



Bici e amici: quando la bicicletta non ha età

Venuti da storie diverse, sono uniti dalla passione per pedalare. Uno sport "dolce" che, oltre a portare benefici alla salute, rinsalda le amicizie e aiuta a condividere

Mattino presto: è ora di pedalare. Saliamo sul treno con le nostre biciclette; durante il viaggio guardiamo fuori dai finestrini per cercare di capire che cosa ci riserverà il tempo oggi: sole, nuvole o pioggia? Appena scesi, una sosta al bar della stazione per un buon caffè e iniziare con brio una nuova giornata di sport.

Usciamo dalla città per immergerci nella natura e assaporare suoni, colori e profumi. Ci fermiamo ad ammirare il paesaggio e scattare foto: fiumi impetuosi e

piccoli canali, verdi prati e grandi risaie, campi coltivati e frutteti, fiori variopinti lungo il ciglio della strada, mentre incrociamo lepri o altri piccoli animali e nel cielo passano stormi di uccelli. Le montagne spesso innestate e le verdi colline fanno da sfondo ai paesaggi. Veniamo tutti da storie molto diverse. Chi da giovane era appassionato della bici e poi l'aveva abbandonata; chi, raggiunta l'età della pensione, ha scoperto nella bici una simpatica compagna; chi vi ha trovato un buon rimedio alle sue difficoltà di salute; e infine, chi ha visto nella bici

un mezzo per socializzare... e così ci siamo ritrovati! Da dieci anni ci rivediamo quasi ogni settimana per una gita insieme, con sempre nuovo entusiasmo, perché ci sentiamo ancora giovani dentro e con il desiderio di viaggiare e scoprire. Siamo diversi, ma questo non ci divide, anzi è una ricchezza per tutti. Se hai buona manualità, ti rendi utile per guasti o forature; se sai studiare i tracciati, fai da guida nei percorsi; se sei un tipo estroverso, crei relazione con le persone del luogo: ognuno prende parte secondo le proprie capacità. Quasi sempre percorriamo strade del Piemonte; a volte, per poter scoprire luoghi fuori della nostra regione, le gite durano più giorni. Capita che ci accordiamo con gruppi simili al nostro, di altre città, per pedalare insieme e conoscere persone e luoghi nuovi. Preferiamo le strade secondarie, pianeggianti, a basso traffico, e, quando esistono, le piste ciclabili, come quelle realizzate su tracciati ferroviari dismessi. Ci unisce la sensibilità verso l'ambiente: grazie alla grande libertà che la bici ci regala, possiamo visitare luoghi di interesse storico e artistico, a volte non così facilmente raggiungibili in auto. Le nostre velocità sono da cicloturisti *soft* che pedalano per la gioia di muoversi in bicicletta, senza eccedere nello sforzo e senza mete faticose da raggiungere (50-60 km al massimo). Teniamo conto anche di chi ha qualche momento di difficoltà, in modo che nessuno mai si senta "l'ultimo", ricordandoci del motto: «cur nen, va' pian!» («non correre, va' piano!»)

Ci anima la passione per questo sport "dolce", che porta benefici alla salute, oltre al desiderio di costruire rapporti di amicizia tra di noi, che si rinsaldano percorrendo insieme chilometri e patendo quel po' di fatica, il caldo e il freddo o affrontando con umorismo gli inevitabili imprevisti. Mentre pedaliamo, ci piace condividere le nostre esperienze di vita; anche il pranzo insieme, in trattoria, è un momento conviviale che permette anche di apprezzare le specialità del luogo. Spesso rientriamo a casa portando dei prodotti caratteristici dei posti visitati: un pacco di riso o di dolcetti tipici, un barattolo di miele o delle erbe officinali.

L'amicizia dura nel tempo, anche con chi, per vari motivi, non può più partecipare alle gite. Cerchiamo di non lasciarlo solo e lo coinvolgiamo in vari modi (pranzi insieme, telefonate, vedere insieme le fotografie): tutte occasioni per rivivere l'ultima avventura in bici e condividere gioie e dolori del momento. Facciamo partecipi delle gite anche altri nostri amici, mettendo in Rete, al termine, le fotografie e le tracce dei percorsi.

Da giovani è più facile impegnarsi in un'attività fisica;



Sopra e a fronte: pedalando sulle strade del Piemonte. «Non correre, va' piano» è il motto di questi appassionati delle due ruote.

alla nostra età arrivano i primi acciacchi: al mattino si fa fatica ad alzarsi dal letto e la pigrizia vorrebbe prendere il sopravvento. Il desiderio di ritrovarci è invece di stimolo ad uscire di casa, superando la naturale tendenza a chiudersi quando si hanno meno forze. Pedalando diminuisce lo stress, si libera la mente dalle tensioni accumulate e si migliorano i rapporti con gli altri. Gli atteggiamenti sociali positivi, come la condivisione e l'altruismo, rimangono poi come stili di vita nel quotidiano.

Non tutto è sempre "rose e fiori": a volte le differenze di carattere e le nostre storie diverse generano incomprensioni e impazienza, mentre anche la stanchezza crea momenti di disagio. Scopriamo sempre più i limiti di ciascuno. Ma in questi momenti non ci fermiamo e cerchiamo, con una battuta bonaria, di ricominciare con semplicità, sapendo che le imperfezioni fanno parte della vita e che vale la pena rimetterci in gioco per affrontare nuove avventure in bicicletta.

A Torino, papa Francesco ha detto: «Lo sport ti porta a essere sociale, ti porta alla bellezza di lavorare tutti insieme». Proprio così anche per noi. ■

*Per chi vuole saperne di più:
mail: mariopedala@gmail.com*