Viaggiare in bicicletta

La bicicletta dà la velocità e la soddisfazione di raggiungere mete più o meno lontane con le sole proprie forze; allo stesso tempo dà anche la lentezza per assaporare i luoghi e gli incontri durante l'intero viaggio. Il cicloviaggio non è una gara, non servono gambe d'acciaio e super polmoni, ma piuttosto comprendere le proprie capacità e pianificare di conseguenza le tappe, imparare a conoscere il vento contrario, le salite e il clima, a rispettarli senza scoraggiarsi. Il giusto spirito è la componente di primaria importanza, poi vengono gli aspetti tecnici.
Ci sono persone che con una bici da un centinaio di euro hanno felicemente girato tutta l'Italia, si può dunque viaggiare anche con bici economiche, ma di sicuro lanciarsi in ciclo-avventure estreme con una bici di dubbia qualità non è affatto prudente. Ci vuole buon senso. La regola secondo cui la qualità si paga è sempre valida, il punto è avere un'idea chiara sulla qualità necessaria, in base al proprio approccio e in relazione al tipo di viaggio che si vuole intraprendere.

QUALE BICI SCEGLIERE

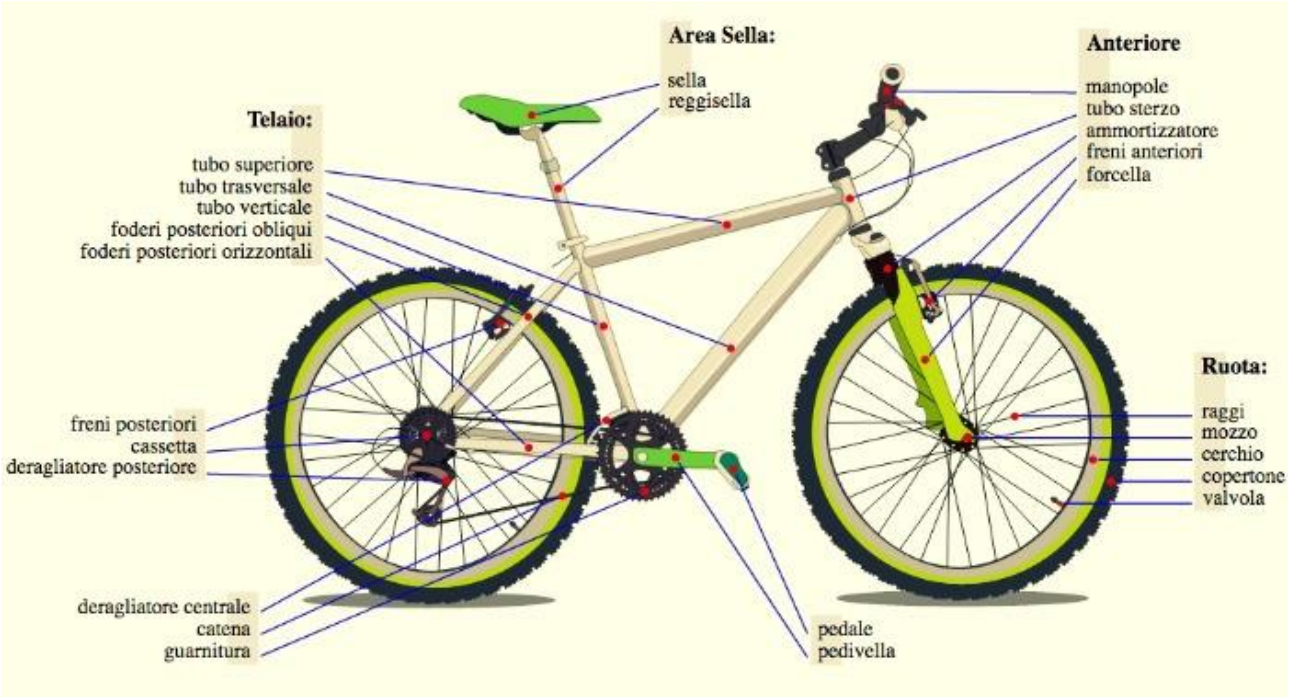
Le mountain bike sono bici sportive pensate per percorsi veloci su sentieri di montagna, sono quindi leggere ma hanno telai e ruote resistenti. Una volta montati i portapacchi possono essere delle valide bici da viaggio che sanno farsi apprezzare anche in condizioni ambientali impegnative, come dislivelli e strade sterrate di campagna.
Le bici da trekking (dette anche da cicloturismo o touring bike) sono una categoria eterogenea, alcuni modelli sono più adatti alla strada, altri vanno bene anche per fuoristrada, in comune hanno strutture solide, componenti affidabili e accessori (portapacchi, parafanghi) che le rendono la scelta ideale per viaggiare.
Le bici da corsa sono velocissime, ottime per chi viaggia solo su strade asfaltate. Alcune aziende producono modelli con telai in alluminio predisposti per il montaggio del portapacchi. Sono pur sempre bici sportive, come anche le mountain bike, quindi per loro natura peccano un po' in comodità, non sono quindi l'ideale per chi vuole viaggiare nella maniera più rilassata possibile.

