

LE DISCESE ARDITE E LE RISALITE
TRA VITA QUOTIDIANA E PROFESSIONE

Pedalarare NON stanca

SI STA DIFFONDENDO ANCHE DA NOI L'ABITUDINE
DI ANDARE AL LAVORO IN BICI. SFIDANDO SPESSO
UNA SCARSA MANUTENZIONE STRADALE E PISTE
NON SEMPRE PRATICABILI. I VANTAGGI, PERÒ,
SEMBRANO SUPERARE GLI OSTACOLI...

DI CRISTINA PENCO

Speso è una questione di sensibilità ambientale. Ma non solo. In testa ai motivi che spingono manager e professionisti a muoversi su due ruote e un sellino per andare al lavoro ci sono anche praticità, velocità, risparmio, più autonomia di spostamento rispetto ai mezzi pubblici e minore accumulo di stress se paragonato a quello provocato dalla congestione del traffico, tra auto e moto. E poi c'è la voglia di praticare

anche un po' di sana attività motoria, a ritmi soft, prima di sedere alla scrivania per ore e ore.

Certo, in Italia siamo ancora lontani da piste ciclabili all'avanguardia come quelle che corrono da Copenaghen ad Amsterdam, lungo Berlino e Londra. Eppure, sono sempre

di più gli uomini e le donne in abiti formali che pedalano nelle strade e nelle (ancora poche) infrastrutture a oggi disponibili, per raggiungere il posto di lavoro. Un'abitudine diffusa nella Penisola a macchia di leopardo, con prevalenza nel Centro Nord, specie in comuni virtuosi come Bolzano e Trento e nella Pianura padana. Ma praticata anche tra le morbide colline toscane. E, inaspettamente, nel saliscendi continuo dei caruggi genovesi...

ANELLI (CICLABILI E NON) IN LOMBARDIA

Partiamo dall'hinterland di Milano, attraversato da numerose piste ad hoc. Come quelle, per esempio, che consentono a Michele Zoppi, partner channel marketing manager di Microsoft Italia, di percorrere fino a 20 km, da Pioltello

all'Innovation Campus di Peschiera Borromeo. «Ci sono giorni in cui all'inizio penso di prendere l'auto, poi vedo la situazione congestionata su strade direttrici come la Rivoltana o viale Forlanini, allora torno indietro e inforcò le mie due ruote, diretto su un lungo tratto per lo più ciclabile», racconta Zoppi. «Non mi stresso né mi arrabbio come se guidassi l'auto, e così inizio il lavoro con buonumore. E poi inquinò meno», aggiunge, influenzato anche dalla moglie che gestisce una vecchia cascina ristrutturata in cui abitano, con accortezze per il risparmio e il basso consumo energetico. La stessa Microsoft è da tempo impegnata in progetti green. A seguito di Rio+20, l'azienda di Redmond – in testa alla classifica European Best Workplaces 2012 nella categoria multinazionali – ha lanciato un nuo-

vo programma sull'impatto ambientale, Real impact for a better tomorrow. L'Innovation Campus di Peschiera, poi, mette a disposizione dei dipendenti ciclisti 20 posti dedicati per il parcheggio e integra avanzate tecnologie efficienti e sostenibili.

Nel centro meneghino incontriamo, invece, l'avvocato Eugenio Galli, presidente Ciclobby Onlus – Fiab (Federazione amici della bicicletta), che attraversa la città da Lambrate a zona Gambara per circa 8,5 chilometri all'andata e altrettanti al ritorno. «Con lo stesso tragitto, in auto, impiegherei un quarto d'ora di più. Così, inoltre, sono più indipendente negli spostamenti. Se capita di uscire dall'ufficio dopo le otto di sera, non devo attendere troppo i mezzi pubblici, magari in ritardo. E poi la mia è un'attivi- ►

**PARLA GIANNI STEFANATI, ciclista urbano
e bicycle manager per il comune di Ferrara**

«IN ITALIA MANCA UN'ADEGUATA CULTURA»

