

LE REGOLE AUTO-IRONICHE DEL CICLISTA SU STRADA

REGOLA N. 1 – Segui le regole del buonsenso (e del codice della strada ...) che ti permettono di pedalare in sicurezza.

REGOLA N. 2 - **Ciò che conta è la bicicletta**

Ciò che conta è assolutamente, senza dubbio e in modo inequivocabile la bicicletta. Chiunque dica il contrario è ovviamente un poco di buono. [ndr Lance Armstrong ha scritto un libro il cui titolo in inglese suona come “*La bicicletta non conta*”].



1

REGOLA N. 3 - **Tira fuori le palle**

(ndr: il corridore australiano Stuart O’Grady al Tour De France del 2007 indossò un bracciale nero con scritto “Harden The Fuck up” ovvero “Tira fuori le palle”. Ovviamente il termine è inteso in senso metaforico, sia per gli uomini che per le donne).

REGOLA N. 4 - Libera la mente e le gambe seguiranno

La mente è il tuo peggior nemico. Dedicati a tutti i ragionamenti prima di iniziare a guidare la bici. Dopo che i pedali iniziano a girare, calati nelle emozioni dell'uscita in bici: l'odore dell'aria, il rumore dei copertoni, la sensazione di volare quando la bicicletta scorre sulla strada.



2

REGOLA N. 5 - Le linee dell'abbronzatura devono essere mantenute ben evidenti.



In nessuna circostanza bisogna arrotolare le maniche o i pantaloncini cercando di diminuire le linee di stacco dell'abbronzatura. Non devono mai essere utilizzate magliette senza maniche. Non fate caso se in spiaggia qualcuno ironizza sulla vostra "abbronzatura", consolatevi pensando che muratori e carpentieri vi guarderanno con rispetto!

REGOLA N. 6 - I colori di sella, manubrio e copertoni devono essere abbinati accuratamente.



3

Sono opzioni valide:

-Sella e manubrio abbinati e copertoni neri.

-Manubrio abbinato al colore del telaio all'altezza del tubo di sterzo e la sella abbinata al colore del telaio in cima al tubo verticale e i copertoni abbinati al colore del telaio dove gli passa più vicino.

-Sella e manubrio abbinati agli adesivi del telaio

-Nero, Nero, Nero

REGOLA N. 7 - Se sei lì fuori a pedalare quando il tempo è cattivo, significa che sei tosto/a. Punto.



4

Le uscite con il bel tempo sono un lusso riservato alle domeniche pomeriggio e agli ampi viali. Quelli che pedalano in condizioni di cattivo tempo, con il freddo, l'umido o il troppo caldo, fanno parte di uno speciale club di ciclisti che la mattina di un grande giro guardano dietro la tenda per controllare il tempo e, dopo aver visto la pioggia che cade dal cielo, sorridono ironicamente. Questo è il ciclista che ama il duro lavoro. Qualcuno lo prenderà per un "coglione" ma nessuno è perfetto!

REGOLA N. 8 - Non diventa mai più facile, vai solamente più veloce.

Come evidenza questa famosa citazione di Greg LeMond, allenarsi, scalare le salite e gareggiare è duro. Rimane duro. Per dirla alla maniera di Greg Henderson: "Allenarsi è come combattere un gorilla. Non ti fermi quando sei stanco. Ti fermi quando il gorilla è stanco."



REGOLA N. 9 - Non viene prima la famiglia. Viene prima la bicicletta.

Sean Kelly, intervistato nell '84 dopo l'Amstel Gold Race, vide la moglie appoggiata contro la sua Citroën AX e interruppe l'intervista per dirle di staccarsi dalla vernice della macchina, quindi sua moglie si strinse nelle spalle e disse: *“Nella tua vita viene prima la macchina, poi la bicicletta e poi io”* Sean scattò istintivamente, precisando: *“Hai sbagliato l'ordine. La bicicletta viene prima.”* Stessa cosa vale per le mogli con i mariti.