L'ASSETTO E LA GIUSTA POSTURA

Quando si pedala le gambe devono compiere un movimento naturale, e il peso del corpo si deve scaricare su braccia e schiena senza creare tensioni articolari e muscolari; è la giusta postura che ci permette di affrontare lunghi tragitti. I due fattori principali da considerare sono la taglia e la regolazione del sellino.

La taglia di una bicicletta è relativa alle dimensioni del telaio, S per un adulto di bassa statura, L o XL per chi è molto alto, ma non sono valori assoluti, molto dipende anche dal modello. Per un acquisto, nel dubbio, il rivenditore saprà consigliare per il meglio.
Il sellino deve essere alla stessa altezza del manubrio o poco più alta. Stando seduti si dovrebbe toccare terra con entrambe le punte dei piedi, la gamba non deve essere quasi distesa nella fase della pedalata in cui il pedale è più in basso. Il sellino può anche essere avanzato o arretrato rispetto al manubrio, per non essere troppo sdraiati o troppo eretti col busto. Per non essere troppo avanti o troppo indietro rispetto ai pedali il ginocchio e il pedale devono trovarsi sulla stessa linea verticale immaginaria nel momento della pedalata in cui il pedale è nel punto più avanti. Questi sono consigli di base, ma una regolazione giusta in assoluto non esiste, ognuno troverà la sua provando, modificando e riprovando.

PARTI DI UNA BICICLETTA



TELAIO
L'acciaio è il materiale migliore per le bici da viaggio, per la sua affidabile resistenza e per essere abbastanza elastico da assorbire parte delle vibrazioni. Difetti marginali possono essere la vulnerabilità alla corrosione e il peso. I telai in alluminio sono più leggeri, più rigidi e meno resistenti; un telaio di buona qualità in teoria non dovrebbe mai rompersi, tuttavia l' dà qualche garanzia in più, e maggiori possibilità di riparazione in caso di sfortunata rottura. Ci sono anche telai in fibra di carbonio e in titanio, ma quasi mai vengono usati per bici da viaggio, per via dei costi e della fragilità del carbonio.

RUOTE
Le ruote possono essere da 26 pollici o da 28 pollici, la misura si riferisce al diametro esterno del cerchione, senza considerare la gomma. Con le ruote da 28 si avvertono meno le irregolarità del suolo, la pedalata è più lunga e si fa più strada, fintanto che si va su strade pianeggianti. Le ruote da 26 sono più resistenti e danno maggior controllo e stabilità.

GOMME
Per viaggiare sono consigliabili gomme polivalenti, meglio se anti-foratura, lisce nella parte centrale e con tacche nella parte esterna del battistrada, anche se il percorso previsto è tutto su strada asfaltata sono sconsigliabili le ruote del tutto lisce, che con la bici carica di bagagli e in condizioni di strada bagnata possono essere pericolosamente instabili.

FRENI
I freni a disco idraulici funzionano grazie alla pressione di un fluido, lo stesso meccanismo delle automobili, ma di dimensioni proporzionate alle bici. Come efficienza sono il top e una volta provati è difficile tornare indietro.
I v-brake sono costituiti da un meccanismo semplice e funzionale (un po' meno in presenza di fango o pioggia) non richiedono particolari manutenzioni, se si consumano sono facili da sostituire, per questo spesso vengono preferiti.
Una valida via di mezzo potrebbero essere i freni a disco meccanici, cioè azionati da un cavetto d'acciaio.

SELLINO
A detta di molti viaggiatori i sellini in cuoio Brroks, sono i più comodi anche se ci vuole un po' di tempo perché si adattino all'anatomia del fondoschiena. Costano parecchio, 150 euro circa, ed hanno un fascino retrò. I sellini in gel costano meno e sono subito pronti all'uso. Sono in commercio in diverse marche e molti modelli, da provare. Con il giusto sellino si può stare in bici tutta la giornata senza dolore. I sellini più adatti al viaggio sono quelli stretti in punta e larghi sul retro, ma non sempre quelli più larghi sono anche i più comodi.

MANUBRIO
Tipo bici da corsa, tipo mountain bike con relative estensioni, oppure manubrio a farfalla? Ognuno ha le sue preferenze, è comunque buona cosa avere la possibilità di cambiare presa e variare la postura perché il viaggio non sia stancante. Con una postura più bassa e allungata si affrontano meglio gli sforzi ciclistici, con una postura più eretta si scarica meno peso sulle braccia si pedala in maniera più rilassata.

SOSPENSIONI
Le sospensioni ammortizzano le vibrazioni dovute all'irregolarità del terreno e migliorano il comfort. Aumentano il peso del mezzo e richiedono un po' di manutenzione. Le sospensioni anteriori (forcelle ammortizzate) sono tipiche delle mountain bike, ma anche molte bici da viaggio ne sono provviste perché migliorano il comfort, che si tratti di sterrati o asfalto non perfettamente liscio. Alcuni viaggiatori optano per una bici non ammortizzata, con forcella rigida, per viaggiare su un mezzo più solido e robusto, sacrificando un po' di comfort.