In cosa consiste esattamente il suo ruolo? Cosa la differenzia dal mobility manager?
In Italia la figura del bicycle manager, che potrebbe tradursi come "promotore della mobilità ciclistica", è ancora poco conosciuta. Il primo corso di formazione è in via di definizione presso l'Università di Verona. Il bicycle manager si rivolge a tutta la popolazione "mobile" di un determinato territorio, proponendo la bicicletta come unica vera alternativa all'auto per il trasporto individuale, con tutti i vantaggi che questo comporta. Il mobility manager, invece, opera all'interno di realtà aziendali e cerca di offrire un ventaglio di scelte ai dipendenti per quanto riguarda la mobilità, specie favorendo il trasporto a basso impatto ambientale. È già un successo, comunque, che in Italia siano stati istituiti nel giro di pochi anni gli Uffici biciclette. Attualmente sono 41, in prevalenza presso i comuni del Centro Nord.

E lei è abituato a spostarsi in bici per andare in ufficio?

Il tragitto casa-lavoro che compio tutti i giorni sul sellino è di circa 8 km. Non possiedo auto.

Svolgendo un'attività sedentaria, questo compensa appieno l'inattività fisica, risparmiando anche i soldi per la palestra.

Cosa suggerirebbe a chi si mostra ancora scettico sul bike to work?

La bici è il mezzo più pratico che esista. Ritengo che solo il fattore climatico possa essere un deterrente: dal freddo ci si difende, dal caldo no. Questa è anche una delle ragioni principali per cui l'uso della due ruote come mezzo di trasporto ha così poca diffusione nei Paesi mediterranei. A Copenaghen c'è un detto: "Per la bici non ci sono stagioni non adatte, ma solo indumenti inadatti". Del resto, sempre in questa città, è nato CycleChic, un blog che fa dell'eleganza in bici il suo punto di forza, una filosofia di vita – ora anche un marchio registrato – presente in diverse grandi città europee e americane.



Gianni Stefanati durante un meeting di Cyclelogistics, progetto europeo finalizzato alla promozione e diffusione dell'uso di cargo bike per la logistica dei centri urbani europei. Con lui, Maria Chiara Ronchi, direttrice della Borsa del Turismo delle 100 Città d'Arte e presidente nazionale Federagit di Assoturismo

////// **SICURI SUL SELLINO** //////////////////////////////////////

Tra le questioni calde legate all'utilizzo della bici in contesti urbani vi sono la richiesta della copertura assicurativa Inail sul percorso casa-lavoro e la proposta del casco obbligatorio. Nel primo caso, Fiab sta spingendo per far approvare dal Parlamento italiano una proposta di legge, già elaborata dall'associazione nel 2007, che preveda la tutela, legale ed assicurativa, di chi subisce un infortunio durante il *bike to work*. Alla campagna Bici in itinere (www.bici-initinere.info) hanno aderito anche vari Comuni, Regioni e personaggi famosi, da Dario Fo, Marco Paolini e Claudio Bisio, fino a Gene Gnocchi, Filippa Lagerback e Alex Zanardi, solo per citarne alcuni. Il secondo punto è tornato alla ribalta ad agosto, sulla scia di un botta e risposta tra il mensile dell'auto *Quattroruote* - che ha invocato, appunto, l'uso obbligatorio del casco - e la stessa Fiab, la quale si è detta contraria. Ha spiegato in una nota il presidente Antonio Dalla Venezia: «Tale obbligo, raro nel mondo, non sussiste nei Paesi europei più "ciclistici" (Germania, Olanda, Danimarca, ecc.), in altri più simili all'Italia (come la Francia) e negli unici



dove è stato introdotto (in Australia, ad esempio) ha dimezzato l'uso della bicicletta senza ridurre percentualmente la mortalità».

#SALVAICICLISTI
È un movimento spontaneo nato sul Web e chiede alla politica interventi per aumentare la sicurezza sulle strade italiane, sulle quali sono morti, negli ultimi 10 anni, 2.556 ciclisti. Il 28 aprile è stata organizzata a Roma, in contemporanea con Londra, una "bicifestazione" alla presenza di 50 mila persone. (www.salvaiciclisti.it)