REGOLA N. 10 - Il numero corretto di biciclette da possedere è $n + 1$

Mentre il numero minimo di bici che si dovrebbero avere è tre, il numero corretto è $n + 1$, dove n è il numero di bici possedute in quel momento. L'equazione può

anche essere scritta come d-1, dove d è il numero di bici da cui risulterebbe un divorzio con il/la proprio/a compagno/a.



6

REGOLA N. 11 – I pantaloncini devono essere neri, sempre.

I pantaloncini del team devono essere neri, con la possibile eccezione delle bande laterali, che possono abbinarsi con il resto del completo del team.

REGOLA N. 12 - Presentati

Se ritieni opportuno entrare in un gruppo di ciclisti di cui non fai parte e che non sono i tuoi/tue compagni/e, è consuetudine e cortesia presentarsi e chiedere di potersi unire a loro. Se sei superato/a da un gruppo, aspetta un invito, presentati o lasciali andare. Aggregarsi silenziosamente è da maleducati. Al contrario chi si aggrega e non la smette mai di parlare non è migliore e dovrebbe essere eliminato dal gruppo alla prima opportunità.

REGOLA N. 13 - I cappellini da ciclista sono per il ciclismo



I cappellini da ciclista possono essere indossati sotto il casco, ma mai se non sei in bicicletta, non importa quanto pensi di sembrare fico/a. Al contrario ti farà apparire come uno/a scemo/a e dovresti essere deriso/a pubblicamente. L'unica circostanza in cui è consentito indossare un cappello da ciclista è mentre si è impegnati direttamente in un'attività ciclistica e mentre indossi un completo da ciclista.

7

REGOLA N. 14 - La bici sul tetto della macchina dovrebbe valere più della macchina



O almeno dovrebbe essere relativamente più costosa. In sostanza, se avete deciso di mettere il vostro catorcio sulla Rolls, siete un bischero. Okkio: al di là dell'auto e della bicicletta che possedete quando mettete una bici sopra l'auto ricordatevi di averla messa altrimenti potrebbero essere guai!

REGOLA N. 15 - I pantaloncini e le calze devono essere della giusta misura

Non troppo lunghi né troppo corti. Mai non indossare calze, come allo stesso modo le calze lunghe dovrebbero essere indossate solo dalle tenniste.

REGOLA N. 16 - Le calze possono essere di qualsiasi colore

Bianche sono della vecchia scuola e appropriate. Nere sono orribili e poi sono state messe in cattiva luce da un texano che le metteva troppo lunghe [ndr L. Armstrong]. Se ti senti di metterle colorate, cerca di abbinarle al resto dell'abbigliamento.

REGOLA N. 17 – Niente borsette dietro la sella



Le borse da sella non trovano posto su una bici da corsa e possono essere accettate unicamente su di una mountain bike, in casi estremi.

REGOLA N. 18 - Niente pompette montate sul telaio

Sia le bombolette di Co2 che le mini pompette dovrebbero essere portate nelle tasche della maglia

REGOLA n. 19 - Camere d'aria di riserva, attrezzi e kit di riparazione devono essere alloggiati nelle tasche della maglia

Se assolutamente necessario, in una falsa borraccia sulla bici. Oppure utilizza un borsello da mettere in tasca.

REGOLA N. 20 - Le gobbe sono per i cammelli: niente camelbag

Le sacche per l'idratazione non possono alloggiare sul corpo di un ciclista da strada. Non c'e' bisogno di argomentare questa regola. Possono essere adottate sulla MTB.

REGOLA N. 21 – Le gambe devono essere rasate.

Le gambe devono essere accuratamente rasate in ogni momento. Se, per qualche ragione, le gambe devono essere lasciate pelose, bisogna essere consapevoli che si verrà derisi dai ciclisti rasati, o considerati dei cicloturisti hippie.



