



DONNE **IN BICICLETTA** **TECNICA** **E CONSIGLI**

LA GEOMETRIA

Ecco come cambia la geometria delle biciclette per le donne. Vediamo cosa offre il mercato

I COMPONENTI

Componenti dedicati per rendere la bicicletta perfetta per il fisico delle cicliste. Comfort e prestazioni

ACCESSORI E POI...

Dall'abbigliamento alle scarpe al casco. Quali sono le differenze? Seguiteci nelle prossime pagine



YOUR RIDE YOUR RULES

LA RUBY È UNA BICI PERFETTA PER LE GRANFONDO, PER LUNGHISSIMI ALLENAMENTI, PER IL WEEKEND SULLE DUE RUOTE. IL SUO TELAIO IN FIBRA DI CARBONIO FACT È STATO COSTRUITO IN MODO SPECIFICO PER QUESTO TIPO DI UTILIZZO, L'ASSORBIMENTO DELLE VIBRAZIONI RIDUCE L'AFFATICAMENTO. SALIRE, ANDARE VELOCI E PER TANTI CHILOMETRI SONO LE SPECIALITÀ DELLA RUBY, OLTRE AD ESSERE BELLISSIMA.
[SPECIALIZED.COM](https://www.specialized.com)



Ruby

EDITORIALE

DI GUIDO P. RUBINO

DONNE TUTTE IN BICI

Con il prodotto digitale che avete scaricato sul vostro dispositivo, inauguriamo un nuovo modo di fare informazione ciclistica per Cyclinside.com.

Al sito, che prosegue il suo lavoro nel dare informazioni tecniche sulla bicicletta, si affiancano una serie di pubblicazioni monoteematiche in formato digitale che verranno distribuite attraverso la nostra mailing list oltre che restare pubblicate, per sempre, sul nostro sito. Un servizio in più, quindi e perfettamente gratuito, per i nostri lettori che vogliono approfondire gli argomenti che, di volta in volta, andremo a pubblicare. Iniziamo con questo primo numero dedicato alle donne, quelle da corsa, ma anche quelle che si vogliono semplicemente divertire senza dover "ripiegare" su qualcosa di meno performante se paragonato all'offerta per il pubblico maschile.

Le donne non sono mai state comprimarie in bicicletta, ma il numero di praticanti, fino a qualche anno fa, aveva fatto trascurare la loro presenza da parte del mercato se non con poche e spesso non approfondite, eccezioni.



Ora è cambiato tutto. La bicicletta è diventata un fenomeno sociale, di moda e di sport soprattutto.

Dalle palestre di spinning al triathlon, tante cicliste hanno mosso le prime pedalate e ci hanno preso gusto. Tanto che ora chiedono di più: non basta più la bicicletta di misura più piccola e magari rosa. Ci vuole qualcosa di efficace come i modelli realizzati per i maschi. Adattarli è stata la soluzione adottata dalle atlete fino a poco tempo fa. Ora che il fenomeno è diventato anche di mercato, parecchie aziende si sono date da fare a escogitare

soluzioni ad hoc per le donne e il loro fisico. Telai, geometrie, accessori, abbigliamento, calzature e persino i caschi: tutto quanto gravita attorno alle due ruote può essere studiato seguendo le esigenze femminili.

In questo primo numero che vi proponiamo troverete idee, soluzioni e riflessioni. Andare in bici, per una donna (come per gli uomini) non significa prendere per forza il massimo possibile reperibile sul mercato, ma è importante fare una scelta giusta e comunque conoscere cosa si ha di fronte.

Buona lettura

INDICE



2 EDITORIALE

Donne, tutte in bici! Ecco il primo speciale di Cyclinside.com

6 DONNE CHE PEDALANO? SEMPLICE

Tanti cambiamenti ma anche qualche mito da sfatare sulla bicicletta

10 UN FENOMENO DI MERCATO

Tante le donne che pedalano e il mercato non può ignorarle. Ecco come cambia

14 UNA RELAZIONE PERICOLOSA

Troppe volte le donne hanno avuto paura della bici. Che invece le fa più belle!





Non importa che pediate in città oppure siete già delle agoniste alla ricerca del risultato. Qui troverete alcuni consigli che potranno esservi utili. Dalla scelta del mezzo, agli accessori, all'abbigliamento. Parlando anche di alimentazione...

18 QUELLE GEOMETRIE FATTE APPOSTA PER LE DONNE

Proporzioni diverse dagli uomini.
Ecco come cambia la forma del telaio



24 BICI, I COMPONENTI DEDICATI ALLE DONNE

Perché una bici sia perfettamente adatta deve corrispondere anche nei componenti

30 ECCO COME VESTIRSI AL MEGLIO

Un po' di consigli per la scelta dell'abbigliamento corretto

34 DONNE CHE MANGIANO BENE E DIMAGRISCONO...

Prova costume? Niente paura, basta andare in bici e alimentarsi correttamente

40 SPECIALIZED S-WORKS AMIRA SL-4

Un telaio top di gamma pensato per le proporzioni femminili. Ecco il nostro test

44 DONNE CHE VIAGGIANO IN BICI

Il giro del mondo in bicicletta? Ci sono delle donne che l'hanno fatto. Eccole

LA BICI E' DONNA

"Donne in bicicletta, tecnica e consigli"

è una pubblicazione della testata giornalistica Cyclinside.com, magazine on line di tecnica della bicicletta da corsa (e non solo). Hanno collaborato a questa pubblicazione Marta Villa e Luciana Rota.

Cyclinside.com

è un periodico registrato presso il Tribunale di Roma con n° 333/2008 dl 18/9/2008

di proprietà di Guido P. Rubino
P.I. 10439071001
Iscrizione al ROC (Registro Operatori della Comunicazione) n° 18570 del 5/8/2009

Copyright © Tutti i diritti riservati.

Testi e immagini non possono essere riprodotti senza previa autorizzazione scritta da parte della redazione.

Per qualsiasi richiesta o informazioni scrivere a info@cyclinside.com

PEDALARE IERI E OGGI
È TUTTO PIÙ FACILE



DONNE CHE PEDALANO? SEMPLICE!

Non sono cambiate solo le biciclette, sono cambiate anche le donne che vanno in bicicletta. Sono più smalziate e sanno quello che vogliono. Non guardano più la bicicletta da corsa stupendosi per “quelle gomme così sottili” e neanche si lamentano più a guardare quella sella che “sì, però, chissà che male”. Sanno quello vogliono e già conoscono i pedali a sgancio rapido perché, nella peggiore delle ipotesi “sono gli stessi che uso a spinning”. La chiave dell’emancipazione femminile nel mondo della bicicletta passa anche per le palestre.

Luoghi che restano di riferimento per mantenersi in forma diventano (e non solo per le donne, a dire il vero), una fucina di nuove pedalatrici. D’altra parte il passaggio è breve: se si è abituati a pedalare tra quattro mura, pure con i ritmi divertenti di una lezione di spinning, ci si trova già allenati per fare una cinquantina di chilometri tranquilli su strada. Basta provare per convincersene, e allora il più è fatto. Non si abbandonerà la palestra, ma resterà il piacere di tornare, appena possibile, all’aria aperta. La bici è libertà e se ci si ritrova allenati diventa pure a lunga gittata. Ben presto ci si accorgerà che crea dipendenza e già dopo poche uscite il pensiero si insinua fino alla prossima volta, e così via.

Le biciclette moderne aiutano anche nel cambiamento delle donne





Bici e abiti di una volta. Per le cicliste moderne, atlete o meno, pedalare è molto più facile.

DONNE CHE PEDALANO



in bicicletta. La tecnologia, che pure diventa più sofisticata, rende le cose semplici, a patto di sapere dove cercare e di non fermarsi alla prima difficoltà. Anche chi non è mai andata su una bicicletta da corsa, o comunque una bicicletta di un certo livello tecnologico, può imparare a gestirne tutte le difficoltà iniziali imparando ben presto che certe soluzioni sono lì per semplificare le cose, non per complicarle.

Sfatiamo qualche mito (nel caso fosse necessario):

Gomme

Spesso è proprio da qui che partono i primi dubbi. Le "gomme sottili" possono dare, a prima vista, sensazione di instabilità. Ma la stabilità deriva da altri fattori, in primis dalla dimensione della ruota che, tanto più è grande, e maggiore sarà l'effetto giroscopico che ne deriverà: ergo, la bicicletta da corsa "tende" ad essere stabile, così come tutte quelle con le ruote di grande diametro (parliamo di 28", in questo caso) e questo non deriva certo dalla dimensione delle gomme. La sezione, caso mai, ha a che fare con la comodità: maggiore sarà e tanto più abbondante potrà essere l'assorbimento delle vibrazioni. La tenuta in curva, poi, dipende dalla qualità della gomma più che dalla sua dimensione. Anche dal battistrada, in caso di bagnato o di terreni difficili. Stabilità e comodità, comunque, dipendono da tutto l'insieme delle caratteristiche tecniche della bicicletta.



POSIZIONE

Sulla bicicletta da corsa il peso è più distribuito rispetto ad altri modelli dove il busto è più vicino alla perpendicolare al terreno.

Sella

Prima che troppo sottile, la sella appare troppo dura, ma c'è un motivo che non ha niente a che fare con eventuali sadismi dei progettisti. La sella deve sostenere e mantenere libere di muoversi le gambe. Nelle prossime pagine, parlando di componenti dedicati, vedremo il carattere di primaria importanza che ricopre la sella specifica nella bicicletta da donna. Tuttavia vale la considerazione generale di tutte le selle da corsa: devono sostenere il peso di chi pedala senza intralciarne il movimento. Per fare questo è necessario (e sufficiente) che supportino adeguatamente le ossa ischiatiche, ossia quelle due "punte" del bacino che sentiamo appoggiare quando ci sediamo. Ovviamente tutta la sella partecipa a sostenere il peso del ciclista in maniera ben definita, ma senza avere parti inutili che servono a far stare più comodo solo l'occhio. E allora anche la presenza di un'imbottitura abbondante diventa relativa in termini di comodità assoluta.