EUROPEAN MOBILITY WEEK
Lanciata nel 2002, si svolge anche quest'anno dal 16 al 22 settembre. La settimana europea della mobilità coinvolge città e piccoli centri del Continente all'insegna di una nuova cultura sostenibile dei trasporti. (www.mobilityweek.eu)

tà sedentaria, un po' di movimento mi fa solo che bene». E come la mettiamo con gli abiti formali? «Basta mantenere una velocità adeguata e stare attenti, senza correre». Non fermano l'avvocato Galli nemmeno le buche, il pavé sconnesso, i binari del tram di cui sono disseminate le strade all'ombra della Madonnina. «Attenzione, però», avverte, «non pensiamo che mobilità ciclistica sia uguale a piste ciclabili. Non si tratta di un fattore quantitativo, ma qualitativo, legato non tanto alla lunghezza dei chilometri delle aree dedicate, ma alla loro effettiva fruibilità e continuità. Gli aspetti da tenere presente per valutare il livello della sostenibilità su due ruote, oltre a infrastrutture e segnaletica ad hoc, sono interventi di moderazione del traffico e dello smog, come le aree 30; attrezzature idonee per sosta e parcheggio; possibile intermodalità con i mezzi pubblici; servizi quali il bike sharing e campagne educative; e infine misure per la sicurezza (vedi box dedicato, ndr), tema scottante che impone interventi a 360 gradi. Un esempio.



Si apre un nuovo cantiere stradale? Ebbene, bisognerebbe prevedere a priori un'alternativa valida per i ciclisti».

QUANDO L'AZIENDA È AMICA

Gérard Franzin, direttore marketing di Elli Polli, vive e opera tra Milano e Antibes, nel Sud della Francia. «Un ottimo modo per svegliarsi la mattina», commenta. «Meglio dieci minuti in bici che mezz'ora in auto! Magari occorre qualche precauzione con abbigliamento e accessori. Io personalmente uso un paio di pinze per pantaloni per evitare di sporcarmi e la cravatta l'allaccio al mio arrivo. Inoltre conservo in ufficio una tuta impermeabile in caso di pioggia all'uscita». Aggiunge Franzin: «Presso lo stabilimento di Monsummano Terme (Pt) garantiamo tutti i comfort a chi raggiunge il lavoro in bici: docce, armadietti, spogliatoi». *Facilities*, queste, che sono piuttosto comuni presso molte aziende Oltreoceano e nel resto del continente, mentre scarseggiano, di solito, nella nostra Penisola.

DUE RUOTE IN ROSA

Roba (e fatica) da uomini? Con i suoi 22 km quotidiani Marina Traverso, quadro intermedio settore informatica di Banca Carige a Genova, e membro del circolo Amici della bicicletta, smentisce quanti sarebbero portati a crederlo. «Utilizzo questo mezzo sia per fare attività motoria, alternativa alla palestra, sia in funzione terapeutica, per un problema a un ginocchio. Lo pratico almeno due volte alla settimana e quando il tempo lo consente arrivo anche a

quattro». Pensando a Genova, vengono in mente pendii scoscesi e salite ripide. «In realtà», specifica Traverso, «all'andata, dalla zona dell'acquedotto dove abito, fino alla banca, il tragitto, di circa 40 minuti, è prevalentemente in discesa e agevole, tra marciapiedi non trafficati nel primo tratto e il resto su strade normali. Il ritorno non è troppo faticoso. Anzi, mi serve per riordinare le idee, anche lavorative». E, adottando uno stile casual chic, si pedala comodamente, pur con un abbigliamento adeguato all'ufficio. «La moda attuale di fuseaux e leggings abbinati a mini abiti mi viene incontro. D'inverno pantaloni e giubbini sono utili. La mia bici, inoltre, ha un pratico bauletto in cui tenere custoditi anche casco, buste della spesa e borse».

LIBERTÀ, PASSIONE E ARMONIA

Ancora sotto la Lanterna troviamo Davide Lentini, direttore di Radio Babboleo. Che ci racconta entusiasta: «Io e la mia bici siamo indivisibili. E bastiamo l'uno all'altra. Per scelta non ho mai preso la patente. Faccio parte di quella ristretta cerchia di chi inizia la giornata sudando, con la soddisfazione di vivere la città da un'angolazione diversa. Muoversi a Genova in bici è tanto difficile quanto affascinante». In più, inforcando la sua mountain bike, specie in estate, Lentini macina fino a 20 km dal centro storico alla riviera di Levante. «E poi ci sono le gite. Grazie alla convenzione tra Regione Liguria e Trenitalia si può portare la bici in treno gratis». Slanci fisici e respiri interiori: «Un piacere infinito di libertà. Solo sul sellino lo si assapora».

