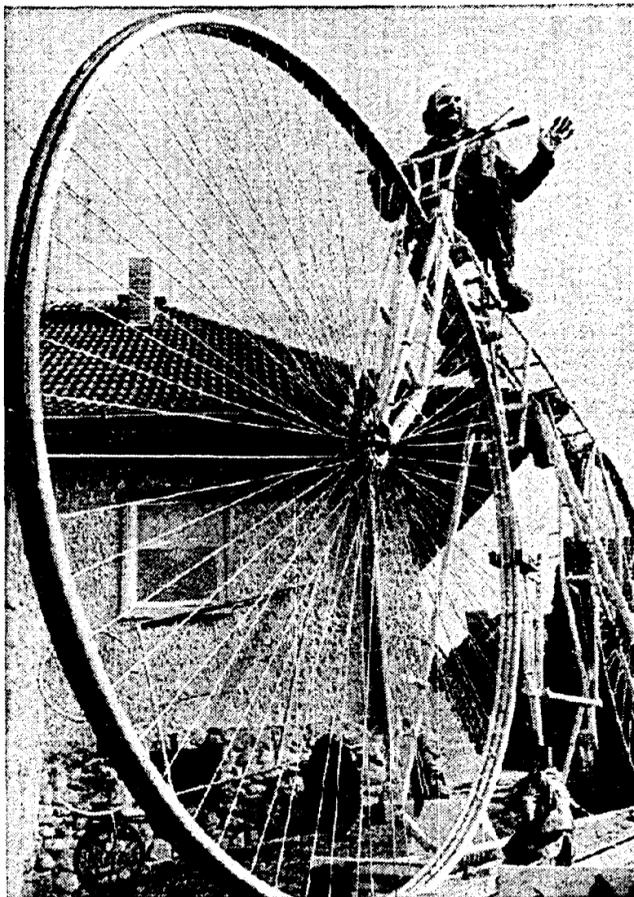


Estate in bicicletta

Mountain bike o City bike? Da passeggio o da escursione alpina, il mezzo più ecologico per spostarsi dentro e fuori città. I percorsi possibili a due passi dalla capitale, i prezzi e i consigli per portarla in vacanza senza troppe difficoltà



Indirizzi

L'associazione Pedale verde, circolo della lega per l'ambiente del Lazio con sede in via dei Salentini 3, tel. 4040540, ha fondato da un anno la **Federazione Italiana amici della bicicletta**, a cui aderiscono diversi gruppi ciclistici delle maggiori città italiane. Nel Lazio ci sono:

Bicambiente, presso il negozio Il velocipede, via Vittorio Veneto 59, 00048 Nettuno;

Associazione cicloecologica amici della bicicletta, via Tommaso Campanella 14, 30043 Cassino (Fr); **Amici della bicicletta**, Viale Tiziano 12, 04011 Aprilia (Lt).

Meno impegnato in lotte ambientaliste e più interessato al cicloturismo è il **Biciclub a ruota libera**, presso il Centro di documentazione e iniziativa ecologica in via Speroni 13, tel. 411664. Il club organizza sia semplici gite che veri e propri viaggi.

Anche il programma turistico del **Dopolavoro ferroviario**, che si trova in via Bari 22, tel. 8831408, prevede escursioni in bicicletta a lungo raggio, anche se per gli spostamenti più lunghi, preferisce la soluzione del trasporto delle bici in pullman anziché in treno.

Su treni e navi per andare più lontano

Mille viaggi per due ruote



Tanti preferiscono la Mountain Bike, anche per pedalare sul lungomare. Eppure il mercato offre tantissime alternative agli appassionati delle due ruote. Dalla classicissima Graziella, giunta al suo trentesimo anno d'età, alla City bike, ultima arrivata per chi non resiste ai richiami della moda in bicicletta. I prezzi, gli ultimi artigiani capaci di ripararle, i consigli per tenerle sempre in forma.