PORTAPACCHI E BORSE

Ci sono due fattori da considerare nella scelta del portapacchi: la portata in chilogrammi e la compatibilità con la propria bicicletta (ogni casa produttrice seria dichiara la portata di ogni portapacchi prodotto). Un buon portapacchi dovrebbe supportare almeno 20-25 kg (quelli posteriori) e 10-15 kg (quelli anteriori), che per la maggior parte dei viaggi bastano e avanzano (due borse da 20 litri ciascuna più zaino 30 litri, carichi di vestiti di ricambio, sacco a pelo e tenda leggera, fanno una quindicina di chili). Esistono anche dei modelli con una portata maggiore, fino a 40 kg, per quei viaggi che richiedono il trasporto di tanto materiale, tipo tende pesanti invernali, fornelletti per cucinare, coperture di ricambio, scorte alimentari ecc..

Alcune bici nascono già dotate di portapacchi, altre hanno appositi forellini filettati che ne facilitano il montaggio. Dotare di portapacchi quelle bici che non sono predisposte è possibile, ma sarà necessario trovare soluzioni alternative; ci sono portapacchi che si fissano sull'asse centrale della ruota invece che al telaio, e poi fascette gommate e collarini metallici concepiti per assicurare il portapacchi sul telaio, che si trovano in negozi specializzati.

Per quanto riguarda le BORSE DA CICLOTURISMO devono essere resistenti, impermeabili e facili da agganciare-sganciare. La capienza dovrebbe essere di 20-25 litri ciascuna quelle dietro, e 10-15 litri l'una quelle anteriori; usare sia quelle anteriori che quelle posteriori permette di distribuire meglio il peso sulla bici, inoltre quando si preparano i bagagli bisognerebbe fare in modo che la borsa di destra sia bilanciata con la sinistra. Alcune borse per viaggi in bici sono utilizzabili a tracolla, una cosa positiva perché anche i cicloviaggiatori a volte camminano! In alternativa una buona idea è usare un vero e proprio zaino assicurato sopra il portapacchi con una corda elastica. Borse provviste di tasche esterne, dei borsellini che si attaccano al manubrio o sotto la sella possono essere pratici per piccoli oggetti di utilità (il kit riparazione forature, un coltellino multiuso) da prendere senza metter mano al grosso dei bagagli.

COSE UTILI

- cavalletti centrali o posteriori, o entrambi. L'importante è che siano robusti;
- parafanghi per proteggere la bici, le borse e se stessi da eventuali schizzi;
- campanello (obbligatorio per legge) utile quando si percorrono zone ciclabili e pedonali;
- catarifrangenti, luci anteriori e posteriori: perché viaggiare col buio? E se succede le luci dei catarifrangenti sono fondamentali, anche per la propria sicurezza;

- chiavi o cacciaviti per ogni vite/bullone presente sulla bici, nel caso durante il viaggio dovesse allentarsi qualcosa;
- kit di riparazione per le forature delle ruote (imparate a farlo prima di partire);
- camera d'aria di scorta (non sempre i fori si possono riparare);
- pompa d'aria compressa portatile (anche se non si bucano, col tempo le ruote potrebbero perdere un po' di pressione;
- panno, spazzolino e olio per mantenere lubrificati e puliti cambio (esistono olii specifici per questo, ma anche il WD40 va benissimo);
- un contachilometri (indispensabile se avete delle tappe ben precise perché vi aiuterà a capire quanta strada avete percorso e di conseguenza a regolare il vostro ritmo);
- una catena o un lucchetto per poter legare la vostra bici se dovete allontanarvi per mangiare o visitare un'attrazione;
- mappe stradali, cartacee o digitali che diano informazioni anche su altitudini e dislivelli;
- GPS cartografico (ormai è difficile muoversi senza!);
- casco da ciclista, indispensabile per la vostra sicurezza e in alcuni paesi è anche obbligatorio;
- borraccia per l'acqua;
- torcia elettrica (assai utili quelle da testa che lasciano le mani libere);
- kit di pronto soccorso (una caduta è sempre possibile in bicicletta);
- crema protettiva (se viaggiate con il sole);
- occhiali da sole per ciclismo
- filo e sapone, indispensabili per lavare e stendere.

ABBIGLIAMENTO

Per quanto riguarda l'abbigliamento da indossare mentre si pedala, se fa caldo vanno benissimo normali t-shirt e pantaloncini di cotone leggero e traspirante, con il freddo o in stagioni o luoghi con forte sbalzo termico sarà necessario indossare degli indumenti tecnici protettivi e traspiranti.
Per quando piove è bene avere con sé giacca e pantaloni impermeabili, oppure un poncho.
Alcuni viaggiatori usano scarpette speciali che si agganciano ai pedali, ma vanno bene anche delle scarpette sportive normali che abbiano la suola abbastanza rigida da non far sentire il pedale.
Sono consigliabili dei guanti con imbottitura in gel, confortevoli e utili per una buona presa sul manubrio anche in caso di sudore.