UN ESERCIZIO FISICO SALUTARE CHE AL MATTINO SVEGLIA E ALLA SERA RILASSA MUSCOLI E CERVELLO

A Sesto Fiorentino (Fi) c'è la sede (altamente ecosostenibile, con 346 mila chili di materiale riciclato nel 2009) della multinazionale farmaceutica Eli Lilly. La raggiunge in bici da Firenze, specie in primavera e a inizio estate, Giuliano Delfino, privacy ethics & compliance director Italia Sud Est Europa. «La bici è un mezzo comodo per spostarmi, pure vestito in giacca e cravatta. Impiego al massimo venti minuti per arrivare, mantenendo una velocità soft e rispettando segnali e semafori, ma superando code e rallentamenti. Evitare di sporcarsi è fattibile. Bastano alcuni accorgimenti, come l'uso di copricatene adeguate». È un grande amore quello che lega Delfino alla bici. «Non ho mai messo piede in uno stadio, in compenso sono stato in un velodromo. Pedalare richiede sforzo, però significa anche passione e freschezza. Nel week end percorro anche 100 km sulla mia bici da corsa. Ai miei collaboratori ricordo spesso che, come nel ciclismo, il successo individuale non sarebbe possibile se ognuno non operasse bene all'interno del gruppo».

E infine, c'è ancora chi aspetta l'implementazione di piste e aree adeguate per lanciarsi in avventure a impatto zero, mattutine e non. Come l'architetto Paolo Lucchetta, che abita a Venezia, ma lavora a Marghera, alla guida di RetailDesign, laboratorio di ricerca e progetti che sposano alta tecnologia ed elevata sostenibilità. «La bici è un sistema semplice, condiviso, porta salubrità e nuove conoscenze». Pedalare aiuta una mente creativa a raccogliere altri stimoli? Sorride. «Le rispondo citando Albert Einstein: "La vita è come una bicicletta. Bisogna essere in equilibrio per andare avanti". Una metafora del progresso, dell'innovazione, dell'esplorazione e dell'armonia ambientale. Che speriamo possano avere sempre più ripercussioni sulla vita delle persone nelle città».

MANAGER SCATTANTI
Nella pagina precedente, in alto, l'avv. Eugenio Galli, presidente Fiab - Ciclobby a Milano. Sotto, Michele Zoppi, partner channel marketing manager Microsoft Italia e, sullo sfondo, l'Innovation Campus di Peschiera Borromeo (Mi), dotato di tecnologie sostenibili. In questa pagina, dall'alto in senso orario, Marina Traverso, quadro intermedio settore informatica Banca Carige a Genova, Gérard Franzin, direttore marketing Elli Polli e, sulla sua bici da corsa, Giuliano Delfino, privacy ethics & compliance director Italia e S.E. Europa Eli Lilly

© IstocPhoto.com/Kristian Sekulic (1)

PIEGHEVOLE, FIXED O ELETTRICA?

Quando la bici è TRENDY

UN'AGILE CARRELLATA TRA I MODELLI PIÙ HI TECH E COOL DEL MOMENTO, SEMPRE PIÙ ATTENTI A INTEGRARE INNOVAZIONE ED ECOSOSTENIBILITÀ. INGRANAGGI DI LUSO CHE NON INQUINANO

DI LINO GARBELLINI



■ **IL GREEN SPOSA LA BICICLETTA**
Vanmoof No. 3 Single Speed

478 euro

Una bici a scatto fisso dedicata agli amanti dell'hi tech e dell'ecosostenibile. Il telaio in alluminio integra un sistema di luci a led basato su ricarica solare, ma nel telaio è nascosta anche una porta usb. Il design sobrio e spartano è anche molto solido, e all'indistruttibilità contribuiscono i copertoni a sezione maggiorata resistenti a buche e tombini.

www.lastazione dellebicycle.com

■ **ELETTRICA E RETRÒ**
Styriette Damen/Herren

3.220 euro

Una bici elettrica travestita da tradizionale ed elegante modello da città. Si ricarica da una normale presa di corrente in tre ore e ha un'autonomia di assistenza alla pedalata di 70 km. Per chi vuole scegliere il mezzo eco, ma non ha ancora la gamba del vero ciclista. La bici vanta un ammortizzatore anteriore ed è disponibile in due versioni uomo e donna. www.e-move.me/bicycles



■ **LA RUOTA VERSATILE ED ECO**
Ducati Energia Green Wheel

n.d.

