore delle partecipanti donne, mentre lo spinning è la terza opzione più popolare fra le donne. "La maggior parte delle persone che frequentano corsi indoor sono donne, molte delle quali, per vari motivi, non vanno in bici all'aperto", afferma Melissa Power, istruttrice di ciclismo e fondatrice di Cadence, una palestra di ciclismo indoor con sede a Londra.



Uno sport dominato dagli uomini

La cultura che circonda il ciclismo all'aria aperta è dominata dagli uomini, e questo può risultare sgradevole per le donne.

"Non parlo a nome di tutte le donne qui presenti, ne abbiamo molte che corrono con il nostro club, ma spesso la paura di presentarsi a un giro ciclistico o a un evento ciclistico del club ed essere l'unica donna o una delle poche, è molto paralizzante", afferma Ellie Cousins, capitano femminile del club ciclistico London Dynamo con sede nel Regno Unito.

Il club cittadino ha puntato con successo a un aumento delle iscrizioni femminili negli ultimi anni, organizzando una serie di corse ed eventi pensati appositamente per le donne, oltre a un team di corse Zwift femminile. "Molte persone cercano nei club un senso di appartenenza e se non riescono a vedersi già rappresentate [attraverso altre persone

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

della stessa età/sexo/etnia], ciò rafforza l'idea che forse quello non è lo spazio per loro", continua Cousins.

Emma Dyson ha fondato Mellow Jersey, un'organizzazione che organizza escursioni ciclistiche per donne e miste a Maiorca, nel tentativo di coinvolgere più donne nelle escursioni. "La maggior parte dei tour operator era gestita da ex ciclisti professionisti, con grandi gruppi di ciclisti, principalmente uomini, diretti a pedalate alimentate dal testosterone e, mentre le poche donne che si univano a loro erano in genere abbastanza veloci e in grado di reggere il confronto in questi gruppi, molte ne erano scoraggiate", afferma.



"La sottorappresentazione genera sottorappresentazione", afferma Kristen Bonkoski, fondatrice di Femme Cyclist, una piattaforma che incoraggia le donne a salire in sella fornendo informazioni su meccanica, tecniche di guida e benessere. "Mentre i corsi di fitness sono semplici, vedi altre donne che vanno a quei corsi e questo ti spinge a iscriverti".

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

Le piattaforme di e-racing raddoppiano costantemente l'impegno per l'uguaglianza di genere. Nel Tour de France virtuale di Zwift, donne e uomini possono gareggiare insieme (ricevendo al contempo la stessa copertura televisiva), cosa che non è nemmeno possibile nella versione fisica della famigerata gara. "Lavoriamo costantemente con ambasciatrici donne in tutto il mondo per aiutare a elevare le voci delle donne e a connettere le comunità che si identificano come donne", afferma Veronnea.

Un'industria a maggioranza maschile

la Bicycle Association ha rivelato che - nel Regno Unito - solo l'8% degli operatori nelle officine e il 19% dei ruoli a contatto con i clienti sono ricoperti da donne. Negli Stati Uniti le cifre sono le stesse, con l'89% dei negozi di biciclette di proprietà maschile. Lo stesso schema si riscontra in tutto il settore, con un impatto sui prodotti e sui servizi disponibili.



"Quando ho iniziato la mia carriera agonistica, ero una delle sole due donne nella mia

=====

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

fascia d'età e ho subito notato che l'attrezzatura da ciclismo, in particolare l'abbigliamento, non era progettata in modo da adattarsi al corpo e alle esigenze delle donne. Spesso, l'abbigliamento femminile era solo una versione più economica del kit maschile", afferma Iris Slappendel, ex presidente della Cyclists' Alliance e fondatrice di Iris, un marchio di ciclismo specializzato in abbigliamento femminile.

Sono stati anni di abbigliamento dal design inadeguato a promuovere l'ingresso di Slappendel nell'abbigliamento da ciclismo. "Non stiamo facendo nulla di strabiliante qui, ma saresti sorpreso di cosa faccia l'adattamento di elastici, dimensioni variabili o l'inserimento di aperture aggiuntive in un capo per il divertimento e il comfort delle donne quando pedalano", afferma.