BIANCA DI GIOVANNI

Una semplice bicicletta? No, grazie. Solo Mountain Bike. È il ritornello che si sente ripetere nei negozi romani. Per rispondere alla massiccia domanda del mercato, quindi, i rivenditori espongono solo la classica pesante e resistente bici da montagna, senza parafranghi né luce, con un cambio che può arrivare a 23 rapporti, gomme larghe che ammortizzano i dislivelli del fondo stradale e colori brillanti e vivacissimi: verde pisello, arancio quasi fosforescente, rosa shocking. Per una Mountain Bike di marca il prezzo medio parte dalle 400.000 lire. Nei negozi di via Portuense, che da piazza di Porta Portese fino a largo Anzani espongono biciclette, manubri, sellini e pompe in una fila quasi ininterrotta, si può scendere anche a 330.000, ma la qualità a que-

sto prezzo è sicuramente inferiore. Accompagnata da un poderoso ed efficace battage pubblicitario, che segue l'onda ecologista e di recente in Italia anche quella dell'effetto Bugno, il modello Mountain, nato negli Stati Uniti circa cinque anni fa con l'apporto essenziale della tecnologia giapponese, sembra aver sgominato tutti gli altri concorrenti. Eppure, per un'estate su due ruote, da trascorrere pedalando sul lungomare alberati o lungo i sentieri di campagna, esiste una ricca gamma di proposte alternative, anche per chi non ha troppe ambizioni sportive. A cominciare dalla leggendaria Graziella, che ha superato da poco i trent'anni di vita e che fu protagonista del periodo dell'austerità energetica. Agile e comoda da trasportare in au-

to, il suo prezzo parte da 165.000 lire, per un modello adatto ai ragazzi fino a 13 anni, ma che può essere usato anche da adulti grazie al sellino e al manubrio adattabili. Altrettanto famosa è la Bmx, americana lanciata in Europa dal film ET, l'evento cinematografico che fece innamorare quasi tutti i giovani italiani di questa allegra «saltafossa», snella e leggera, senza cambio e con la struttura ridotta all'osso. Il prezzo subisce forti oscillazioni, secondo la qualità e i materiali utilizzati, variando dalle 160 alle 700 mila lire. Nella versione classica - la più economica - le ruote, i manubri, le pedivelle e le corone sono in leghe di acciaio, mentre vengono impiegate leghe di alluminio, decisamente più leggere, per le Bmx più costose. Il telaio, comunque, è sempre in leghe di acciaio: la differenza si gioca essenzialmente sulle saldature, più o meno resistenti. Per i tradizionalisti, invece, c'è la classica bicicletta a ruote alte, comoda per fare la spesa, magari con il cestello in vimini applicato al manubrio. Elegante e resistente, in tante varianti di colore, ma sempre monocromatica, è una bicicletta che non segue i dettami della mo-

da, ma che dura tutta la vita. Un modello medio, di questo tipo, da donna, costa dalle 200 alle 500 mila lire. Chi ama veramente il classico può scegliere la Diplomat della Legnano, costruita in stile anni '30, che però costa molto di più, circa 800.000 lire. Per i bambini esistono due modelli base: uno dal 3 al 6 anni e l'altro dal 4 al 7. Il prezzo si aggira sulle 160.000 lire. Poi si può cominciare con le misure più piccole dei modelli da grandi. Le marche più popolari in Italia, quelle conosciute anche dai non addetti ai lavori, restano la Bianchi e la Legnano, oggi unite nel gruppo Piaggio insieme alla Chioda, una delle più grandi fabbriche di telai in Europa. A queste si affiancano le cosiddette «padovane», come Torpado, Atala e Carraro. Una produzione più raffinata, quasi a livello artigianale, è quella di Lazzaretti, con punto vendita a Roma in via Bergamo angolo Piazza Flume. Il negozio fornisce ai suoi clienti anche un servizio di manutenzione e riparazione, attività che tende a scomparire sotto la pressione dell'«usa e getta». Molti, infatti, preferiscono comprare una bicicletta nuova, seguendo la moda del mo-