Pedali

Pensare di essere legati, incastrati in qualche modo ad un mezzo che già di suo appare instabile, perché su due ruote è, istintivamente, innaturale. Ma, anche qui, non c'è niente di folle, solo pratica, efficacia e funzionalità. Anzi, i pedali moderni, a sgancio rapido, permettono di liberare rapidamente il piede per appoggiarlo a terra in caso di necessità, molto più rapidamente dei cinturini con gabbietta che andavano una volta ed erano comunemente accettati da chiunque praticasse ciclismo a un certo livello. Il movimento di sgancio, inoltre, segue l'istinto naturale di allargare il piede verso l'esterno. Un movimento che viene già naturale istintivamente e che si affinerà dopo un po' di pratica. Per chi fosse ancora scettica consigliamo un po' di pratica in una





zona senza traffico e con la molla del pedale regolata (dove possibile) con la minima tensione di aggancio.

Ma perché tutto questo? Semplice: la posizione del piede sul pedale ha necessità precise per non incorrere in problemi e per sfruttare al meglio il movimento della pedalata. Lasciare il piede libero comporterebbe uno spreco di forze notevole nell'economia di una pedalata anche non necessariamente lunga.

Cambio

Se non si pedala in pianura (ma anche qui potrebbe avere senso ugualmente) la presenza del cambio sulla bicicletta è conseguenza di una necessità di adeguare il rapporto di leve, piuttosto complesso, tra macchina umana e mezzo meccanico, in base alla strada che si sta percorrendo. Modificare il rapporto tra movimento della pedalata e giri di ruota permette di ottimizzare lo sforzo in base alle proprie capacità senza compiere sforzi eccessivi e adeguando la velocità al percorso.

Il cambio di rapporto avviene agendo sulle corone anteriori e sui pignoni posteriori



Nelle biciclette di una volta le donne avevano meno possibilità di adattare accessori e componenti alle loro esigenze.

agendo su deragliatore e cambio rispettivamente. Anche qui un po' di pratica premetterà di capire quale sia il rapporto adeguato ad ogni situazione (ed anche l'automatismo istintivo – prima ancora che meccanico – per raggiungerlo).

Posizione troppo bassa?

No, non è scomodo stare curvi su una bicicletta da corsa. Il fine, prima ancora che l'aerodinamica (che certamente ha senso per fare meno fatica, a prescindere che si cerchi la prestazione o meno), è proprio la comodità. Osservando un ciclista lateralmente si intuisce come la distribuzione dei pesi sia molto più equilibrata rispetto alla posizione su una bicicletta da passeggio. Il busto in avanti, inoltre, evita di scaricare tutte le vibrazioni provenienti dalla ruota posteriore sulla spina dorsale e quindi sulla schiena. Bisogna abituarsi? Un po' sì, sia a mantenere la posizione (all'inizio il fastidio sarà più a carico del collo, ma passa presto) che a guidare la bicicletta. Il peso spostato sull'anteriore rende molto più direzionale la ruota anteriore della bicicletta, potenzialmente si ha molta più padronanza del mezzo in questo modo. Diventerà ben presto tutto naturale. ■



UN FENOMENO DI MERCATO

==== Crescono i numeri e allora produrre biciclette e componenti dedicati alle donne diventa conveniente anche per le aziende. E le cicliste, inoltre, diventano molto esigenti nelle scelte.

Per chi deve fare i conti con i bilanci di un'azienda, la donna in bicicletta è vista coi numeri di una previsione di vendita o dei risultati di un'operazione che, comunque, rimane finanziaria. Non c'è niente di male se a parlare, in questo caso, è il mercato. Tanto più ci piace se questo mercato, finalmente, va nella direzione delle donne. Segno evidente dei tempi che cambiano, ma non solo. La bicicletta diventa ogni giorno di più parte integrante della società, viene utilizzata per muoversi in città e per fare sport. Ha perso, ormai da anni, quel vestito di mezzo di ripiego per chi non poteva permettersi altro. In questo l'evoluzione generale del concetto di bicicletta, ci riferiamo soprattutto all'Italia, ha preso una piega

ben precisa da cui consegue anche una ricerca per un mezzo che sia utile e più evoluto rispetto a qualche anno fa.

Nei negozi si cercano biciclette funzionali e si entra già con le idee chiare: non si cerca un mezzo "di ripiego", è una tendenza che si segnala già da anni ed ancora più forte se la richiesta viene da parte delle donne.

Qualcuno ha paragonato l'approccio delle donne alla bicicletta alla meticolosità con cui si fa la spesa. Se l'uomo col carrello si limita a prendere quello che serve, la donna si sofferma a leggere l'etichetta perché nelle scelte spesso è più attenta. La stessa attenzione si rivela anche nella bicicletta.

Non è solo quella che



**Scelta difficile?
Non più, le donne
che entrano in un
negoziò trovano
sempre di più ciò
che cercano.**



non uscirebbe mai con un completo dissonante tra maglia e pantaloncini, ma non comprerebbe mai qualcosa di cui la qualità non la convince appieno. Difficile che sia solo il prezzo a guidare le sue scelte. Dal punto di vista del mercato un cliente così diventa importantissimo e che siano in aumento le donne che pedalano lo dicono tutte le statistiche. Basta vedere nelle granfondo, dove il movimento femminile si segnala per un numero sempre più cospicuo di cicliste.

Non è un caso, allora, che alcune delle aziende più importanti e attente sul mercato a livello mondiale, stiano dedicando prodotti alle donne studiati da zero. Non si tratta solo di adattare ciò che va

bene per gli uomini, ma proprio di ripartire da un'analisi generale delle esigenze prendendo come base il fisico femminile. Un settore di ricerca a se stante che inizia ad essere sottolineato proprio a livello aziendale. Il caso Specialized è probabilmente quello più eclatante degli ultimi anni. L'azienda americana ha dedicato del personale addetto esclusivamente all'universo donna. Imponendo, anche, ad ogni filiale, di avere una responsabile dedicata esclusivamente al mercato femminile.

«Stiamo trasportando parole che prima facevano parte, storicamente, del ciclismo maschile, in quello femminile – spiega Annalisa Ricetti responsabile italiana del settore femminile di Specialized – per fornire alle cicliste tutti i modi di pedalare



DONNE CHE PEDALANO





BALANCE YOUR POWER ROTOR POWER. Science for riders

Rivoluziona il tuo allenamento con Rotor Power.

La guarnitura brevettata Rotor POWER migliora la qualità del tuo allenamento. Con pochi grammi in più rispetto ad una pedivella 3D+, è probabilmente uno dei misuratori di potenza più leggeri sul mercato.

Rotor POWER porta la conoscenza scientifica direttamente sulla strada, combinando due prodotti collaudati: la pedivella 3D+ ed il sistema di misurazione della potenza realizzato da AIP. Grazie a questo binomio, è chiaro che Rotor POWER non è il solito "vecchio misuratore di potenza". Si tratta infatti di due, super-precisi, misuratori di potenza indipendenti - uno a sinistra, uno a destra. Questo ti permetterà di ottenere informazioni di qualità ottimale che nessun altro sistema è in grado di fornire.

- Misurazione separata dei valori di potenza della gamba sinistra e destra.
- Precisione ottimale grazie agli 8 estensimetri inseriti in ogni pedivella.
- Compatibilità ANT+.
- Facile sostituzione delle batterie.
- Spider MAS per una micro regolazione delle Q-Ring.
- Lunghezze disponibili: 170 - 172,5 - 175 mm.
- BCD disponibili: 110 - 130 mm.
- Asse in alluminio da 30 mm con UBB system che vi permette di installare il Rotor POWER sulla maggior parte dei telai attualmente sul mercato.

sconto 20%

Per scoprire come vai su
www.larm.it



ROTOR
POWERSME!



RACE SERIES A, D & L
700 x 23, 25

Panaracer
www.panaracer.com

Distributore esclusivo per l'Italia:

LARM

www.larm.it - info@larm.it

SEGUI LARM SUI SOCIAL NETWORK





DONNE CHE PEDALANO

In Europa si possono trovare negozi che sono veri e propri atelier di moda dedicati alla donna in bicicletta.



PER LEI
Aumentano anche gli accessori per chi pedala in città. Con particolare attenzione al mondo femminile che vuole spesso qualcosa in più

a pari livello tecnologico con quanto già si fa per i maschi. Parliamo di agonismo, ma anche di semplice divertimento». Specialized ha fatto una statistica delle donne che pedalano da cui è derivato come il 67 per cento delle intervistate vada in bici per divertimento e per stare in forma, il resto sono cicliste agoniste, ma c'è anche chi la bicicletta la utilizza normalmente come mezzo di trasporto. E tutte queste donne hanno le idee chiare su cosa vogliono dal mercato: prodotti espressamente dedicati alle loro esigenze dal punto di vista anatomico e funzionale. Ovviamente sono sensibili anche ad uno spazio dedicato a loro nei punti vendita ed è qui che pure i negozianti devono recepire le nuove esigenze. «E non è un caso, allora – continua An-

nalisa Ricetti – che ci siano dei negozi che ci contattano per aiutarli ad allestire l'angolo dedicato al mondo femminile. Hanno già capito che si tratta di un settore dove il guadagno è assicurato se si diventa un punto di riferimento». La donna diventa un traino, insomma, non è più a rimorchio di un ciclismo che la guarda con sufficienza. L'esempio delle gare rimane un faro da seguire dal punto di vista tecnologico, così come in tutti gli sport, ma la possibilità di un mercato che segua con attenzione lo sport femminile diventa un punto di riferimento anche per il settore maschile. Da questo punto di vista, l'attenzione e la meticolosità delle donne, non può che fare bene a tutti. Avevate dubbi? ■



UNA

RELAZIONE PERICOLOSA



Paura di rovinare la bellezza della donna? Neanche per idea. Guardate le cicliste più forti se non sono anche belle. Il ciclismo mantiene in forma e tira fuori il meglio.