Nel frattempo, la mancanza di comprensione e attenzione alla molteplicità di requisiti di design dell'abbigliamento femminile ha impedito a molte di dedicarsi al ciclismo. "Spesso l'abbigliamento non soddisfa sia le esigenze culturali che religiose delle donne musulmane, in particolare per quanto riguarda la necessità di riservatezza", nota Deryn Ellis di Cycle Sisters, un club di ciclismo su strada fondato nel 2016 per aiutare a rafforzare

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

la rappresentanza delle donne musulmane, che ora conta oltre 1500 membri.

Il predominio maschile nel settore ciclistico impedisce anche alle donne di accedere a informazioni su salute e benessere. "Molte donne soffrono di disagio quando vanno in bici, ma la maggior parte non si sentirà a suo agio ad andare in un negozio di bici pieno di uomini per cercare soluzioni a problemi come il dolore genitale", afferma Bonkoski. "Ho fondato FemmeCyclist perché gran parte dei media e delle informazioni che vedevo online erano creati da uomini per uomini, c'era molto poco disponibile per le donne, come ad esempio come si fa ad andare in bici durante il ciclo?"

"Sono tutte cose di cui nessuno parla, forse perché non sono percepite come importanti da molti addetti ai lavori", concorda Slappendel.



Nel ciclismo indoor, le donne svolgono un ruolo determinante nel modellare il settore in base alle esigenze di una clientela che si identifica nel genere femminile, il che ha portato a raddoppiare l'attenzione sulle esigenze di guida specifiche per genere.

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

"La maggior parte degli istruttori che formo sono donne, forse solo 1 su 20 sono uomini, compresi i master trainer", riflette Melissa Power, che ha fatto da tutor a istruttori tirocinanti per oltre un decennio.

"Abbiamo sviluppato programmi di allenamento pre e post parto per riflettere i diversi cicli di vita che le donne attraversano, lavorando con atlete e allenatrici incredibili che hanno sperimentato queste problematiche in prima persona", afferma Veronneau di Zwift, evidenziando le sessioni applaudite dal redattore digitale di *Cycling Weekly* che ha utilizzato le sessioni per mantenersi in forma durante due gravidanze.

Il marchio ha piantato la sua bandiera nel terreno del sostegno al ciclismo professionistico femminile, in particolare come sponsor principale del Tour de France Avec Zwift, una mossa che Veronneau ha definito "un successo assoluto, chiaro e innegabile".



=====

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

La sicurezza e la protezione restano barriere evidenti

"Un altro aspetto che non può essere dimenticato è la sicurezza", afferma Cousins.

"Sembra che ora più donne vadano in giro virtualmente, in gran parte perché c'è meno attenzione alla sicurezza. Quando sono a casa a pedalare, so che non dovrò litigare con gli altri utenti della strada e non correrò il rischio di avere un incidente".

Power nota questo sentimento in molti dei suoi clienti.

"Quando parlo con le mie clienti che si identificano come donne, la maggior parte dice che non andrebbe mai in bicicletta all'aperto, le strade, in particolare qui a Londra, sono semplicemente troppo pericolose se non si è preparati ad andare in bicicletta in modo aggressivo di fronte al traffico motorizzato", afferma.



=====

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

Uno studio della London Cycling Campaign ha dimostrato che nove donne su dieci intervistate hanno subito abusi verbali mentre andavano in bicicletta e oltre il 90% delle intervistate ha dichiarato che gli automobilisti avevano utilizzato i loro veicoli per intimidirle.

"[Le donne] spesso subiscono abusi verbali sulle strade, che a volte possono sembrare un attacco di genere. Questo può essere un problema particolare se ti viene chiesto di guidare da sola!" dice Cousins.



I dati di Strava mostrano che le donne hanno molte meno probabilità di pedalare da sole, con il 37% delle pedalate registrate dalle donne che si svolgono in gruppo, il 10% in più rispetto alle cifre degli uomini. Con le pedalate di gruppo, come detto in precedenza, spesso dominate dagli uomini e talvolta scoraggianti, trovare un gruppo adatto rappresenta un'altra sfida.

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

I mesi invernali esacerbano il problema. I dati di Strava mostrano che a livello globale le donne hanno quasi il 25% in meno di probabilità di andare in bici prima dell'alba e del tramonto rispetto ai loro colleghi maschi. La paura di molestie e violenza ha un impatto sullo sport e sul tempo libero delle donne oltre al ciclismo, con cifre devastanti che suggeriscono che quasi 3/4 delle donne cambiano il loro comportamento quando si allenano durante l'inverno. Dato che molte pedalate infrasettimanali si svolgono prima o dopo il lavoro, questo si presta di nuovo a svolgere l'attività al chiuso.