ALIMENTAZIONE
L'alimentazione è un altro aspetto cui prestare particolare attenzione nel momento in cui decidete di intraprendere un viaggio in bicicletta. Per sostenere sia l'allenamento preparatorio alla vacanza, sia i chilometri in bici che percorrerete ogni giorno, è necessario seguire alcune regole alimentari semplici ma fondamentali. La colazione, ad esempio, deve essere ricca (te o latte, caffè, pane burro e marmellata, biscotti, miele, cereali, succhi di frutta, ecc.). Il pranzo deve essere ricco di carboidrati, come pasta, riso o cereali, e frutta, in grado di ripristinare i sali minerali perduti e le vitamine necessarie per sostenere gli sforzi. La cena dovrà essere invece ricca di proteine e verdure fresche, meglio se crude, che potranno aiutarvi a recuperare maggiormente i sali minerali persi durante la giornata. Non escludete, durante l'arco della giornata, l'assunzione di qualche integratore (senza eccedere).
ATTENZIONE: l'attività fisica protratta nel tempo, specie quando fa caldo, può ridurre la percezione di fame e sete, quindi bisogna ricordarsi di bere spesso per evitare la disidratazione, e non saltare i pasti anche se sembra di non aver fame per evitare l'indebolimento fisico, ma anche perché il bello di un viaggio è, tra le altre cose, scoprire e gustare le specialità tipiche delle zone visitate.

ORGANIZZARE UN VIAGGIO IN BICICLETTA

Se per le prossime vacanze, avete in mente di intraprendere un viaggio in bici ed entrare nel mondo del cicloturismo, ma non volete fare tutto da soli, è consigliabile affidarsi ad un'organizzazione specializzata o ad un tour operator attivo nel settore dei viaggi in bici: vi permetterà di divertirvi senza correre pericoli. In ogni caso, ecco una semplice guida con alcuni consigli utili per i preparativi del viaggio.

I percorsi da scegliere e pianificare
Se vi state avvicinando per la prima volta al mondo del cicloturismo e non siete particolarmente allenati allo sforzo fisico, è opportuno optare per un percorso molto semplice, con poche difficoltà, che consenta di tornare rapidamente alla base in caso di inconvenienti o problemi. È sconsigliato (e tra l'altro anche inutile) avventurarsi su percorsi lunghissimi e itinerari faticosi: rischierete di fallire, deludere le aspettative, stancarvi inutilmente e rinunciare ad ogni eventuale ulteriore viaggio in bici. Iniziate con un itinerario alla vostra portata; ad esempio un sentiero che corre lungo un fiume, un percorso intorno ad un lago, o lungo una via ferroviaria. Una volta superato agilmente questo primo step potrete valutare itinerari sempre più lunghi, fino alla programmazione di un vero e proprio tour in bici.

Studiare bene il percorso da seguire

Prima di partire è bene documentarsi accuratamente e con un certo anticipo, per non ritrovarvi improvvisamente di fronte a problemi difficili da gestire. Per questo è opportuno studiare molto bene la zona da visitare, capirne le criticità, raccogliendo informazioni sui possibili pericoli. Quando si tratta di scegliere l'itinerario di viaggio ovviamente dovrete considerare anzitutto i vostri interessi, optando per i luoghi che desiderate visitare, ma valutate attentamente il livello di difficoltà dei vari percorsi e scegliete strade poco trafficate per godervi la vostra passeggiata in bicicletta in tutta tranquillità. Consultate internet e le guide turistiche per prendere nota degli itinerari ciclo-turistici consigliati e pianificate accuratamente il vostro percorso. La programmazione del viaggio è molto importante perché altrimenti rischiate di non arrivare alla vostra destinazione nei tempi prestabiliti o di arrivarci troppo in fretta non godendovi appieno i bellissimi luoghi e paesaggi che attraversate. Decidete a grandi linee il vostro percorso e tracciatelo su una mappa che porterete sempre con voi durante il viaggio; calcolate i chilometri da percorrere ogni giorno stabilendo delle tappe in cui farete sosta. Se siete alle prime armi cercate di percorrere brevi distanze e non esagerate, altrimenti finirete per arrivare esausti alla fine della vacanza. Se invece non vi volete stressare troppo, affidatevi ad un'organizzazione di cicloturismo, che, conoscendo bene il territorio e le possibili difficoltà, possa indicarvi i percorsi ideali per il vostro livello di preparazione, farvi evitare fastidiosi inconvenienti e insegnarvi moltissimo sul luogo e sulle attività da fare in zona. In alternativa potete consultare guide ed itinerari online o scaricare sullo smartphone mappe e app GPS tra le molte presenti.

L'allenamento? Anche poco, purché sia costante!

Avete paura di non essere all'altezza, perché non riuscite ad allenarvi molto? Non preoccupatevi! Il cicloturismo non richiede necessariamente la preparazione atletica di un ciclista professionista; pertanto se voi e le persone con cui avete in mente di organizzare la vacanza non avete l'abitudine di percorrere ogni giorno decine e decine di chilometri, è sufficiente pianificare delle piccole sessioni di allenamento. Non dovete costringevi ad ore e ore di corsa estenuante: è sufficiente ritagliarsi due ore consecutive un paio di volte a settimana, cercando di mantenere una velocità di almeno 10-15 chilometri orari. In questo modo sarete in grado di sostenere un viaggio in bicicletta di tutto rispetto, percorrere distanze interessanti e fermarvi anche a guardare la bellezza dei panorami che attraverserete.