NON SOLO GARE. LA BICICLETTA È UN MEZZO
DI SPOSTAMENTO E RELAX PER TUTTI



Tanti modi per interpretare la bicicletta. L'immaginario comune la vuole come idea di libertà. Accessori sempre più mirati ne permettono un uso sempre più efficace, anche per il relax.

Una volta erano guardate con sospetto e anche con ribrezzo. La storia del ciclismo femminile è piena di pregiudizi, e le prime pioniere a pedali hanno dovuto sconfiggere le ritrosie culturali, prima ancora che la fatica della bicicletta.

Bicicletta: strumento del demonio, figuriamoci se inforcata da una donna con "le braghe corte". Una donna con la voglia di pedalare, anche negli anni Sessanta, mica un secolo fa, doveva combattere con la propria famiglia per scappare via da voci maligne e colpetti di gomito. Tempi che cambiano e anche ciclismo che si evolve, oggi una donna in bicicletta in allenamento non ha più bisogno di essere accompagnata. È una cosa naturale e anzi, chi la guarda, prova ammirazione

e voglia di imitarla, tanto più se va forte. Sì, poi c'è anche chi fa qualche battuta, ma per fortuna le più che si registrano sono simpatiche "soprattutto da parte di chi è un po' più avanti con l'età" raccontano le cicliste. Magari proprio da parte di quei maschi che ricordano le cicliste dei loro tempi e sanno delle difficoltà.

Anche il ciclismo femminile ha fatto registrare diverse "marce" di un'affermazione che oggi è sempre più alla portata di tutte, donne e bambine che vogliono pedalare.

Non sempre è facile, però. Il ricordo corre veloce alle gesta di Mary Cressari e di Maria Canins, donne toste che hanno segnato epoche diverse. Lo stesso ciclismo di alto livello, tra le donne, ha subito andamenti altalenanti.

Negli anni Ottanta, la nascita del Tour de France femminile, che faceva coppia con

DONNE CHE PEDALANO





il Giro d'Italia femminile era un richiamo importante soprattutto per il percorso che si sovrapponeva in parte con quello maschile. Chi guardava uno, difficilmente ignorava l'altro, almeno finché è durato. Oggi si sta ritornando, dopo un periodo di oblio, a questa situazione. L'organizzazione de "La Course" alla fine del Tour 2014 è un esempio da ripetere, così come il successo annunciato della Classica del ciclismo più giovane: Le Strade Bianche/Eroica, che nel 2015 ha debuttato con successo anche nella versione femminile. Chi l'ha detto che la fatica della bici renda meno bella la donna? Tempi che cambiano, e donne che si fanno affascinanti anche della loro tenacia e capacità di soffrire.

Una questione di dignità e di educazione. Un movimento che si evolve e ci si deve adeguare a tutti i livelli, a cominciare dal ciclismo giovanile.

Per forza di cose le bambine che iniziano a correre vengono inserite nelle gare dei maschietti e a loro viene riservata una classifica, come è giusto che sia. Guai a sminuirle però o a premiarle, come ancora capita di sentire, come "prime delle

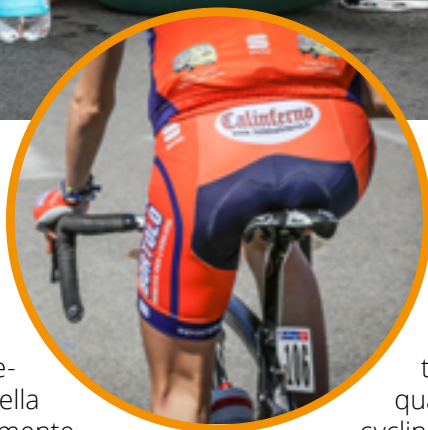
donne" anche se si sono messe dietro tutti i maschietti della categoria. Educazione e rispetto si insegnano da piccoli, a tutti e non si risolvono solo eliminando battute di cattivo gusto.

Ma andare in bici, in qualche modo, può creare problemi al fisico femminile? I dubbi sono anche questi e spesso legittimati da articoli allarmistici che girano sulla stampa sensazionalistica quando si cercano consensi più che lettori da informare.

La bicicletta non ingrassa i polpacci (a meno che non si sia portati dalle caratteristiche fisiche e muscolari, ma questo vale anche per gli uomini) né rende il fisico meno femminile. Chi ha dubbi ancora sull'aspetto estetico può andare a seguire una qualsiasi corsa femminile dove ci sono le atlete che pedalano per professione, e rendersi conto con i propri occhi che sono queste le prime a non avere tutte quelle brutture che una volta venivano attribuite alle cicliste. Ovviamente non parliamo del ciclismo degli anni bui di cure mediche senza troppi controlli. Quel tipo di sport appartiene sempre più

PREGIUDIZI?
 La bicicletta che ingrassa i polpacci delle donne è un falso mito. La dimostrazione? Guardate i volti (e i fisici) delle cicliste più forti del mondo. Spesso sono davvero bellissime!





a un'epoca che si sta lasciando alle spalle e non solo per il ciclismo. Pedalare fa bene alle donne, le capacità di resistenza e di gestione della fatica integrano naturalmente la donna con il ciclismo a patto che questo venga fatto nel modo giusto.

Problemi di sella?

Che il punto di maggior contatto con la bicicletta sia quello più problematico e sicuramente controverso è un dato di fatto. Benché il peso sia maggiormente bilanciato sulla bicicletta da corsa, resta comunque a carico della sella il sostegno maggiore per chi pedala e, viste le parti a contatto, la preoccupazione che ne deriva è un conseguenza logica. Preoccupazione reale? A dire il vero no. Almeno stando agli ultimi studi realizzati che riconducono intorpidimenti e perdite di sensibilità a temporanea cattiva circolazione dovuta proprio alla pressione subita dall'appoggio sulla sella. Intorpidimen-

ti destinati a passare appena si ripristinano le condizioni normali di flusso sanguigno. D'altra parte, anche qui, vale quanto già detto (anche su cyclinside.com) a proposito degli uomini: in una popolazione di atleti professionisti del ciclismo (donne comprese a questo punto) non si è rilevata una maggiore problematicità a carico dell'apparato sessuale o della sensibilità delle parti, e se non hanno problemi loro che in bici ci stanno più di chiunque altro... È importante però utilizzare i prodotti giusti. In questo senso la ricerca tecnica ha fatto passi da gigante al fianco degli studi medici. Nelle prossime pagine vedremo questo. Dalla geometria del telaio agli accessori in grado di garantire alla donna la piena compatibilità con la sua bicicletta. D'ora in poi, anzi, la parola d'ordine non è più "adattarsi" per le donne, ma prendere ciò che è giusto per pedalare nella maniera più corretta. ■

Chi fa agonismo non può accontentarsi, deve avere a disposizione il meglio possibile. Dall'esperienza delle gare nascono le selle migliori da donna.



QUELLE GEOMETRIE FATTE APPOSTA PER LE DONNE

LA RICERCA DELLA MISURA GIUSTA È IL CRUCCIO DI OGNI CICLISTA DEGNO DI QUESTO NOME

PER LE DONNE NON SI TRATTA SOLO DI TROVARE LA TAGLIA PIÙ VICINA ALLE PROPRIE

ESIGENZE, MA ANCHE IL TELAIO CHE PERMETTE DI ESPRIMERE AL MEGLIO LE PROPRIE CAPACITÀ

U

*n telaio da donna non è solo un telaio più piccolo rispetto a quello degli uomini. Non è lo stesso telaio nemmeno se una donna è alta. A cambiare sono le proporzioni, ecco perché si è andati, pian piano, a studiare delle geometrie che potessero corrispondere perfettamente alle esigenze del pubblico femminile. Semplice? No, perché affinché questo potesse avere una ripercussione sul mercato, era necessario poter avere **grandi numeri** come riferimento.*

*Oggi, finalmente, le cicliste possono scegliere telai dedicati alle proporzioni da donna senza necessità di ricorrere a costruzioni **su misura** che pure restano una delle possibilità. Soprattutto in Italia, dove l'artigianato è il valore aggiunto delle nostre bici.*



Nelle gare si va costantemente alla ricerca della prestazione massima possibile. Per riuscirci deve essere tutto perfetto: dall'allenamento allo stato psicofisico dell'atleta. Sapere di avere un mezzo perfetto alle proprie esigenze mette in condizione di gareggiare con la massima serenità. È importante tenere conto anche di questo.

Cosa rende una bicicletta "da donna" piuttosto che un'altra?

Semplice: il telaio.

Questo, in generale, fa ogni bicicletta diversa dall'altra, non solo quelle da donna. Materiali e tipologia costruttiva hanno la loro parte, ma se parliamo di modelli di alta gamma, è soprattutto la geometria a dare l'impronta più significativa al comportamento del telaio e poi della bicicletta. Cambia il telaio di una bicicletta da donna? Certo che sì.

Generalmente, e per comodità, si tende a considerare il fisico della donna rispetto alla bicicletta, come quello di un piccolo uomo, oppure di un bambino. Da un punto di vista generale questo discorso

può essere anche accettabile, ma se si scende nei particolari si trovano delle differenze che vanno considerate, soprattutto se si parla di agonismo, dove tutto viene esaltato (anche i difetti). Diverso il discorso per una bici da passeggio, ma conta sempre, poi, quanto tempo si passa in sella.

Il primo problema, quando una donna si avvicina alla bicicletta da corsa è proprio nel reperire un telaio adatto. Ancora prima di parlare di geometrie proporzionate per le donne la difficoltà su cui si va a sbattere, a volte, è trovare un telaio sufficientemente piccolo. Già da alcuni anni, prima ancora di parlare di "proporzioni da donna" diverse aziende hanno comin-

DONNE CHE PEDALANO





PRESTAZIONI!

