

Giuseppe Mancini, presidente lodigiano della Federazione Italiana Ambiente Bicicletta: gli abbiamo chiesto qualche consiglio utile per pedalare anche nella stagione fredda. Il modello è quello del Nord Europa.

L'inverno non è un buon motivo per lasciare in cantina la bicicletta, perché «non esiste il brutto tempo, ma solo l'equipaggiamento sbagliato». In vista del freddo, c'è qualche pregiudizio da sfatare secondo **Giuseppe Mancini, presidente lodigiano della Federazione Italiana Ambiente Bicicletta**: «Andare in bicicletta può essere piacevole in qualsiasi stagione, non solo in primavera - spiega -. I colori dell'autunno sono incomparabili, e i paesaggi invernali possono essere meravigliosi, con le brinate, o magari la neve. La bici rimane il mezzo perfetto per fare una passeggiata, ma anche per le occupazioni di ogni giorno, per andare al lavoro, in palestra, a fare la spesa, basta essere attrezzati».



I consigli utili

Il primo passo è coprire le estremità: mani, testa e piedi. Pertanto non si esce senza guanti, cuffia e scarpe adeguate, mentre per il resto rimane sempre valida la regola di vestirsi a cipolla, con abiti che tengano caldo ma siano nel contempo traspiranti. «Si trovano vestiti adatti di tutti i prezzi, e non è vero che un vestito funzionale non può essere elegante, ormai le due cose possono combaciare. Oppure, volendo, nelle borse della bici può stare tranquillamente un cambio per quando si arriva in ufficio. Si perderà qualche minuto a cambiarsi, ma arrivare pedalando permette di svegliarsi meglio, di avere il cervello più ossigenato, e anche di risparmiarsi il nervoso delle code in tangenziale e la fatica di trovare parcheggio».

Sfatiamo i luoghi comuni In bicicletta anche in inverno!

L'attività fisica è salutare

Se si è attrezzati di tutto punto, quindi, pedalare non diventa un problema, ma un'opportunità: «La nostra mentalità ci porta a pensare che col freddo rischiamo di ammalarci, e magari impediamo anche ai bambini di usare la bicicletta, pensando che portandoli in macchina facciamo loro un favore. In realtà, è vero l'opposto: fare attività fisica moderata con il freddo, all'aria aperta, permette di ammalarsi di meno rispetto a chi passa tanto tempo in ambienti caldi, svilup-

pando il sistema immunitario. Per i bambini, poi, andare a scuola in bici è la cosa migliore che si possa fare: si divertono e iniziano ad essere autonomi. Si tratta di cambiare le nostre abitudini».

L'esempio del Nord Europa

Secondo Mancini, possiamo prendere esempio dal Nord Europa, dove la bici è all'ordine del giorno anche se il clima è molto meno mite, ma bisogna prendere esempio anche sul fronte della sicurezza: «Se si utilizza la bici per le occupazioni

di ogni giorno, ricordiamoci che in queste stagioni viene buio presto, e che è fondamentale, oltre che necessario per legge, munirsi di fari e catarifrangenti: ormai non si può più prendere la scusa che con la dinamo si fa fatica, perché a pochi euro si comprano luci di tutti i tipi che consumano pochissimo e durano una vita».

Infine, la bicicletta offre un beneficio anche sul fronte Covid: «Non vogliamo ripeterci, ma nessun mezzo garantisce il distanziamento come la bicicletta». ■

Federico Gaudenzi

Cicli Piollini
Codogno dal 1945 ...

- Costruzione telai corsa su misura
- Riparazione e restauro bici d'epoca
- Riverniciature a campione e cromature
- Abbigliamento tecnico • Bici Elettriche
- Riparazione telai da corsa acciaio, alluminio e carbonio

Cinelli

Viale Trieste, 5 CODOGNO (LO) - Tel. Fax 0377.32320
ciclipiollini@libero.it - www.ciclipiollini.it

Escursioni Tour guidati
Corsi di tecnica base
Corsi per ragazzi e bambini
Conoscere e regolare una MTB

RafBike
Guida MTB

Per saperne di più visita
rafbike.it o scrivi a info@rafbike.it
Chiama Raffaele al 3397612967
iscriviti al canale Telegram
RafBike Guida di MTB

DILIE CICLI

Da noi potete sempre scegliere tra più di 1000 modelli in esposizione e con offerte periodiche.

CONCESSIONARIO PER LODI E PROVINCIA

SCOTT

cannondale **Bianchi** **Atala** **3T**
Reparto Corse andare in bici e fitness

Consegna a domicilio gratuita e finanziamenti a tasso zero

LODI **SANT'ANGELO LODIGIANO**
P.le Fiume, 1 V.le Trieste, 24
Tel. 0371.420619 Tel. 0371.217047

www.diliecicli.it