REGOLA N. 22 - Le stanghette degli occhiali devono essere posizionate sopra le cinghiette del casco

Nessuna eccezione. Questo può essere valido o meno per varie ragioni, ma è il solo modo in cui va fatto.

REGOLA N. 23 - Non giocare alla cavallina

Allenati in modo corretto: se vieni superato da qualcuno, non c'è nulla di personale, accetta semplicemente che in quel giorno/corsa/momento era più forte di te. Se non puoi stare davanti, allenati di più, ma non iniziare a fare la cavallina andando davanti e poi essendo raggiunto tutte le volte perché non ce la fai a mantenere il ritmo. Soprattutto (per i maschi) non comportarti in questo modo solo perché la persona che ti sta superando è una donna. Seriatamente. Lascia perdere. Ci sono donne che vanno più forte di te. Fattene una ragione.



10

REGOLA N. 24 - Non guidare mai senza occhiali

Non devi prendere l'abitudine di guidare senza occhiali, a meno di non trovarsi in circostanze particolari come la nebbia, un appannamento improvviso o condizioni di luce critiche. Quando non indossi gli occhiali, devono essere riposti accuratamente nelle prese d'aria del casco. Se non c'entrano, bisogna comprare un nuovo casco.

Nel frattempo possono essere appoggiati sul dietro della testa o riposti in una tasca, facendo attenzione di non graffiarli.

REGOLA N. 25 - Gli pneumatici devono essere montati con la scritta centrata sulla valvola

I meccanici professionisti lo fanno perché rende più facile trovare la valvola. Noi lo facciamo perché è il modo in cui li montano i meccanici professionisti. Questo sistema salverà preziosi secondi quando il tuo grasso culo siederà sul margine della strada combattendo con le bombolette di CO2 dopo aver bucato. Questo metodo rende anche la bici più fotogenica. Nota: questo sistema si applica solo ai copertoncini perché con i tubolari non c'è modo.

REGOLA N. 26 - Le leve degli sganci rapidi delle ruote devono essere posizionate attentamente

L'angolo della leva dello sgancio rapido anteriore deve essere un angolo verso l'alto che stringe appena dietro la forcella, mentre la leva posteriore deve descrivere un angolo che divide in due l'angolo tra i foderi e la catena. Tuttavia è accettabile serrare lo sgancio rapido posteriore verso l'alto, appena dietro il fodero, quando la costruzione del telaio e dei forcellini non consentono il posizionamento ottimale.

REGOLA N. 27 – Bevi una tripla ma non guidare una tripla



Birra e ciclismo sono intrecciati indissolubilmente. La birra è una bevanda per il recupero, un elisir per le chiacchiere dopo corsa o semplicemente una cosa eccellente da appoggiarsi sulla fronte. Ci alleniamo per bere, quindi non bisogna scherzare. Bisogna bere birre di qualità che provengono da comprovati birrifici. Se viene prodotta con riso invece che con malto, se si aggiunge un lime, siamo fuori strada. E' necessario conoscere i gradi saccarometrici come si conosce la lunghezza delle marce. La vita è breve, non spreca la bevendo piscio.

REGOLA N. 28 - Tenere le ruote a terra

È assolutamente inaccettabile girare sotto sopra la bici, per qualsiasi ragione, in qualsiasi circostanza. Oltre al rischio di graffiare la sella, le leve, l'attacco, è poco professionale e una vergogna per la nostra fedele compagna. Il rischio che la bici cada aumenta, la rimozione e il riposizionamento delle ruote risulta più difficile e le borracce perdono liquido. L'unico motivo per una bicicletta di essere sotto sopra è durante una caduta.