Nessun compromesso: ecco la parola d'ordine di chi fa agonismo. E allora nessun compromesso nemmeno dal punto di vista geometrico. La posizione in bici deve essere perfetta.

ciato a mettere nel catalogo la taglia XXS, a volte basta, a volte no. E allora si vedevano soluzioni di ripiego: selle basse quasi a contatto col telaio (la geometria sloping, ossia col tubo superiore inclinato verso il piantone, aiuta un po' in questo senso) e, ancora di più, attacchi manubrio decisamente corti. Da 8 centimetri, in qualche caso da 7, soluzioni prese direttamente dalle biciclette da bambini che, pur se riescono in qualche modo ad ottenere una posizione corretta, nel senso del rispetto degli angoli di braccia, busto e gambe, non danno comunque la guidabilità ottimale della bicicletta. Perché la bicicletta sia "perfetta", infatti, occorre che i pesi siano bilanciati correttamente tra ruota posteriore e anteriore, devono essere bilanciati anche rispetto a telaio e forcella. Un attacco manubrio troppo corto rende le cose complicate in

curva, la bici è meno docile e alla fine si dovrà compensare con abilità e abitudine. Ma se quello stesso soggetto viene messo su una bicicletta corretta si accorgerà subito della differenza. E apprezzerà.

Cosa cambia nella forma del telaio

È una questione di proporzioni che, in generale, vale tra tutti gli esseri umani: essere della stessa altezza non significa avere le stesse misure. Anche tra i ciclisti maschi ci sono differenze di telaio a parità di altezza. Ancora di più la differenza si notano nelle donne che, proprio dal punto di vista delle proporzioni, sono diverse dai maschi. Nella definizione di un telaio ad hoc di queste diversità occorre tenere conto. Nelle donne, generalmente, femore e braccia sono più lunghi, mentre risultano

più piccoli piedi e mani. Anche il bacino più largo incide nella definizione del telaio perché determina un'angolazione maggiore del femore rispetto alla tibia. Per questo motivo chi fa bici su misura tende ad inclinare maggiormente il tubo piantone. Un lavoro di geometria e di matematica per far sì che la bici risulti stabile e guidabile sempre, e nelle misure piccole

to ad elaborare geometrie fatte apposta per le atlete. Il passaggio è graduale, ma ormai, almeno quelle di vertice, si stanno convincendo della bontà dell'offerta.

«Oltre che di geometria era una questione di materiali – ci ha detto Annalisa Ricetti di Specialized Italia – le donne che volevano le biciclette top di gamma difficilmente si accontentavano di qualco-



l'ingombro delle ruote non è sempre facile da gestire.

Angoli diversi quindi, ma anche tubo superiore più corto per bilanciare il telaio nella maniera più corretta. Ecco alcune delle indicazioni prese da chi lavora con i telai da donna. Poi ci sono, comunque, diverse teorie.

Su misura o no?

La scelta della misura del telaio è cosa delicata. Riguarda ciclisti maschi e femmine. Per le atlete, però, c'era il dubbio se rivolgersi ad un telaio su misura, uno standard da donna, oppure uno da uomo, magari adattandolo.

L'ultima soluzione era quella spesso seguita dalle cicliste professioniste, nella maggioranza, almeno fino a qualche anno fa. Come visto, può non essere quella ottimale. L'apertura del mercato al mondo femminile nel ciclismo ha porta-

sa meno evoluto dal punto di vista tecnologico. E allora, piuttosto, preferivano adattare un telaio da uomo. Tant'è che quando è nata la nostra linea di telai da donna, paragonabili ai corrispettivi da uomo, c'è stata una ritrosia iniziale non facile da superare. D'altra parte parliamo di atlete abituate per anni a pedalare su telai sviluppati per gli uomini. Non concepivano nemmeno qualcosa di diverso e il primo approccio è stato con una certa diffidenza».

Poi, però, si sono ricredute. Lo studio Body Geometry di Specialized ha azzerato i parametri di elaborazione del telaio andando a sviluppare dall'inizio una geometria adatta alle atlete. «Quello di cui teniamo più conto – continua Annalisa Ricetti – sono i valori di **reach** e **stack**». Si tratta di riferimenti basati sulla posizione del movimento centrale. Il primo è la distanza orizzontale tra movimento

La scelta della geometria si può fare studiando semplicemente un catalogo. Oppure rivolgendosi a un artigiano per un telaio su misura.

SUPERARE GLI ALTRI. SUPERARE I LIMITI. SUPERARE SE STESSI.



SPRINT TO THE EXTRAORDINARY

*Le squadre e gli atleti migliori
del mondo, come*

Vincenzo Nibali

e **Nairo Quintana**

*hanno trovato in Campagnolo
vantaggi tecnici e affidabilità.*

*Anche tu, con le nuove trasmissioni Campagnolo
potrai ottenere prestazioni vincenti,
per superare ogni limite e
sconfiggere l'avversario più terribile.
Te stesso.*

Campagnolo

CAMPAGNOLO.COM

JOIN
THE CHALLENGE



sprinttotheextraordinary.com



Un'atleta controlla l'altezza della sella prima del via di una gara internazionale. Si tratta della "nostra" Eva Lechner che alterna ciclocross e gare su strada.

centrale e centro del tubo di sterzo, il secondo, invece, è la misura tra le parallele passanti per il movimento centrale e la parte superiore dello sterzo. Si tratta di un modo di valutare i telai molto utilizzati dai produttori americani (non solo Specialized) perché ritenuto efficace nel bilanciamento della posizione del ciclista.

C'è anche chi va contro corrente rispetto alle misure definite "da donna". Sono i telai che lavorano sulle taglie su misura al posto delle misure standard che, spesso per esigenze di produzione e di grandi numeri, vengono imposte dai grandi marchi.

«Noi non facciamo telai da donna» esordisce così, un po' provocatoriamente, Cristiano De Rosa, titolare dell'omonimo marchio storico italiano. Poi spiega: «Semplicemente perché noi trattiamo ogni ciclista, maschio o femmina che sia, come un individuo unico cui dedicare una geometria costruita sulle sue necessità. Ovviamente una ciclista avrà misure e proporzioni che ci porteranno a dise-

gnare un telaio apposito che tenga conto di tutte le quote necessarie per avere il miglior rendimento in sella». È la forza dei marchi storici italiani e degli artigiani di casa nostra questa: poter dedicare ad ogni cliente, su richiesta, il tempo necessario e la personalizzazione del prodotto non solo in base alle proporzioni fisiche, ma anche al tipo di impegno che si vuole avere con la bicicletta e all'utilizzo che se ne fa, tenendo conto anche dei percorsi che si prediligono.

Adattarsi alla bicicletta con i componenti Tutto qui il su misura? A dire il vero no. Negli anni non sono cambiati solo i telai e i materiali relativi, ma anche la componentistica.

La scelta è aumentata e con essa l'assortimento di misure disponibili. Le scelte millimetriche che una volta si lasciavano solo alla precisione geometrica del telaio con gli angoli studiati al decimo di grado, ora si possono spostare con efficacia nella selezione della componentistica. È l'argomento del prossimo articolo. ■

DONNE CHE PEDALANO





BICI

I COMPONENTI DEDICATI ALLE DONNE

DALLA SELLA AI MANUBRI: UN MONDO DI DONNE

ECCO COSA SCEGLIERE PER STARE IN SELLA COMODE

DIFFERENZE DI PROPORZIONI MA ANCHE DI DIMENSIONI. LE MANI DEVONO AFFERRARE CON COMODO IL MANUBRIO E POTER RAGGIUNGERE LE LEVE FRENO CON RAPIDITÀ ANCHE GLI APPOGGI DEVONO RISPETTARE LE PROPORZIONI FEMMINILI



La bicicletta è fatta del telaio ma anche dei componenti. La scelta di quelli giusti può dare un aiuto molto importante nella definizione delle caratteristiche. Può anche compensare le mancanze del telaio, in qualche caso. I componenti "da donna" sono arrivati sul mercato anche prima dei telai appositamente pensati per le cicliste. Logiche di produzione e di costi hanno contato pure in queste scelte. Quello che ci piace sottolineare in questa sede è l'assortimento sempre maggiore di parti costruite pensando alle caratteristiche del corpo femminile. I componenti sono determinanti per



il funzionamento della bicicletta e, dal punto di vista meccanico e della trasmissione, sono gli stessi utilizzati sulle normali biciclette da uomo.

A seconda delle caratteristiche possono adattarsi alle necessità. La scelta di una guarnitura compact e di rapporti

adeguati deve essere mirato al tipo di percorsi e all'allenamento. Il consiglio più pratico è sempre in direzione della versatilità, fermo restando che i rapporti possono essere adeguati via via nel corso dell'evoluzione della propria storia ciclistica.

Parlando di donne, però, la differenza maggiore per quanto riguarda i componenti si riferisce a quelli che hanno a che fare con i punti di contatto tra ciclista e bicicletta. Sono quelli che fanno da interfaccia tra macchina umana e meccanica e ne determinano l'armonia del funzionamento (oppure i problemi che a volte si sperimentano nostro malgrado).

La sella

Visto il peso che va a gravare su questa parte della bicicletta è il primo componente da prendere in considerazione.

Selle specifiche per donne. Si differenziano per larghezza e lunghezza.