La Green Wheel è un progetto italiano e americano nato dalla collaborazione tra Ducati Energia, SENSEable City Lab, Mit Boston e il Ministero dell'ambiente. Un sistema versatile, applicabile a qualsiasi bicic per trasformarla in un'elettrica a pedalata assistita comandata dall'iPhone tramite Bluetooth. Tutti gli elementi di Green Wheel – come testimonia il nome – sono integrati nella ruota posteriore che racchiude motore, batterie e alcuni pulsanti di comando. Il sistema misura lo sforzo del ciclista e, solo quando è necessario, fornisce assistenza alla pedalata con il motore elettrico.

www.ducatienergia.com

WWW.BUSINESSPEOPLE.IT



■ **A SCATTO FISSO PER GLI AMANTI DEL MINIMAL**

Cinelli Mystic Rats

808 euro

A chi vuole muoversi su due ruote pedalando in città con una certa classe si rivolge la Cinelli Mystic Rats che permette anche di provare il brivido dalla bicicletta a scatto fisso (la bici senza ruota posteriore libera; i pedali si muovono in base ai movimenti della ruota, avanti o indietro). Cerchi ad alto profilo, manubrio da cronometro, cura dei particolari e qualità di tutti i componenti fanno di questo modello - disponibile in bianco e nero - una sorta di leggenda metropolitana. Unico neo a nostro parere il telaio forse troppo rigido e il prezzo non alla portata di tutti, giustificato dal brand e dalla qualità dei pezzi.

www.cinelli.it

//////
Dalla Rete all'editoria
E TU CHE CICLISTA SEI?

Bike Snob è lo pseudonimo di un bike messenger di New York che, al contempo, è anche il più famoso blogger (bikesnobnyc.blogspot.com) sul mondo della bicicletta e dintorni. *Bike Snob* è anche il titolo del suo primo libro, in cui dopo anni di vita "on the road" sulle due ruote, l'autore elenca una fenomenologia dei vari tipi di ciclista. Il risultato è un divertente saggio in cui, tra una risata e l'altra, potrete scegliere se vi sentite più Corridore, Lupo Solitario o Bella Godzilla. Esiste un'edizione italiana, ma la traduzione non è all'altezza del libro. Noi vi consigliamo quella americana.



Titolo: BIKE SNOB
Edizioni: CHRONICLE BOOKS
Prezzo: 16,95 dollari

■ **ULTRALEGGERA IN CARBONIO E TITANIO**
Momodesign City Bike

2.500 euro

Un'esclusiva bici da città con telaio monoscocca, reggisella, manubrio e forcella interamente realizzati in fibra di carbonio. Le calotte dello sterzo e il movimento centrale sono invece in titanio destinate a durare nei secoli. I freni anteriori e posteriori sono a disco e il mozzo nasconde un cambio interno Shimano Nexus Inter-8, due altri particolari la rendono ancora più eclettica, la trasmissione a cinghia e il prezzo proibitivo.

www.momodesign.com



■ **NELL'URBAN JUNGLE**

B'Twin B'Cool da 129,95 euro

B'Twin Hoptown 5 294,95 euro

B'Twin ha reinventato la bici da città con un modello colorato (blu, turchese, rosso, bianco), minimal e dal costo contenuto. Il manubrio è alto e stretto, la salita sul telaio è bassa, le ruote sono larghe (24") e la catena è anticorrosione. Due le innovazioni tecniche: i pneumatici anti foratura rinforzati con Kevlar e il cambio automatico per cui, superata la velocità di 16 km/h la bici cambia marcia, senza nessun intervento del pilota. Sempre B'Twin ha realizzato la Hoptown 5, pieghevole, con telaio alluminio 6061, più leggero e rigido di uno in acciaio. Cambio a sette velocità, ruote da 20", chiusura laterale tramite leve anodizzate e pedali che si piegano con una semplice pressione. www.btwinbicycle.com/it