Primi problemi fisici
Questo potrebbe essere il punto più critico: se non siete abituati, una giornata intera in bici lascerà "il segno" sul vostro fondoschiena. E' normale: con un uso più regolare dopo poche uscite ci farete il callo e non sentirete più nessun dolore. Se invece il problema rimane, probabilmente avete una sella troppo dura, o comunque non adatta a voi. Sostituitela con una nuova: senza spendere troppo, cercatene una per uso trekking o cicloturismo, con inserti in gel, foro centrale e seduta medio-larga; la potete trovare a circa venti o trenta euro per i modelli economici, e fino a un centinaio per quelli più evoluti. Purtroppo è una questione molto soggettiva e non esiste la sella "migliore", dovrete cercare quella che più vi si addice. Altri problemi "fisici" possono insorgere se non avete regolato correttamente l'altezza del manubrio o della sella stessa.

Assicurazione
Andare in bicicletta è uno sport sano e tranquillo ma ci si può anche fare male. Sappiamo tutti che certi percorsi possono risultare ostici, come le discese, impervie o complicate da avverse condizioni meteorologiche, e basta un attimo per cadere e ritrovarsi a dover affrontare ingenti spese mediche o ospedaliere, magari in Paesi con l'assistenza sanitaria quasi esclusivamente a pagamento (vedi sul nostro sito il link "SE PARTO PER… L'assistenza sanitaria all'estero".
Quindi perché rischiare? Prima di partire sottoscrivete una polizza contro gli infortuni. Ve ne sono di tutti i tipi, anche temporanee, valide per il solo periodo del viaggio. Meglio stare tranquilli e avere la mente sgombra da questo tipo di pensieri quando si viaggia.

Imparate come riparare la vostra bicicletta
Non è fondamentale che la vostra bicicletta sia la più leggera, la più veloce o la più tecnologica: l'unica cosa che conta davvero è che non si rompa mai. Siccome, nonostante ogni maniacale attenzione, questo è un evento praticamente impossibile da evitare non potete fare altro, prima di partire, che imparare come aggiustare la vostra bici. Padroneggiate la migliore tecnica per smontare e sostituire una camera d'aria tenendo presente che con ogni probabilità dovrete ripetere questa operazione molte volte e in ambienti e condizioni che nemmeno immaginate. Quindi cercate di impratichirvi molto bene in questa operazione. Imparate anche come regolare e sostituire i pattini dei freni tradizionali o le pastiglie di quelli a disco. Fate molta attenzione alla raggiatura delle ruote, diventate abili nella regolazione della tensione dei raggi e soprattutto alla centratura dei cerchioni. Cominciate ad avere dimestichezza con il deragliatore del cambio e fate attenzione a come funziona perché prima o poi dovrete intervenire per rimetterlo in fase. Studiate sui tutorial di youtube riguardanti la manutenzione della bici, imparate ogni segreto e fatelo vostro. Con una conoscenza adatta è davvero difficile che la vostra bicicletta vi pianti in asso e se lo fa sarete in grado di ripararla e di ripartire.

Come scegliere il viaggio giusto

Il cicloturismo è ormai, fortunatamente, una pratica e uno stile di vacanza sempre più diffuso. Sempre più sono le opportunità e le strutture predisposte all'accoglienza dei cicloturisti che si possono trovare a giro per l'Italia o, ancora meglio, a giro per l'Europa. É difficile trovare una tipologia di vacanza che offra lo stesso senso di libertà e la stessa possibilità di entrare in contatto con i territori visitati, di una vacanza in bici. Aumentano anche i privati che scommettono su un turismo lento ed ecocompatibile che funziona e che rende economicamente. Così molti hotel diventano Bike Hotel o si dichiarano bike-friendly, molti agriturismi diventano "amici dei ciclisti", molte strutture puntano sull'accoglienza alle due ruote con una serie di servizi che vanno dall'ospitalità, alle officine, ai punti di lavaggio, alle colazioni e ai menu pensati apposta per chi pedala. Sono sempre di più anche i tour operator che si sono specializzati nel settore come Girolibero, Bikedivision, Verde Natura, Zeppelin o come MarcheBikeLife che sta cercando di portare turisti in una regione che dopo il terremoto ha necessità di non essere dimenticata. Tante idee, proposte di viaggio, pacchetti per le vacanze su due ruote con viaggi completi o da costruire a misura di famiglia… Ma prima di partire per un viaggio in bici ci sono alcune decisioni fondamentali da prendere.

In gruppo o da soli?