COSMO BIKE SHOW

ENJOY
THE BIKE
WORLD



INTERNATIONAL BIKE EXHIBITION

VERONA 11/14 settembre 2015

WWW.COSMOBIKESHOW.COM



AFFERRARE!
 Le curve manubrio possono determinare una maggiore vicinanza delle leve freno così da essere prese facilmente anche da chi ha dita corte

Il parametro di riferimento, quando si sceglie una sella, riguarda le misure e il comportamento sulla bicicletta. Per le prime si fa riferimento alla distanza tra le ossa ischiatiche. Nelle donne questa distanza è maggiore rispetto alla media degli uomini ed è per questo motivo che le selle sono mediamente più larghe nella zona d'appoggio. È questa, in definitiva, che determina la posizione in bicicletta. Quando si pedala si andrà naturalmente a cercare l'appoggio più confortevole. Una sella troppo larga porterà, infatti, a scivolare in avanti, una troppo stretta farà cercare la seduta nella zona più arretrata. Per questo una sella giusta deve essere un equilibrio perfetto nelle misure altrimenti, pur essendo montata correttamente rischia di portare comunque ad una pedalata in posizione non adeguata al rendimento. Una posizione sbagliata, inoltre, può portare anche all'insorgere di patologie e infiammazioni a carico dei legamenti e dei muscoli. La sella, tuttavia, non è solo l'appoggio posteriore. Anche il modo in cui ci si appoggia nella



parte anteriore determina la comodità ed il comfort. Gli ultimi studi fanno riferimento anche alla rotazione delle ossa del bacino nelle diverse fasi di pedalata. A seconda dell'angolo tenuto dal busto, infatti, il ciclista tende a ruotare rispetto al punto di appoggio. Questa caratteristica è individuale nei diversi soggetti ed è causa di ulteriori differenze al momento della scelta della sella. Il concetto che

Comandi cambio e leve freni sempre a portata di mano. Anche sulle bici da touring.



Nelle ciclofficine alcune ragazze imparano ad adattare i componenti.

la sella debba “sostenere e non comprimere” è sempre valido, tanto più in questo caso. Chi partecipa a competizioni sa bene come il mantenere a lungo una posizione aerodinamica porti a intorpidimenti nella zona di appoggio sulla sella. Questo vale per i maschi ma anche per le donne. La zona genitale è soggetta a notevole irrorazione sanguigna e nel disegno della sella occorre tenerne conto.

Il manubrio (e i freni)

Dopo la sella è la parte più controversa, e a volte complicata, per le donne in bicicletta. Per conformazione le donne tendono ad abbassare meno il busto sulla parallela al terreno rispetto ai colleghi uomini, per questo motivo in passato erano stati disegnati manubri da donna con curvature meno accentuate e sostanzialmente più larghi.

Chi corre, o comunque ha una “specialissima”, però, difficilmente rinuncia alla classica piega da corsa. Per fortuna oggi le cose sono migliorate molto, perché alle classiche curve “alla Merckx” (più squadrata, detta anche “a cassetta”) o “alla Gimondi” (con curvatura più morbida) si sono affiancate un’infinità di varianti che permettono di perfezionare la posizione praticamente al millimetro.



Non mancano nemmeno i modelli da donna. In cosa si differenziano? Ovviamente nelle misure. I manubri, oltre che nel tipo di curvatura si differenziano principalmente per la misura di **reach** e **drop**. Si tratta dei valori che dicono, rispettivamente, della profondità del manubrio (visto dall’alto) e dell’ampiezza della curvatura (vista di lato). Un reach ridotto permette di raggiungere più facilmente l’appoggio sulle leve dei freni, così come un drop più “chiuso” permette di tenere più agevolmente la presa bassa pure senza avere le braccia tese.





Non è solo una questione di posizione in bicicletta, ma anche di poterla gestire al meglio.

Le donne, però, hanno anche mani più piccole rispetto alla media maschile e, con le curve manubrio tradizionali, può essere un problema raggiungere agevolmente le leve dei freni. Qui, oltre che della comodità, ne va pure della sicurezza. Le soluzioni seguono due strade: ci sono manubri con curvature apposite proprio per mantenere le leve più vicine alla curva manubrio, oppure si agisce direttamente sulle leve dei freni. Alcuni modelli, soprattutto i più pregiati (leggasi: top di gamma), spesso permettono la regolazione del reach agendo su viti di regolazione oppure prevedendo degli spessori da inserire per bloccare la leva in posizione adeguata.

COMODE
 Il fine è sempre pedalare con comodità. Non solo per chi partecipa alle gare e cerca la prestazione. Ma anche, solo, per una lunga passeggiata.

Ruote

Nel ragionare sulla bici da donna c'entrano anche le ruote. Benché la tendenza in questo senso sia decadente, vanno segnalate anche soluzioni di "bici da donna" che prevedono l'utilizzo di ruote più piccole: i modelli da 26" di diametro. A ben guardare come soluzione geometrica ci starebbe tutta quando ci si riferisce a ciclisti (non solo donne) di piccole dimensioni. Una ruota più piccola permette di

rendere la bicicletta esteticamente più armoniosa e magari consente qualcosa in più anche ai telaisti benché siano comunemente d'accordo che i risultati di geometria corretta e ben bilanciata dal punto di vista ponderale, si possano ottenere anche con le ruote di dimensione standard da 28 pollici. Lo segnaliamo, ma effettivamente di telai dedicati di questo tipo non ce ne sono molti in giro, a meno di non andare nelle sezioni "ragazzi" dei cataloghi dei produttori (per chi prevede questa voce). In passato c'è stato più di un'azienda che ha provato a percorrere questa strada, ma nel mondo delle corse ci si è dovuti arrendere a problemi di ordine pratico. Prevedere un cambio ruote con ruote di doppio diametro, oltre che di diverse tipologie di trasmissione, significa complicare troppo le cose. E alla fine le atlete che si trovavano a richiedere un cambio ruote rapido risultavano spesso penalizzate. Inoltre anche le disponibilità di gomme per ruote di questo tipo è più limitata nell'assortimento. Tenendo conto di queste cose, però, potrebbe essere una strada percorribile per chi volesse una bicicletta diversa. ■

ABBIGLIAMENTO

VESTITE NEL MODO GIUSTO È MEGLIO

SE PENSATE A UNA QUESTIONE DI COLORI E ABBINAMENTI SIETE FUORI STRADA. IN BICI

LA PRIMA REGOLA È LA TERMOREGOLAZIONE, POI OCCORRE BADARE AL COMFORT PERCHÉ

CHI PASSA IN SELLA MOLTE ORE, CON L'ABBIGLIAMENTO GIUSTO, PUÒ RISPARMIARE ENERGIE



ECCO COME VESTIRSI AL MEGLIO

Se nella personalizzazione della bicicletta da donna contano telaio e componentistica, non meno importanza ha l'abbigliamento che segue le cicliste ancora più da vicino. Se state pensando a colori e coordinati vari siete lontani, anche se pure quello conta e certamente sarà difficile vedere una donna in bicicletta con abbinamenti casuali come può capitare di vedere i ciclisti maschi. L'occhio vuole la sua parte e le cicliste hanno stile da vendere.

Ma la vera differenza per le cicliste non la fa lo stile ma la tecnologia. Che poi le due cose vadano d'accordo e quindi insieme, tanto meglio.

E la tecnologia parte proprio dai **pantaloncini** che partecipano, come la sella, a sostenere la pressione maggiore ma anche a distribuire l'appoggio facendo in modo che la circolazione non ne risenta. Il compito è del fondello. L'imbotitura dei pantaloncini non serve solo ad attutire i colpi della sella, ma deve anche assorbire il sudore (come non potrebbe fare la biancheria intima che, anzi, sarebbe decisamente controproducente). I fondelli degli ultimi anni, poi, sono realizzati in materiale leggermente elastico che permette di accompagnare il movimento della pedalata senza innescare sfregamenti deleteri. Quelli dedicati alle donne cambiano nella forma,





Prima del via la scelta dei capi giusti è una fase molto delicata.

DONNE CHE PEDALANO



sono mediamente più larghi e corti nella parte anteriore.

Non è solo il fondello a rendere un pantaloncino da donna. Alcuni produttori, come **Assos**, lavorano sulla forma del capo al di là dei materiali utilizzati e della ricerca tecnologica che permette di ridurre o eliminare le cuciture che possono essere fonte di possibili tensioni. La soluzione di Assos (e non solo) con la bretella unica nella parte anteriore che passa in mezzo ai seni piuttosto che sopra può essere un bel vantaggio in termini di comodità. Così come la forma del materiale che, nella sua elasticità, comprime e lascia libere la zona a seconda delle necessità e provvede anche a restituire una sorta di massaggio con il movimento stesso dell'atleta.

Maglie

I pantaloncini sono il punto di partenza nell'abbigliamento del ciclista e quindi anche in quello delle donne che pedalano. Prima ancora di pensare alla maglia occorre parlare dell'abbigliamento intimo, la maglia che va direttamente a contatto con la pelle. È qui che si giocano il comfort e anche la salute dei ciclisti. Perché il




PRONTE?
 L'abbigliamento per chi pedala è studiato tenendo conto della posizione in bicicletta. Non ci devono essere pieghe di troppo e cuciture in punti fastidiosi.

Non solo corsa. L'abbigliamento femminile per bici, di Santini, è anche per chi va in città.

corpo possa rendere al meglio è importante che possa svolgere la sua attività in condizioni termiche ottimali. Per fare questo è importante, allora, togliere il calore in eccesso e proteggendo quando la temperatura esterna è troppo bassa. Le maglie a contatto con la pelle svolgono proprio questo compito. Il sudore non va eliminato: è una reazione naturale del corpo per la termoregolazione. E allora si può sfruttarlo nel modo migliore: non deve essere troppo e nemmeno troppo poco. È il "trucco" su cui si basa, ad esempio, l'abbigliamento **X-Bionic** con la linea **The Trick** che pone, in corrispondenza della colonna vertebrale, una striscia di rinforzo che ha lo scopo di stimolare la sudorazione quel che basta per avere subito il corpo al fresco. Successivamente sarà il resto della maglia a dosare la quantità di sudore che, però, non deve essere eliminata completamente proprio per sfruttarne le sue capacità di dispersione del calore.

Tagli e linee devono seguire il corpo femminile, contenendo senza comprimere e lasciando libertà di movimento. Non a caso i capi da bici vengono disegnati immaginando il corpo in posizione sulla bicicletta per evitare pieghe fastidiose quando si pedala. Al femminile parla anche **Santini**, azienda storica italiana gestita da Paola e Monica Santini, nuova generazione che segue le orme di papà Pietro. Donne che parlano con le donne e pedalano direttamente testando materiali e tagli delle linee che poi vengono fornite alle cicliste sponsorizzate e al mercato. Paola, poi, triatleta praticamente, è una figura chiave nei rapporti con le atlete.