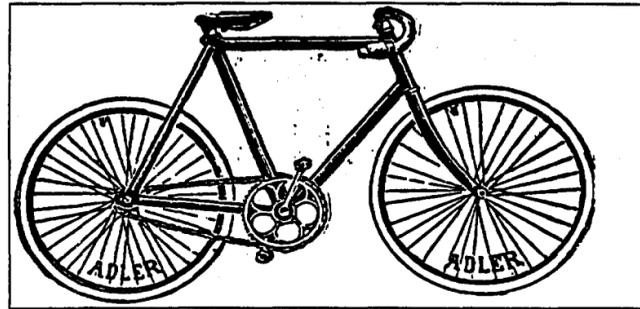
mento, o dei ricambi, piuttosto che riparare quella vecchia. Tutto il mercato degli accessori e della componentistica è monopolizzato dai giapponesi, che con la fortissima Shimano controllano l'85% della produzione. Sono sempre di meno gli artigiani che riescono a centrare ruote diventate quadrate a forza di prendere buche. Nei box di via Portuense, comunque, ce ne sono due; anche Collalti in via del Pellegrino 82 e Obiso in largo G. La Loggia 24/29 offrono questo servizio. Nella maggior parte degli altri negozi, invece, le riparazioni sono riservate ai soli clienti. Mantenere in buone condizioni la propria bicicletta, comunque, non è né difficile né costoso. Importante è combattere la ruggine, che può attaccare il telaio o i pedali. Chi usa spesso la due ruote, poi, per tenerla sempre in forma, dovrebbe smontarla, pulirla e ingrassarla almeno una volta all'anno. Questi ed altri consigli si possono trovare nella guida «Biciccontro nei parchi», pubblicata l'anno scorso dalla Lega per l'ambiente e dall'associazione Pedale verde e disponibile in libreria al prezzo di 10.000 lire. Nella stessa pubblicazione sono indicati vari

percorsi ciclabili, di diverse difficoltà, nei parchi romani, utili rifugi per chi si appresta a trascorrere un agosto torrido a Roma. Pedalare in città è possibile anche per chi non possiede questa comoda e salutare macchina ecologica. Per una passeggiata al centro si possono noleggiare biciclette ad un prezzo di 2.500 lire l'ora in diversi punti della città: presso il parcheggio Aci al galoppatoio di Villa Borghese, in via del Pellegrino, nel vicolo del Bottino presso l'uscita Spagna della Metropolitana linea A, alla Corsia Agonale tra piazza Navona e corso Rinascimento e in piazza della Rotonda. Grazie a un'iniziativa dell'associazione Pedale verde, chi vuole allontanarsi dal centro e non ce la fa a pedalare troppo a lungo, potrà trasportare la bicicletta gratuitamente lungo il Tevere sull'acquabus. Comunque, per chi vuole acquistare una bicicletta per usarla in città e non può fare a meno di seguire la moda, oltre alla Mountain Bike esiste anche la City Bike: stesso stile, stessa componentistica, ma con telaio più gentile e soprattutto parafranghi e fanalino, per viaggiare più sicuri nel traffico cittadino.

Per chi è in partenza per le vacanze e non vuole rinunciare al piacere delle pedalate, i trasporti pubblici offrono diverse possibilità di far viaggiare le biciclette insieme ai passeggeri. Per un gruppo di almeno dieci persone è possibile usufruire del servizio delle ferrovie dello stato, sui treni dotati di bagagliaio o sulle vetture navette a piano ribassato sul cui orario sia indicato il simbolo delle due ruote. La tariffa per la bici è di circa il 60% del prezzo del biglietto. Chi non viaggia con una comitiva così numerosa, può caricare la bici sul treno (sempre se provvisto di bagagliaio) presentando il proprio titolo di viaggio e pagando una cifra forfettaria di circa 8.000 lire per qualsiasi chilometraggio. È necessario, però, arrivare in stazione con un po' di anticipo per consegnare la bicicletta tra i trenta e i dieci minuti prima dell'ora della partenza. Chi vuole spedire la bici qualche giorno prima per trovarla già pronta all'arrivo, può inviarla come bagagliaio, ma è un servizio piuttosto costoso. Lei, la duemute, aspetterà parcheggiata al deposito bagagli, che costa 1.000 lire al giorno. Chi non vuole spendere proprio nulla, non ha molte altre alternative: o parte in bici da casa, oppure dovrà smontare la bici e impacchettarla nel borsone portabici, grossa quanto una valigia. Le linee ferroviarie in cui ci sono treni adibiti al trasporto delle biciclette sono: Roma-Civitavecchia-Roma; Roma-Firenze-Roma; Roma-Foligno-Roma; Roma-Ancona-Roma; Roma-Pescara-Roma; e Roma-Cassino-Roma. Nessun problema se la meta del viaggio è una calda isola mediterranea: la bicicletta può viaggiare su tutte le navi o battelli. Il trasporto marittimo con le Fs è gratuito. Per le altre compagnie non esistono tariffe specifiche, ma di solito i prezzi sono contenuti. Nessun problema e nessuna spesa anche sui pullman, dove le bici vengono sistemate insieme agli altri bagagli. Per chi ha in mente località esotiche e lontane, tutte le compagnie aeree offrono il servizio di trasporto di biciclette. Se ben imballata e non troppo pesante, non si paga nessuna tariffa aggiuntiva. Le compagnie migliori offrono appositi cartoni da imballaggio. Per avere tutte le informazioni, prima della partenza, si può chiedere presso qualsiasi sede della Lega per l'ambiente o dell'associazione Pedale verde il fascicolo «Come muoversi tutti i giorni in bicicletta» da cui sono tratte queste informazioni.