Alcuni viaggiatori preferiscono i viaggi all'insegna dell'indipendenza e dell'avventura. Chi viaggia da solo o in compagnia, ma senza dipendere da un tour operator o viaggio organizzato, dovrà pianificare autonomamente il proprio itinerario, l'alloggio, i trasporti, l'attrezzatura, ecc.; se da una parte quindi si richiede un maggiore impegno e una maggiore responsabilità, dall'altra chi viaggia in maniera autonoma può godere di una certa flessibilità, regolando l'andatura in base ai propri ritmi e facendo piccole deviazioni o fermate lungo il tragitto.

Se invece preferite viaggiare in gruppo e conoscere nuove persone oppure se è la prima volta che viaggiate in bici e non sapete come organizzarvi, potreste in questo caso optare per un tour organizzato; in questo modo gli alloggi, le tappe, il trasferimento dei bagagli e i pasti vengono prestabili da un tour operator specializzato in questo tipo di viaggi. Un tour organizzato vi permette anche di fare affidamento su una guida esperta che conosce bene il luogo e le attrazioni principali, parla la lingua locale ed è pronta ad intervenire in casi di emergenza. In alternativa potete optare per una soluzione a metà fra un viaggio in bicicletta totalmente indipendente e uno

organizzato: si tratta del tour autoguidato, una formula di cicloturismo che ultimamente sta spopolando in tutto il mondo perché consente ai viaggiatori di percorrere le varie tappe in totale autonomia, mentre il tour operator si occupa di prenotare gli alloggi e di organizzare il trasporto dei bagagli; l'agenzia vi fornisce inoltre una mappa con il percorso da seguire e alcuni suggerimenti sui luoghi più belli e caratteristici in cui fermarsi.

Viaggi itineranti o viaggi a "margherita"
Ogni tipologia di viaggio ha i suoi pro e i suoi contro. La prima e fondamentale decisione riguarda la tipologia di viaggio che si vuole affrontare. Si può scegliere fra un viaggio itinerante o un viaggio con base fissa, fra un viaggio in autonomia e un viaggio di gruppo organizzato appoggiandosi a tour operator o agenzie specializzate.

- **Viaggio itinerante:** il viaggio in bici ideale dovrebbe essere sempre itinerante. Non c'è sensazione più bella di pianificare un viaggio con un punto di partenza e un lontano punto di arrivo da conquistare km dopo km, giorno dopo giorno, paese dopo paese, osservando i cambiamenti del paesaggio e dei territori che si attraversano. Le difficoltà principali di questo tipo di viaggio riguardano il trasporto dei bagagli, che nel caso di viaggio in autonomia, dovrete portarvi dietro per l'intera vacanza, e la logistica del rientro a casa.

- **Viaggio a "margherita" con base fissa:** è la tipologia di viaggio con la logistica più semplice. Si può trovare una buona base di partenza e organizzare 3-4 diversi itinerari con partenza e arrivo sempre dal solito punto. Questa tipologia di vacanza è probabilmente meno affascinante del viaggio itinerante ma ha diversi lati positivi: è un ottimo modo per scoprire e godere a fondo uno specifico territorio, non c'è il problema del trasporto bagagli in quanto avendo una base fissa nelle singole escursioni potrete portarvi dietro solo il minimo essenziale, ed è una vacanza ottima per famiglie o gruppi di amici nei quali non tutti vogliono pedalare. Inoltre, se un giorno piove e non vi va di usare la bici nessuno vi obbligherà a farlo.

Viaggi in bici organizzati
Sempre più agenzie e tour operator si specializzano nell'organizzazione di viaggi e vacanze attive. Il viaggio in autonomia è sicuramente più rustico e affascinante, mentre affidarsi a un'agenzia specializzata ha altri interessanti vantaggi:

- Nel caso di viaggi di gruppo in bici, avrete la possibilità di conoscere e di condividere l'esperienza con altre persone.
- Le agenzie sono spesso specializzate e hanno grande conoscenza di un territorio permettendo di seguire strade, visitare paesi e luoghi che difficilmente si visiterebbero senza un'adeguata conoscenza del territorio.

- Nei viaggi organizzati non dovrete pensare al trasporto bagagli che sarà sempre gestito dall'organizzazione.
- Non dovrete pensare a tutti i vari imprevisti che si possono verificare in una vacanza in bici come forature, guasti alla bici, sbagli di strada ecc. ecc..

Se scegliete di appoggiarvi ad un tour operator specializzato per l'organizzazione di un tour in bici potrete sempre scegliere fra viaggi di gruppo e viaggi in libertà.

Viaggi organizzati di gruppo
I viaggi di gruppo si compongono generalmente di una ventina di persone e prevedono sempre la presenza di uno o due accompagnatori in bici oltre alla presenza di un furgone sempre al seguito del gruppo che oltre a trasportare i bagagli fornirà assistenza tecnica e supporto ai partecipanti.
Perché scegliere un viaggio in bici di gruppo:

- Avrete la possibilità di conoscere nuove persone che condividono le vostre passioni e di condividere l'esperienza.
- Avrete il massimo dell'assistenza: una guida vi accompagnerà lungo il percorso e un furgone vi seguirà sempre per trasportare i bagagli e darvi assistenza.
- In gruppo ci si diverte sempre di più!