«Il triathlon è una disciplina molto portata a sperimentare nuove soluzioni, e spesso lo usiamo come campo di prova per soluzio-

SANTINI E LE SUE DONNE



Paola Santini durante la nostra intervista. Il suo ruolo di manager si fonde con quello di atleta. Un vantaggio immediato per poter valutare al volo le soluzioni migliori per pedalare bene.





ni tecniche e anche nuove grafiche che poi vanno direttamente sul mercato – ci ha raccontato Paola Santini direttamente nella sua azienda – inoltre le cicliste sono più disposte a sperimentare rispetto ai colleghi maschi e diventano quindi fondamentali per l'evoluzione del prodotto.

Percentuali che crescono sempre di più e portano l'attenzione anche su accessori

che non sono nemmeno troppo secondari.

È il caso delle calzature che seguono la forma tendenzialmente differente del piede femminile. Varia la conformazione della parte posteriore, a seguire il malleolo più basso e la linea più stretta attorno al tallone. Il resto si gioca sulle proporzioni, i guanti sono più piccoli c'è anche chi, come **Specialized**, studia caschi differenti: non perché cambi la forma della testa, ma semplicemente per tenere in considerazione dei capelli portati più lunghi dalle donne: allora conviene lasciare un'apertura posteriore, nel disegno dei cinghietti di ritenzione, per lasciar passare eventuali code e assicurare il posizionamento corretto del casco. ■

Tutto ok: si può andare! Grande cura deve essere posta anche nella scelta delle calzature.



DONNE CHE...

MANGIANO BENE E DIMAGRISCONO IN BICICLETTA

IN BICICLETTA SI PUÒ DIMAGRIRE ANCHE MANGIANDO BENE E SENZA

SACRIFICI ALIMENTARI. L'IMPORTANTE È TROVARE IL GIUSTO EQUILIBRIO

DI LUCIANA ROTA

M

a dove vai bellezza in bicicletta. Se non ti alimenti bene, però, tutto potrebbe essere inutile. Se invece lo farai con attenzione e un pizzico di velleità... raggiungerai un risultato davvero stupefacente. No, non intendevo un successo agonistico. Molto di più: il benessere e il benessere. Mica poco!

"La bicicletta fa le gambe belle. Anche alle donne!", lo dice spesso il commissario tecnico Davide Cassani che adesso, dopo essere stato professionista, si diletta nello sport da amatore, spingendosi talvolta ("sempre solo per divertimento") anche all'ultra endurance... Cassani è dunque sempre fra chi pedala, chi corre, chi fa sport. Ne vede ne sente ne sperimenta. "Guardate come generalmente sono belle le gambe dei corridori. Gli scalatori soprattutto. Affilate e magre. Rotonde in senso armonioso", dice il ct. È vero, il Mister delle Nazionali allude soprattutto al gesto. Ma anche all'estetica. E c'è da dargli ragione.

A conti fatti, sentendo tutti gli esperti,

infatti, nessuno mai dirà che pedalare fa male o che – peggio ancora – imbruttisce. Tutt'altro. Ma ci sono alcune regole da rispettare.

Noi di Cyclinside abbiamo voluto incontrare per questa occasione una massima esperta della bellezza interiore ed esteriore della Donna, ricordandoci che siamo ciò che mangiamo. Giù e sulla bicicletta.

Gigliola Braga, biologa nutrizionista, docente in Nutrizione all'Università di Torino, considerata la massima esperta della dieta Zona in Italia (anche **best seller** di Sperling & Kupfer), è autrice del volume "La Zona è donna", un saggio che è ricco di consigli per vivere lo sport, anche quello a due ruote, con una marcia in più: quella della giusta alimentazione. Abbiamo sfogliato con lei il suo bellissimo volume e le abbiamo posto delle domande, trovando risposte molto semplici. E tanti buoni consigli.

Hai voluto la bicicletta? Segui Gigliola Braga. Ti porterà lontano. A due ruote.

La Zona: sostantivo femminile.

Lo Sport: sostantivo maschile.

Cosa significa che alimentazione



LA DIETA ZONA, I PRINCIPI, IL METODO

Dieta Zona: è la strategia alimentare ideata dal ricercatore statunitense Barry Sears che assicura energia, lucidità, efficienza fisica e mentale: tutte condizioni che in genere sono compromesse da un'alimentazione sbagliata. Due sono le caratteristiche principali: assicura uno stato di benessere e il senso di sazietà. È considerata dalla comunità scientifica internazionale la dieta anti infiammatoria per eccellenza. Funziona attraverso il bilanciamento "sapiente" dei macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi. L'appropriata combinazione delle percentuali di calorie provenienti da carboidrati, proteine e grassi, nelle rispettive proporzioni 40-30-30, secondo la Zona deve essere sempre mantenuta nei tre pasti principali e negli spuntini. È una strategia che "usa" il cibo tenendo soprattutto conto della stimolazione ormonale indotta dagli alimenti e permette di raggiungere il risultato desiderato del dimagrimento "risparmiando calorie". L'ideale legame tra alimentazione e ormoni si concretizza nel mantenere entro una certa "zona" ottimale i valori di specifici ormoni (soprattutto insulina e glucagone). Questo equilibrio ormonale a sua volta procura uno stato di benessere nel lungo periodo. È una strategia che consiglia di scegliere le migliori fonti a basso indice glicemico, ovvero: quando vengono assunti alimenti contenenti carboidrati si alza la glicemia, il livello nel sangue di uno zucchero, il glucosio. Si tratta di una reazione normale, ma se la qualità e la quantità dei cibi non

è ideale, l'aumento può essere eccessivo e portare all'accumulo di grasso. A un forte aumento della glicemia segue, nel giro di qualche decina di minuti, un brusco calo che, fra l'altro, si manifesta con un'intensa sensazione di fame: ecco la tipica sensazione dovuta all'assunzione di alimenti definibili "ad alto indice glicemico". L'indice glicemico fa dunque riferimento alla velocità con cui vengono assimilati i carboidrati e a come aumenta la glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue) in seguito all'assunzione di 50 g del carboidrato in esame. Il carico glicemico: corrisponde quindi alla quantità di carboidrati assunti attraverso un alimento, moltiplicati per il suo indice glicemico.

Tre regole per entrare in zona.

Alla base della Zona ci sono tre regole fondamentali: il movimento quotidiano, la meditazione (strategia antistress, per evitare che si alzi il cortisolo) e l'assunzione quotidiana di acidi grassi essenziali, i famosi "grassi del benessere" ovvero gli omega-3, si tratta di grassi che l'organismo non è capace di sintetizzare e che perciò devono far parte della dieta. Sono la materia prima per la produzione degli eicosanoidi. Si suddividono in gruppi (omega-3, omega-6), che danno origine ad eicosanoidi differenti. Se associati ai polifenoli rappresentano una strategia anti infiammatoria importante.

Glossario

Indice glicemico: quando vengono assunti alimenti contenenti carboidrati si alza la glicemia, il livello nel sangue di uno zucche-

ro, il glucosio. Si tratta di una reazione normale, ma se la qualità e la quantità dei cibi non è ideale, l'aumento può essere eccessivo e portare all'accumulo di grasso. A un forte aumento della glicemia segue, nel giro di qualche decina di minuti, un brusco calo che, fra l'altro, si manifesta con un'intensa sensazione di fame: ecco la tipica sensazione dovuta all'assunzione di alimenti definibili "ad alto indice glicemico". L'indice glicemico fa dunque riferimento alla velocità con cui vengono assimilati i carboidrati e a come aumenta la glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue) in seguito all'assunzione di 50 g del carboidrato in esame.

Il carico glicemico: corrisponde quindi alla quantità di carboidrati assunti attraverso un alimento, moltiplicati per il suo indice glicemico.

Acidi grassi essenziali: grassi che l'organismo non è capace di sintetizzare e che perciò devono far parte della dieta. Sono la materia prima per la produzione degli eicosanoidi. Si suddividono in gruppi (omega-3, omega-6), che danno origine ad eicosanoidi differenti. Attualmente noi tutti tendiamo ad assumere fin troppi omega-6, ma pochissimi omega-3.

Eicosanoidi: sono ormoni derivati da acidi grassi polinsaturi, la cui molecola contiene 20 atomi di carbonio. Essi vengono prodotti in tutte le cellule dell'organismo, agiscono nell'ambiente circostante la cellula e possono avere effetti positivi (eicosanoidi "buoni") e negativi (eicosanoidi "cattivi").



(ancora femminile) e allenamento (maschile) non possono trovare punti comuni per una sostanziale differenza di generi?

Certo che no. E non è una questione di sesso. Il movimento, fra l'altro, è tipico

della vita di tutti i giorni di una donna, che si divide fra: lavori di casa, spesa, lavoro, portare i bambini a scuola, a tennis o a danza. Insomma, non si può certo dire che la nostra vita sia sedentaria. C'è poi e sono tante e sempre di più la donna che



L'alimentazione corretta inizia dalla colazione mattutina e prosegue anche quando si pedala.

fa sport! Tutto questo moto costa fatica.

Come si gestisce questa fatica e dove si ricerca tutta questa energia?

Abbiamo bisogno di un'attività programmata in cui gli effetti positivi del movimento si ripercuotono sulla nostra salute come se si trattasse di un aiuto nel controllo insulinico. In pratica, dobbiamo far lavorare nel modo giusto i muscoli cosa che abbassa gli zuccheri nel sangue mantenendo i livelli dell'ormone nella «zona» in cui i grassi possono essere mobilitati e utilizzati come carburante principale: è questo il motivo per cui l'attività fisica fa dimagrire.

Cosa c'entra la Zona con l'attività in bici?

Nella Zona l'esercizio fisico è molto consigliato e fa parte della strategia. Proprio per il suo effetto ormonale che influenza positivamente tutto l'organismo. Nonostante qualcuno creda erroneamente che il metodo sia esclusivo per gli atleti, che in effetti lo adottano perché consente loro di migliorare le prestazioni, la Zona è adatta a tutti e il movimento serve a integrare i benefici raggiunti con l'alimentazione.