Affrontare le preoccupazioni sulla sicurezza è un problema enorme, con una campagna per infrastrutture migliori come considerazione chiave. Ma il desiderio di pedalare in gruppo, nelle ore diurne, è fattibile.

L'assistenza all'infanzia continua a determinare il tempo libero

È stato ripetutamente dimostrato che la gravidanza e l'educazione dei figli ostacolano l'adozione e la prosecuzione dell'attività ciclistica all'aperto da parte delle donne per sport, tempo libero e viaggi, molto più dei loro colleghi maschi.

Mentre i dati suggeriscono pratiche e atteggiamenti di assistenza all'infanzia sempre più egualitari, le donne continuano a farsi carico della maggior parte del lavoro familiare, con ripercussioni significative sull'accesso delle donne al tempo libero. Una ricerca condotta nel Regno Unito e nel Nord America rivela che oltre il 75% delle donne con figli sperimenta barriere all'attività sportiva regolare, tra cui tempo, supporto sociale e stanchezza, con le madri che riducono il tempo trascorso in bicicletta molto più dei padri.

Uno studio suggerisce addirittura che avere due o più figli a carico è associato a una maggiore probabilità che gli uomini usino la bicicletta per svago almeno una volta al mese, rispetto a una diminuzione per le donne.

"Andare in bici al chiuso è una soluzione per tante donne di oggi che continuano a destreggiarsi quotidianamente tra impegni professionali e personali", afferma Veronneau.

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

Slappendel concorda: "La cura dei bambini e i ruoli tradizionali di assistenza di genere giocano un ruolo importante nella scelta delle donne se pedalare all'interno o all'esterno. Sebbene io provenga dai Paesi Bassi, dove abbiamo un equilibrio di genere nel ciclismo per i trasporti pubblici, vedo così tante donne abbandonare il ciclismo sportivo quando hanno figli, mentre gli uomini continuano a uscire per le lunghe pedalate del fine settimana".



"Non sto dicendo che il cambiamento non stia avvenendo, ma è incredibilmente lento."

Di conseguenza, le donne (molto più degli uomini) identificano i limiti di tempo come un ostacolo fondamentale al ciclismo. Ancora più allarmante è il fatto che le riduzioni del tempo libero delle donne dovute al parto si estendano per periodi più lunghi rispetto agli uomini. Esclusi dallo sport e dai suoi circoli sociali per periodi prolungati, il ritorno sulle strade diventa ancora più tumultuoso.

"Questo è ciò che rende lo spinning più accessibile", afferma Power.

"Le lezioni durano solo 45 minuti e ti allenerai come se avessi trascorso diverse ore in

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

bicicletta all'aria aperta, è molto più facile da gestire insieme alla cura dei bambini o ad altre responsabilità".

Sebbene sia improbabile che il ciclismo all'aria aperta come settore modifichi le norme di genere, ci sono lezioni da imparare dall'approccio basato sulla promozione di sessioni più brevi e sulla maggiore attenzione alle diverse finestre temporali disponibili per uomini e donne.

La strada da seguire

Aumentare la partecipazione femminile è da tempo un obiettivo per marchi, club e organizzazioni nel ciclismo; i progressi sono lenti, forse ostacolati dall'eredità di uno sport sempre più invecchiato. Tuttavia, è innegabile che si stanno facendo grandi passi avanti.

"Negli ultimi due anni abbiamo raddoppiato il numero di donne nel club e penso che



U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it



questo dimostri che abbiamo attirato un gruppo di donne davvero amichevoli e incoraggianti che vogliono anche sfidare se stesse e migliorare le proprie prestazioni e abilità in bici", afferma Cousins.

Mentre il settore si arrovela su come accelerare i tempi, ci sono sicuramente lezioni da imparare dal fratello più caldo e asciutto che è il ciclismo indoor.

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it

ARTICOLO ORIGINALE:

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/why-are-so-many-women-cycling-in-the-gym-but-not-outside>



=====

U.S. Vicarello 1919
8 marzo 2026

www.usv1919.it