Viaggi organizzati in libertà
Questa tipologia di tour non prevede la presenza dell'accompagnatore in bici, ma vi verranno fornite mappe dettagliate del percorso, le tracce gps, il trasporto dei bagagli, l'assistenza telefonica, l'assicurazione e la prenotazione delle strutture alberghiere.
Perché scegliere un viaggio in libertà:

- Potete scegliere voi le date e i compagni di viaggio.
- Potrete organizzare come meglio credete, senza vincoli, le giornate in bici.
- Non dovrete pensare ad altro che a pedalare, penseremo noi al trasporto bagagli, alla prenotazione degli hotel e all'organizzazione del viaggio.

Viaggio in bici in autonomia

Se decidete di viaggiare senza assistenza (da soli o con amici) dovrete dotarvi di un buon portapacchi e di ottime borse da viaggio. Può sembrare un dettaglio secondario ma il consiglio è di non lesinare sulla qualità delle borse. Sacche di qualità garantiscono maggiore sicurezza, comfort, stabilità della bici e soprattutto vi dureranno moltissimo tempo. Nei viaggi in autonomia il trasporto dei bagagli rappresenta l'aspetto più divertente ma anche più problematico dell'intera organizzazione del viaggio. Soprattutto nel caso di un viaggio itinerante dovrete portarvi con voi tutto il necessario non solo per quanto riguarda i vestiti e i ricambi, ma anche per la manutenzione e le riparazioni della bici, scorte alimentari e, in caso di viaggi itineranti in campeggio, tenda, sacco a pelo e fornelli. Il bagaglio può diventare molto pesante e ingombrante rendendo molto più faticosa la pedalata. Questo naturalmente influirà anche sull'autonomia giornaliera e di conseguenza, nella pianificazione del viaggio dovrete considerare un minor numero di chilometri percorribili giornalmente.

Donne in bicicletta

In alcuni Paesi di religione musulmana la bicicletta può essere considerata strumento del male, della impudicizia, della corruzione. Se cade nelle mani sbagliate, ossia in quelle femminili. Per cui, la bicicletta dovrebbe essere vietata alle donne. Lo ha ribadito Ali Khamenei, la guida suprema dell'Iran, spiegando che per una donna andare in bicicletta sarebbe immorale perché "attira troppo l'attenzione degli uomini" (sic!). Poi c'è da considerare "la concreta possibilità" che una donna possa perdere la verginità, pedalando con foga sul sellino...

In generale questo uso colpevole può quindi portare l'intera società alla corruzione. Ed è per tutti questi motivi che Khamenei ne ha vietato l'utilizzo. Ma sono tanti i Paesi in cui alle donne non è consentito andare in bicicletta, ed altri in cui è permesso ma non tollerato dalle convenzioni sociali che giudicano questa libertà per le donne come inappropriata e scostumata, una vera indecenza!

Per cui, prima di partire informatevi bene sugli usi, costumi, credenze e impedimenti in auge nei Paesi che intendete visitare. E nel caso, non fate le eroine, cambiate meta del viaggio. Se non vi vogliono, non vi meritano! Ci sono così tanti bei posti nel mondo che rispettano le donne…

Come trasportare la bicicletta

Se fate un viaggio internazionale oppure se durante il viaggio alternate le passeggiate in bicicletta a spostamenti più lunghi con altri mezzi di trasporto dovete pensare a come trasporterete la vostra bicicletta da un luogo all'altro.

- Se vi spostate in aereo potete imbarcare la bicicletta come bagaglio personale o attrezzatura sportiva in aggiunta al bagaglio. E' possibile trasportare bici nelle stive degli aerei purché esse siano accuratamente imballate, con i pedali rimossi, il manubrio bloccato e le camere d'aria sgonfie. Generalmente si paga un sovrapprezzo: ad esempio con Ryanair si possono trasportare bici fino a 30 kg, smontate e contenute in scatole o borse protettive a un sovrapprezzo di € 60 / € 70 euro. Con Alitalia è possibile trasportare gratuitamente biciclette fino a 23 kg. Vi consigliamo di contattare in anticipo la compagnia aerea per chiedere quali sono le condizioni aggiornate e se dovete imballare o smontare la bicicletta.

- Se invece vi spostate in treno, le condizioni variano a seconda del tipo di treno: su alcuni treni è possibile portare una bicicletta pieghevole gratuitamente, su altri invece è necessario il pagamento di un supplemento ed è consentito portare anche una bici montata. Ma non tutti i treni effettuano questo servizio. Informatevi dunque prima su quali treni sono attrezzati per il trasporto bici e sull'eventuale sovrapprezzo. Per maggiori informazioni è possibile consultare la sezione apposita del sito Trenitalia per il trasporto bici. La bici è trasportabile gratuitamente (a certe condizioni) sui treni nazionali e regionali, mentre sui treni internazionali c'è da pagare un costo aggiuntivo.

- Se viaggiate in auto dovete montare sul veicolo il classico portabici e fare attenzione a fissare saldamente la bicicletta alla struttura onde evitare di perdervela alla prima curva.