Quanto sport deve fare una donna mediamente?

Se non si ha la possibilità, non è necessario impegnarsi molto: sembrerà strano, ma bastano 30-40 minuti senza interruzione al giorno (ovvio che se sono di più è

meglio) o, se proprio non si può, un'oretta a giorni alterni, per ricavare grandi benefici.

Molti sostengono che l'utilizzo dei grassi depositati comincia solo dopo 40 minuti dall'inizio dell'allenamento. Se questo può essere vero quando si adotta un'alimentazione eccessiva in carboidrati, non lo è con la Zona, che già come metodo alimentare induce l'organismo a utilizzare in prevalenza i grassi anziché i carboidrati come carburante principale. Si può iniziare anche con una cyclette...

Come si percepiscono gli effetti dell'allenamento associato all'alimentazione?

Bisogna anche allenarsi ad ascoltare il proprio corpo. Con l'abitudine al movimento si avverte immediatamente la piacevole sensazione di benessere tipica dell'attività fisica. Si percepisce insomma il segno tangibile di un migliore controllo ormonale che agisce positivamente sul sistema cardiovascolare, sulla pressione sanguigna, sul colesterolo, sul sistema immunitario, sul cortisolo.

Oltre alla bici, quale attività è preferibile?

La regola è una: l'attività fisica di fitness più adeguata è senza dubbio quella che più piace, così si è sicure di mantenerla nel



DONNE CHE PEDALANO





REGOLARSI

Fare attività fisica con il fine di stare bene e, magari, anche dimagrire, significa trovare il giusto equilibrio nello sforzo. Esagerare non serve affatto.

tempo. Sotto l'aspetto prettamente tecnico, si possono fare alcune considerazioni che sottolineano l'importanza degli esercizi sia aerobici (bicicletta, corsa, nuoto, sci di fondo ecc.) sia anaerobici (scatti, corsa veloce ecc.), che attivano sistemi ormonali diversi.

L'attività va fatta a quale intensità?

Cifre alla mano: la migliore intensità d'esercizio è quella che si posiziona tra il 60 e l'80 per cento della frequenza massima cardiaca calcolata con il metodo standard, non preciso, ma sufficientemente attendibile (220 meno il numero corrispondente all'età). Chi volesse utilizzare metodi più empirici può considerare aerobica una passeggiata a passo svelto, ma senza arrivare al fiatone vero e proprio. Per la corsa, può essere il passo che consente di fare conversazione con un compagno. Si può cominciare per gradi aumentando a poco a poco il proprio impegno fisico, che potrebbe sfociare in una vera e propria passione. Spesso si inizia a camminare per stare meglio e poi si arriva a partecipare a maratone o mezze maratone trasformando una necessità fisiologica in un'attività estremamente di soddisfazione personale. In bici ad esempio un'uscita di

Le donne e l'attività fisica: sono tutte uguali?

No come gli uomini. Non c'è differenza. Quello che conta per le une e per gli altri è la gradualità e la moderazione. Non esiste un'attività aerobica di fitness uguale per tutti: ognuno deve trovare il proprio livello, che tiene conto dell'età, in quanto invecchiando la capacità aerobica diminuisce, e che va aggiornato in base ai progressi registrati nel tempo e quindi alla necessità di adattamento degli esercizi affinché l'attività continui a essere efficace. Per avere

la migliore risposta ormonale, l'esercizio deve essere moderato e supportato da

un'adeguata respirazione, per garantire la sufficiente quota di ossigeno all'organismo, che in questo modo sfrutta al meglio l'impegno fisico. Molto importante è la regolarità: è più proficuo fare un po' di atti-

vità in modo continuo e costante, più volte durante la settimana, che concentrarla in un'unica, massacrante seduta.

Il movimento fa bene a tutte?

Non è necessario impegnarsi in progetti soggettivamente impossibili, anche se pervasi da un encomiabile entusiasmo iniziale: molto meglio essere realistiche e impostare una saggia ed efficace attività da vivere serenamente e che, se necessario, preveda un graduale avvio per le principianti, aiutandole a superare la possibile pigrizia e la scarsa propensione al movimento. L'attività aerobica moderata riduce l'eccesso di glucosio nel sangue e aumenta la sensibilità all'insulina, quindi è molto adatta a chi vuole dimagrire, ma anche a coloro che hanno problemi di salute legati all'iperinsulinemia, come alcuni diabetici, a chi ha problemi cardiovascolari e dislipidemie. Infatti riduce sia l'insulino-resistenza sia il grasso viscerale che è posizionato nell'addome e che promuove la produzione di eicosanoidi pro infiammatori. Le donne che amano vedersi in forma troveranno in questa attività un valido aiuto concreto da associare alla parte alimentare della Zona.

Sport muscoli e alimentazione...

Se si vuole preparare al meglio il fisico unitamente alla giusta alimentazione, prima di dedicarsi a lunghe uscite in bicicletta si può praticare l'attività anaerobica a scopo di fitness senza necessariamente fare gli scatti, la corsa veloce, il sollevamento pesi in una palestra: si possono effettuare esercizi a carico naturale o minimo e con un'attrezzatura di casa o che è costituita da «attrezzi» semplici come una bottiglia progressivamente riempita d'acqua per seguire una gradualità d'esercizio. Non è neppure necessario impegnare molto tempo, bastano anche solo 10 minuti alla fine dell'attività aerobica per ricevere dei benefici.

Sempre utile un supporto tecnico di un esperto preparatore atletico che indicherà gli esercizi più adatti e le corrette modalità di esecuzione per creare il debito d'ossigeno nelle cellule muscolari tipico dell'attività anaerobica. Questo tipo di esercizi di fitness aumenta la massa muscolare, ma non in modo evidente; si tratta di una semplice tonificazione, che in effetti presuppone un aumento muscolare, ma minimo e comunque non percepibile. Anche se questa attività fisica non ha influenza



UNA BACCA ALLEATA PER LA LUNGA VITA ATTIVA

Si parla tanto dei benefici dei polifenoli nella dieta. Ma cosa sono? I polifenoli colorano la frutta, la verdura e altri alimenti di origine vegetale. Fra gli alimenti di origine vegetale più intensamente colorati, ci sono certamente i frutti di bosco come le diverse varietà di mirtilli, il lampone, la mora e così via. Fra i più intensamente colorati anche nella polpa ecco il maqui, una specie di mirtillo che cresce spontaneo nella Patagonia del Sud. Semplificando un po' le cose, si può dire che i polifenoli sono antinfiammatori e antiossidanti, ossia combattono lo stato infiammatorio dell'organismo (compreso quello silente) e i radicali liberi. Per questo motivo aiutano a stare bene e a prevenire molte malattie.

diretta sul livello degli zuccheri nel sangue, lo interessa indirettamente perché, aumentando la massa muscolare, incrementa l'assimilazione del glucosio ematico, con un conseguente miglior controllo insulinico. Ciò si riflette sui grassi, che possono essere così mobilizzati dalle riserve per tutto il giorno e non soltanto per il periodo dedicato all'esercizio.

E per dimagrire nei punti giusti?

Un'adeguata attività anaerobica ha un effetto dimagrante superiore a quello che si ottiene passando molte ore in palestra con un'attività aerobica fuori soglia. Non bisogna dimenticare che la respirazione è molto importante anche nell'anaerobica. Alla fine di ogni attività è consigliabile eseguire semplici esercizi di allungamento o stretching, che servono a mantenere o a ripristinare l'elasticità muscolare compromessa dall'inattività, dall'età o anche dalla stessa attività muscolare.

Quale è il limite per non esagerare?

Niente eccessi né stress. L'eccessiva attività fisica non è consigliata ai fini del benessere, perché comporta risposte ormonali non consone agli equilibri ricercati (come

l'aumento del cortisolo e del livello dei radicali liberi). Non è neppure consigliabile svolgere attività fisica sotto stress, di fretta e senza avere il giusto tempo da dedicarle. In questo modo si fa uno sforzo notevole, ma soprattutto si rischia di vanificare l'impegno, perché gli effetti benefici dell'allenamento sono compromessi da quelli negativi del cortisolo prodotto in seguito allo stress vissuto. È anzi necessario e opportuno controllare il cortisolo in ambiti non dannosi adottando delle strategie che possono diminuire lo stress anche quelle nutrizionali e di integrazione.

DONNE CHE PEDALANO



Non solo mangiare ma anche bere è molto importante in bici. Anche durante l'attività sportiva.

Quali sono gli effetti della zona applicata al movimento / allo sport?

Paradossalmente anche se si fa più movimento la stanchezza e la sonnolenza provocate dal cibo spariscono immediatamente. La lucidità e la sensazione di benessere aumentano da subito perché al cervello arriva un costante rifornimento di zuccheri di cui ha bisogno per funzionare senza fatica; il dimagrimento diventa evidente fin dalla prima settimana; bastano 24 ore di Zona per invertire gli effetti epigenetici del cibo aggiungendo al controllo ormonale anche quello genetico. In meno di 1 mese migliora il rapporto AA/EPA, cioè la produzione degli eicosanoidi con ripercussioni favorevoli sulla salute e in particolare sull'infiammazione cellulare, che diminuisce. ■

TEST DI UNA BICI DA CORSA NATA PER LE DONNE

L'IMPOSTAZIONE È FRUTTO DELLO STUDIO BODY GEOMETRY



SPECIALIZED

S-WORKS

AMIRA SL-4

Il giudizio tecnico è elevatissimo per questa top di gamma. Il prezzo ovviamente, ne risente, ma è in linea con il mercato.



Cambiano le corse e cambiano le atlete. Nel gruppo del ciclismo femminile in crescita a cambiare sono anche le biciclette. Non si tratta solo della naturale evoluzione tecnologica di materiali e componenti ma proprio del concetto che sta alla base delle biciclette da donna che, come abbiamo visto parlando di geometrie, non sono solo realizzate con telai più piccoli.