Dall'Appia alla valle del Tevere giri turistici per ecociclisti

Otto itinerari pedalando nei parchi



Chi vuole recuperare il piacere di pedalare nel mese più «deserto» dell'anno può seguire le otto proposte di itinerari nei parchi romani presentate nella guida di Biciccontro, curata dalla Lega per l'ambiente e dall'associazione Pedale verde. Il parco di Vejo, tra via di Santa Cornelia e via Due Ponti, lungo la via Flaminia. Il punto di partenza, per questo percorso che si snoda tra resti di necropoli etrusche intagliate nel tufo e vari insediamenti antichi, è Ponte Milvio. Seguendo via Tor di Quinto, poi via dei Due Ponti e via di Grottarossa si raggiunge via Veientana contornata da cedri del libano

e pini marittimi. Di qui s'imbocca via Giustiniana e dopo tre chilometri una stradina campestre su cui si trovano le indicazioni per Vejo. Il parco fluviale della valle del Tevere, compreso tra la diga di Castel Giubileo, Ponte Milvio e via Capo Prati, perdersi in un insolito panorama sul fiume. La vegetazione è composta da salici, pioppi e piante acquatiche. Il percorso comincia da Piazza del Popolo e si sviluppa per il lungotevere Flaminio fino a piazza Maresciallo Giardino. Dopo una stradina chiusa al traffico bisogna ancora attraversare il ponte della via Olimpica e costeggiare i campi sportivi di Tor di

Quinto per vedere il Tevere all'orizzonte in mezzo a una distesa di prati e pascoli. Il parco di Aguzzano, tra le due vie consolari Tiburtina e Nomentana, per ritrovare i caratteri tipici della campagna romana. Anche per questa gita si parte da Piazza del Popolo e attraverso villa Borghese e Corso d'Italia si raggiunge Porta Pia, da dove ci si immette su via Nomentana, che si percorre fino a viale Kant. Dopo circa 150 metri lungo il viale, si gira a sinistra per via Spinosa dove si trova l'ingresso al parco. Chi ama veramente le antichità non può perdere una visita su due ruote ai parchi dell'Appia Antica, della

Caffarella e degli Acquedotti, tutti vicini tra loro. Oltre ai celebri monumenti dell'Appia Antica, sono da ricordare i resti sepolcrali tra via di Vigna Fabbri e via Cordara, nella Valle della Caffarella, e gli antichi acquedotti nel parco omonimo, come l'Anio Vetus o il Marcio. Per raggiungere questi luoghi da piazza del Popolo, seguendo via del Corso, si arriva fino ai Fori Imperiali e di qui a Caracalla e quindi a Porta San Sebastiano, dove s'imbocca l'Appia Antica. Il parco dei Castelli Romani, il quinto itinerario su due ruote, è un territorio di origine vulcanica con colli laghi e valli punteggiate con numerose

testimonianze storico-archeologiche. Ci si arriva immettendosi su via Tuscolana e percorrendo poi varie strade secondarie in direzione di Grottaferrata. L'itinerario ciclabile, che si snoda dalla città alla campagna fino ai boschi ossigenati dei Castelli, presenta alcune difficoltà altimetriche. Imbarcandosi al porto di Ripetta si può arrivare, bicicletta in spalla, ad Ostia Antica, punto di partenza dell'itinerario per il parco di Castel Fusano. Macchia mediterranea e lecci centenari sono le caratteristiche naturalistiche della zona. Il percorso, prevalentemente pianeggiante, non presenta difficoltà.