REGOLA N. 29 – Curare le borracce



12

Le borracce devono essere di piccola taglia. Massimo 500 ml, non si devono vedere borracce extra-large. Possono essere montate due borracce. Ma deve esserne impiegata solo una nei giri di meno di due ore. Una sola borraccia deve essere montata sul tubo obliquo. E' possibile inserire la borraccia sul tubo verticale unicamente se hai un'altra borraccia sul tubo obliquo, oppure se si è appena lanciato la borraccia anteriore ad un fan a lato della strada e si è troppo impegnati per spostarla davanti, almeno fino alla bevuta successiva. Le borracce devono

abbinarsi tra loro e preferibilmente alla bici e all'abbigliamento. L'unica eccezione sono le classiche borracce Coca-Cola che si abbinano a qualsiasi bici o abbigliamento, per la tradizione. La Coca-Cola deve essere bevuta esclusivamente liscia e verso la fine di un lungo giro o di una fuga solitaria sulle strade francesi.

REGOLA N. 30 - Solo espresso o macchiato

Quando si indossa l'abbigliamento da ciclismo e si sta prendendo il caffè, prima o dopo il giro, è appropriato bere solamente espresso o macchiato, meglio se "al vetro". Qualora si udisse la parola soia, ginseng o orzo, il soggetto dovrebbe essere cerimonialmente presop per il c.... dagli altri componenti del gruppo.

REGOLA N. 31 - Mantieni la tua traiettoria e non fare stupidaggini

Guida in maniera prevedibile, non fare movimenti improvvisi. In nessun caso devia dalla tua traiettoria.



REGOLA N. 32 - Butta via la rondella e il cappuccio delle valvole delle camere d'aria

Non bisogna usare in nessun caso la rondella e il cappuccio che sono venduti con le camere d'aria e con i tubolari. Vengono forniti unicamente per questioni di trasporto e sono completamente inutili.

REGOLA N. 33 - Così come le tue gambe, la sella deve essere liscia e dura

In nessun caso la vostra sella può avere più di 3 mm di imbottitura. Speciali permessi verranno accordati per le corse in cui siano presenti dolorose cisti sottocutanee e simili ("piaghe da sella").



14

REGOLA N. 34 - Non devi guidare con le cuffiette

Il ciclismo consiste nello stare all'aperto e a contatto con gli elementi. Non abbiamo bisogno di ascoltare i Queen o gli Slayer per fare ciò. Immergiamoci nel ritmo e nella sofferenza, non in qualsiasi band metal anni '80 che tu chiami musica.

REGOLA N. 35 - Indica la direzione in cui stai andando

Segnala una svolta verso sinistra puntando a sinistra con il braccio sinistro. Per segnalare una svolta a destra semplicemente punta a destra con il braccio destro. In America esiste un segnale di svolta a destra da fare con il braccio sinistro, questo segnale fa semplicemente sembrare che il conducente stia salutando il traffico.

REGOLA N. 36 - Prenditi cura e rispetta il tuo mezzo

Le biciclette devono rispettare la regola del silenzio e per questo bisogna averne cura meticolosamente. Deve essere onorata e quando si appoggia contro un muro, deve essere appoggiata con cura in modo che solo il manubrio, la sella, o gli pneumatici vengano in contatto con la parete o con il palo. Questo è vero anche quando si scende di sella prima di crollare dopo il Campionato del Mondo a cronometro. Non è ammesso nessuno scricchiolio o rumore della catena. Solo il ronzio tranquillizzante dei vostri pneumatici sulla strada e il ritmo del vostro respiro dovrebbe essere udibile durante la guida. Quando si va sul pavè, è accettabile il suono della catena che sbatte. Il principio del silenzio può essere esteso al respiro se comincia a influenzare negativamente il godimento degli altri del gruppo: se diventa troppo rumoroso è il momento di andarsi a sedere ed essere eliminati.

REGOLA N. 37 - Niente specchietti

Gli specchietti sono ammessi sul tuo trabiccolo preferito o sul tuo camion con rimorchio. Non su di una bici da strada. Nemmeno sulla tua Mountain Bike. Mai sul caschetto.

REGOLA N. 38 - Fai la tua parte a tirare

A nessuno piacciono i succhia ruota.