- Chi invece non vuole preoccuparsi del trasporto della bicicletta può affidarsi ad un corriere e farsi recapitare direttamente la bici a destinazione oppure optare per il noleggio in loco.

Cosa portare

La seguente checklist è una lista completa di quanto potrebbe servire in un viaggio in bici ma ciò non significa che dobbiate necessariamente portare con voi tutto questo materiale. L'abilità di un cicloviaggiatore esperto sta nel ridurre questa percentuale al minimo possibile, senza restare però a corto di vestiti o oggetti utili. Ricordate che in generale la durata di un viaggio non è direttamente proporzionale al peso del bagaglio da trasportare e quindi un viaggio in bici di una settimana richiederà più o meno lo stesso equipaggiamento di un viaggio di un paio di mesi o più. Le principali variazioni di peso ed ingombro nel bagaglio da trasportare dipendono dalla stagione (estate/inverno...), dal tipo di viaggio (ciclabile/mountainbike/in autonomia...), dalla località (circolo polare/tropico...) e dal vitto/alloggio (ristorante+struttura/tenda+cibo proprio).
Ecco quindi la checklist per cicloturismo suddivisa per categorie.

Accessori per la bici

Portapacchi (anteriore e/o posteriore)
Borse laterali impermeabili (posteriori e/o anteriori)
Borse da manubrio con attacco
Borsa a rullo impermeabile (per tenda e sacchi a pelo)
Borsellino sottosella
Portaborracce e borracce
Specchietto retrovisore
Luce frontale
Luce posteriore
Campanello/trombetta
Catena e lucchetto
Ricambi per bici
Mini pompa per l'aria
Camere d'aria
Kit riparazione camere d'aria (mastice + pezze)
Set attrezzi (brugole e smagliacatena)
Maglie della catena di scorta
Chiavi inglesi (n. 6,7 e 10)
Leve per copertone

Lubrificante per catena
Filo del cambio
Filo del freno
Raggi di scorta e nipples
Viti e bulloni di scorta
Fascette da elettricista
Pastiglie dei freni

Abbigliamento estivo da bici
Casco
Maglia corta da bici (2)
Salopette corta da bici con fondello (2)
Guanti corti da bici (1)
Calzini da bici (5-6)
Scarpe da bici/trekking (1)
Occhiali da sole (1)

Abbigliamento invernale da bici
Maglia lunga da bici (1)
Salopette lunga da bici con fondello
Intimo traspirante (corto e lungo) (1)
Guanti invernali (1)
Manicotti
Gambali (1)
Mantellina impermeabile antipioggia e vento (1)
Pantaloni antipioggia (1)
Cappellino (1)
Fascia in pile (1)
Calze invernali (2-3)
Copriscarpe (1)

Abbigliamento da riposo
T-Shirt (2)
Pantaloncini trekking (1)
Mutande (2)
Calzamaglia (1)
Calzettoni (1)
Pantaloni lunghi (1)
Maglione pile (1)
Costume
Sandali/infradito
Lenti a contatto/occhiali

Accessori da campeggio
Tenda a igloo
Sacco a pelo
Materassino autogonfiante
Amaca o materassino da palestra
Cuscino gonfiabile
Set pentole da campeggio
Set stoviglie
Fornelletto (meglio se multifuel)
Ricarica carburante per fornelletto
Potabilizzatore (o pastiglie potabilizzanti)
Coltellino svizzero
Zanzariera per volto
Accendino
Frontalino/lampada frontale

Tecnologia
Navigatore GPS outdoor
Smartphone

Action camera
Fotocamera reflex + caricatore
Schede SD (3-4)
Cavo USB e presa corrente
Notebook con caricatore
Hard disk esterno
I-Pod o lettore MP3
Lettore e-book
Batterie extra (AAA, AA...)
Binocolo

Accessori per l'igiene
Asciugamano da viaggio
Spazzolino da denti
Dentifricio e filo interdentale
Saponette e shampoo da viaggio
Deodorante
Salviettine umidificanti
Carta igienica
Crema per le mani
Crema solare
Specchietto
Pettine/spazzola
Pinzetta/forbicina
Rasoio
Tappi per le orecchie
Elastici/forcine per i capelli
Stick per le labbra

Farmacia da viaggio
Antibiotico intestinale
Antistaminico
Fermenti lattici
Cerotti, bende e garze
Antinfiammatori
Disinfettante
Cotone
Nastro per primo soccorso
Cicatrizzante

Cose varie
Penne e block notes
Guide di viaggio
Mappe

Dove alloggiare
La scelta dell'alloggio dipende dal vostro budget e dal tipo di esperienza che volete fare. Spesso chi sceglie questo genere di vacanza ama stare a contatto con la natura, quindi opta per il campeggio, oppure predilige soluzioni economiche ed essenziali come gli ostelli. Se dopo una lunga pedalata preferite farvi una doccia calda e dormire comodamente senza essere disturbati, è preferibile invece prenotare un B&B o un hotel. Tenete presente che alloggiare in una struttura vi permetterà di viaggiare più leggeri evitando di portare con voi tutta l'attrezzatura per il campeggio.