Ce n'è voluto un po' a convincere le atlete e Specialized l'ha fatto nel modo più diretto: offrendo una bicicletta nata con gli stessi concetti del top di gamma maschile e con gli stessi materiali. La Amira del nostro test è utilizzata da atlete professioniste e fa parte della linea S-Works ed è di livello SL-4: è la selezione che nel catalogo Specialized porta alle biciclette senza compromessi. In Italia Specialized nella versione top di gamma importa il solo telaio. Noi lo abbiamo provato montato con componenti di vertice. Roba di cicliste vere e pesi piuma, e se non fosse per i pedali da aggiungere per la messa su strada, questa bicicletta sarebbe pure fuorilegge per il peso. È probabile, anzi, che le atlete più piccole debbano zavorrare le loro bici per restare al di sopra dei sei chili e ottocento grammi imposti dal regolamento dell'UCI.

Telaio

Nel top della gamma Specialized, il telaio S-Works Amira SL4 utilizza la fibra FACT (acronimo di Functional Advanced Composite Technology) che è un approccio al composito che tende a considerare il telaio nella sua interezza. Non si tratta solo di realizzare le sezioni più rigide e

leggere, ma considera la struttura finale dove peso e rigidità sono aspetti di una soluzione elaborata per avere la migliore resa su strada.

La realizzazione del telaio segue la logica delle sezioni monoscocca che comprendono, ad esempio, movimento centrale e foderi posteriori. Una soluzione che permette di togliere discontinuità nella fibra nei punti di maggiore sollecitazione e consente un migliore controllo nella lavo-





razione delle superfici in composito. Nel disegno delle sezioni il tubo obliquo di ampio diametro è forse la parte meno particolare di questo telaio: il piantone conico e il tubo superiore curvato rispondono alla logica di cercare la rigidità in corrispondenza del movimento centrale ma anche smorzare le vibrazioni provenienti dall'avantreno.

Stampo unico, invece, per la forcella. Prevede uno sterzo da 1-1/8" - 1-3/8" con disegno conico che aumenta la base d'appoggio con il telaio nel punto più sollecitato.

Geometria

Nell'impostazione geometrica femminile, Specialized prevede tubo sterzo e foderi posteriori bassi più corti con uno sviluppo geometrico che segue una logica diversa per ogni misura di telaio. Ogni taglia, infatti, nasce da un progetto a se

stante. Sia nelle quote geometriche (misure e angoli) che nella disposizione delle fibre al suo interno. Tanto più poi, che il catalogo parte da misure molto piccole, non sarà più necessario ricorrere ad attacchi manubrio troppo corti che corrono il rischio di sbilanciare il peso.

È il frutto anche della ricerca Body Geometry fit che ha studiato il posizionamento in sella di ciclisti (e cicliste) per ottimizzare la costruzione dei telai.

Componenti

La bicicletta che Specialized ha allestito per il nostro test sono stati scelti componenti top di gamma, in linea col telaio e con la vocazione corsaiola, al femminile, della bicicletta. Il gruppo di base è il Dura Ace di Shimano cui è stata aggiunta la guarnitura S-Works Fact Carbon con innesto OSBB (a pressione) e dotata di bracci in fibra di carbonio e giunto hirt



SCHEDA TECNICA

Modello:	Amira S-Works SL4
Materiale del telaio:	carbonio FACT 11r
Forcella:	S-Works FACT carbon monoscocca
Gruppo:	Shimano Dura Ace
Pedali:	non inclusi
Guarnitura:	S-Works (52-36)
Pacco pignoni:	Shimano Dura Ace (11-28)
Catena:	Shimano Sura Ace Hg
Deragliatore:	Shimano Dura Ace
Cambio:	Shimano Dura Ace
Freni:	Shimano Dura Ace
Leve cambio:	Shimano Dura Ace
Serie Sterzo:	Specialized integrata
Manubrio:	Specialized S-Works Shallow Bend
Attacco Manubrio:	Specialized S-Works SL
Reggisella:	S-Works FACT carbon
Sella:	Specialized Ora
Ruote:	Roval Rapide CLX
Coperture:	Specialized Turbo 700x24
Colori:	Carbon Amira
Misure:	44, 48, 51, 54, 56
Peso*:	6,40 KG
Prezzo indicativo:	2.950,0 (kit telaio)
	*senza pedali



Come si può vedere dalla scheda tecnica la Specialized S-Works Amira viene venduta in Italia solo come kit telaio, lasciando all'acquirente la scelta della componentistica. Per il nostro test la filiale italiana ci ha fornito la bicicletta completa con tutti gli accessori Specialized dedicati al mondo femminile. La Amira è disponibile come bicicletta completa in versione Comp e Sport montata, rispettivamente, con gruppo Shimano Ultegra e 105. Il telaio segue la stessa impostazione geometrica, ma è realizzato con Fibra di carbonio FACT 9r al posto della FACT 11r utilizzata per la gamma S-Works.

ad unire all'interno del telaio i due semiperni. Manubrio e attacco sono sempre di Specialized. Fibra di carbonio Fact per la curva con diametro da 31,8 millimetri che assicura una presa solida in qualsiasi situazione (anche con le mani piccole la presa è sicura), mentre l'attacco è in lega di alluminio 7075 con lavorazione 3D che ne ottimizza anche le parti interne.


La nostra bici è stata montata con le ruote Roval Rapide CLX 40. Il numero indica l'altezza del cerchio in millimetri. È interamente in fibra di carbonio e dotato di una pista frenante ampia (9 millimetri) e una larghezza esterna da 23 millimetri che strizza l'occhio alle gomme di largo diametro secondo una tendenza d'Oltreoceano che sta prendendo sempre più piede anche da noi e che Specialized ha sposato con test di efficienza alla mano.

Le gomme montate, infatti, hanno una sezione di 24 millimetri.

La sella Ora deriva direttamente dagli studi Body Geometry dedicati alla donna e qui in versione con telaio in fibra di carbonio Fact ad alta resistenza.

Conclusioni

La Specialized S-Works Amira SL4 è la bicicletta che non concede il fianco a critiche. Ha convinto anche le atlete più restie ad abbandonare il top di gamma da uomo che era ritenuto il prodotto più performante anche per le cicliste di casa Specialized. Ora, anzi, ne apprezzano le proporzioni e le attenzioni ricavandone sensazioni migliori rispetto ai modelli maschili. Il telaio della Amira è un esempio di cosa si può fare e un segnale chiaro di dove stia andando il mercato. ■


SI CAMBIA
Niente più biciclette da uomo adattate.
Con la Amira si ha già il meglio e pure nella misura corretta.



DONNE CHE VIAGGIANO IN BICI

FOTO DI ANDREA CAVALLOPERIN

Non è solo questione di allenamento. Pedalare per giorni e giorni di fila, in territori non sempre facili, richiede molta forza di volontà e resistenza fisica. Ecco due donne che ne hanno un bel po'



Juliana Buhring ha girato il mondo da sola con la sua bicicletta fornita per l'occasione da Mario Schiano, costruttore campano, ma senza mezzi di supporto.



La bicicletta è il raggio d'azione della libertà. Per anni è stata anche un simbolo di emancipazione femminile e di donne che, proprio pedalando, hanno dimostrato che anche loro possono valere molto e realizzare cose che si pensava potessero essere dominio solo degli uomini. La storia del ciclismo è fatta anche di donne che hanno osato e, prima ancora di Alfonsina Strada, ciclista che osò sfidare i maschi al Giro d'Italia (con risultati modesti, ma enormi in termini di significato sociale) fu una certa Annie Londonderry, partendo dagli Stati Uniti, a compiere il primo giro del mondo femminile in bicicletta. Era solo il 1894 e di storia se ne doveva scrivere ancora tanta. Oggi le donne che viaggiano non sono più una cosa speciale, il turismo in bicicletta è alla portata di tutti e di tutte le culture (con poche eccezioni), a meno che, anche loro, non vogliano cimentarsi in avventure che hanno dell'estremo come il giro del mondo in bicicletta. Roba che anche gli uomini affrontano con una certa prudenza. L'ha fatto, invece, Juliana Buhring, cosmopolita e italiana d'adozione. Nel 2012, da maggio a dicembre, ha percorso 29.000 chilometri da sola e senza assistenza, per dimostrare che una donna può fare quello che vuole anche se lei, con un sorriso e uno sguardo dolce, è una ragazzona davvero tosta. Probabilmente non sfigurerebbe in una squadra professionistica e anche se al ciclismo è arrivata da poco ne ha già capito l'essenza più profonda. Una pedalata enorme, infinita, con audiolibri e

ชะอำ - ปรานบุรี

CHA - AM - PRAN BURI

← บ. หนองพลับ

BAN NONG PHLUP

น้ำตกป่าละอู

PALA - U WATERFALL



Usi e costumi diversi, anche nel modo di guidare. Per questo un viaggio in bicicletta deve essere improntato sempre alla massima prudenza. Nelle foto di queste pagine (di Andrea Cavallo Perin), alcuni momenti del viaggio di Paola Gianotti. Lei aveva l'assistenza al seguito e ha pedalato per tantissimi chilometri al giorno.



musica nelle orecchie a farsi compagnia, con aiuti inaspettati e paura di posti che in bici sono considerati pericolosi per chiunque.

Più strutturata, ma non meno avventurosa, l'esperienza di Paola Gianotti. L'idea di entrare nel Guinness dei Primati, ma anche di fare una prestazione sportiva mica da poco.

Un sogno interrotto e poi ripreso per un drammatico incidente stradale che ha rischiato di lasciarla paralizzata. Una volontà di ferro che l'ha vista recuperare e poi di nuovo in sella, con un recupero formidabile che le ha permesso di completare la sua impresa. ■

Incontri insoliti anche divertenti. La bicicletta permette di entrare nel profondo della cultura dei luoghi visitati.



cyclinside.com