REGOLA N. 39 - I giri devono essere misurati dalla qualità, non dalla quantità

Le uscite devono essere misurate dalla qualità della distanza e mai dalla sola distanza. Per i giri in salita, ci si deve riferire alla distanza come al dislivello complessivo; la distanza dei giri in pianura deve essere sempre indicata insieme alla

media oraria. Ad esempio, ho pedalato 4 Km significa che si sono scalati 4.000m mentre la distanza non è rilevante. Allo stesso modo un'uscita in piano di 150Km a 23Km/h non è qualcosa di cui si dovrebbe parlare su di un forum pubblico.

REGOLA N. 40 - Le scarpe da ciclismo non sono fatte per correrci

Si devono limitare tutti i passi fatti con le scarpette da bici. Quando si cambia l'acqua alle olive o si riempiono le borracce durante un'uscita di 200Km si poggia la bici nel punto più vicino possibile e si cammina solo per il restante tratto. È severamente vietato a tutti i ciclisti salire pendii ripidi, con l'ovvia eccezione di dover scavalcare altri ciclisti che si sono schiantati perché ci si trova sul Koppenberg [ndr muro di pavè nelle Fiandre].

REGOLA N. 41 - Solo misuratori di potenza o computer piccoli

Rinuncia ai dati e guida sulle emozioni; i dati significano poco in relazione al piacere di guidare tanto duramente quanto la mente lo concede. Impara a conoscere il tuo corpo, medita sulla Regola #5 e impara a spingerti al limite. I misuratori di watt, i cardiofrequenzimetri e i GPS sono ingombranti, brutti e superflui. Ogni ciclocomputer, se strettamente necessario, deve essere semplice, piccolo, montato sull'attacco e senza fili.

16



REGOLA N. 42 - Rispetta la terra, non sporcare

Il ciclismo non può essere una scusa per sporcare. Non gettare le barrette vuote, i gel o le camere d'aria bucate sulla strada o nei boschi. Riponili nelle tasche della maglia e ripara la camera d'aria quando torni a casa.

REGOLA N. 43 - Bisogna essere autosufficienti

Tranne nel caso in cui si viene seguiti dall'ammiraglia del team, bisogna essere in grado di riparare le proprie forature. Bisogna farlo velocemente, utilizzando le proprie conoscenze, utilizzando il proprio equipaggiamento e senza lamentarsi che i costosi pneumatici sono troppo duri per i tuoi gracili pollici e per adattarsi al tuo costoso cerchio.

REGOLA N. 44 – Segui il Codice del gregario in caso di forature

Coerentemente con il codice dei gregari, l'annuncio di una gomma a terra in un giro di allenamento, crea automaticamente il diritto/dovere per tutti i ciclisti presenti nello stesso gruppo di scendere di sella, senza paura di essere etichettati come fighette. Tutti i ciclisti che si sono fermati possono/devono prestare assistenza, ma solo se ne sono capaci altrimenti è meglio tacere.

17



REGOLA N. 45 - Mai sovrapporre la ruota

Mai affiancare la ruota del ciclista che precede nel gruppo, è sempre chi è davanti a impostare il ritmo. Se siete i classici tipi che vi dà noia avere gente davanti, siete autorizzati a tirare sempre e comunque ma poi non vi lamentate se dopo un bivio vi trovate da soli perché voi siete andati a destra e il resto del gruppo ha girato a sinistra!

REGOLA N. 46 - Mai sollevare la bicicletta sopra la testa.

Non è accettabile sollevare la propria bici al di sopra della testa anche se si è scalato il Mont Ventoux. L'unica eccezione è quando la riponiamo sul portapacchi di una vettura.



TRATTO MOLTO LIBERAMENTE DA:

<http://www.labelleequipe.it/le-regole-semiserie-del-ciclismo-strada/>

Per concludere (a proposito di regole ...)

“I più grandi crimini nel mondo non sono commessi da persone che infrangono le regole, ma da persone che seguono le regole. È gente che segue gli ordini che bombarda e massacra nei villaggi.” (Banksy)