

ACCOGLIAMO A BRACCIA APERTE I PRINCIPIANTI

E' importante diffondere la passione, invece di chiudersi in un'elite per pochi

Abbiamo tutti amici e parenti che sono al di fuori della nostra compagnia di sfegatati appassionati del pedale, e a tutti è capitato che discutendo del più e del meno ci sia stato quell'attimo, quella velata occasione che... quasi quasi ne nasceva qualcosa e si riusciva a "creare un nuovo biker". Non diciamo di no, siamo sinceri, ed ammettiamo che molte volte non si abbia la voglia di portarsi dietro qualcuno alle prime armi, e nemmeno che lo facciano i nostri compagni di scorribande. E' un piccolo egoismo, dettato dal fatto che andare in bicicletta con chi non abbia praticamente nessuna esperienza, tolga buona parte del divertimento stesso della nostra uscita. Da un lato ci si trova a dover spiegare tutto, a partire dalle cose più banali per noi, e dall'altro si è molto spesso fermi, o si procede a passo di lumaca, con l'aggravante che non si potranno poi scegliere per questo genere di uscite i percorsi più veri, limitandosi a poco più che delle passeggiate. Inoltre, c'è anche una responsabilità oggettiva data dal fatto di dover mettere il principiante nelle condizioni di non farsi male. Se poi le occasioni di andare in bici fossero più rare che mai, allora il sacrificio di iniziare qualcuno alla pratica ciclistica potrebbe davvero essere veramente grande.

Dopo l'atto di colpa, vediamo anche cosa potrebbe esserci di positivo nel fare ciò. Innanzitutto il principiante potrebbe essere un caro amico, se non il migliore addirittura, o un parente stretto, magari la moglie, o il marito, o un figlio, e quindi il piacere che ne deriva dallo stare assieme, dopo il supplizio iniziale, ripaga ampiamente il sacrificio fatto. Oppure, il principiante in questione potrebbe anche essere atleticamente di gran lunga superiore a noi stessi, magari pure agilissimo ed un gran manico in motocicletta. Morale: sarà lui ad aspettare noi... e da subito!

Le possibili combinazioni sono quindi infinite, ma quello che conta è aver preso in considerazione la cosa e darsi da fare fattivamente, perché è un peccato che una passione sana come la nostra non venga trasmessa alle persone che ci sono vicine e che probabilmente non l'hanno presa fino ad ora in considerazione solo perché "non ci hanno mai pensato".

Sì, alle volte non viene in mente di poter fare certe cose, o le si scarta a priori per pigrizia più mentale che fisica, perché semplicemente non le si conosce e ci si è fatti anche un'idea davvero sbagliata. Tanti ci considerano benevolmente dei cretini, per la fatica che facciamo nelle salite più ripide, ma provate a spiegare loro la grande soddisfazione che provate

quando raggiungete la cima con le sole vostre forze. E vale anche per chi abbia paura di "infangarsi" o di "prendere freddo". Bisogna far capire come stiano realmente le cose.

Io come faccio in questi casi? Mi divido! Ho l'uscita con i principianti e quella con gli "scafati"... e non li mescolo mai, se non sono abbastanza sicuro del risultato, nel senso che la passione e l'entusiasmo iniziale dei primi sono un patrimonio da tutelare e che è meglio non venga contaminato da "cotte micidiali" inferte dai secondi.

A principiante convinto ad iniziare, si apre però spesso per molti un bel dilemma. Ci si chiede infatti "come lo faccio incominciare?" Alcuni vogliono subito comprarsi la bici. Quale gli facciamo comprare allora? Hmmm... Io pratico tutto il ciclismo con grande passione, tranne il BMX, ma solo perché non ne ho mai avuto l'occasione. Potrei quindi fare uscire il neofita sia su strada che in mountain bike.

Sinceramente giudico più gratificante un eventuale passaggio futuro dalla mtb al corsa, piuttosto che il contrario. Chi corre su strada ed un giorno approccia la mountain bike, subisce uno choc. Non è abituato alle continue variazioni di ritmo, a non avere sempre aderenza, a dover studiare ogni centimetro del terreno, a rischiare scivolate, a sporcarsi, a non sfruttare la scia del più forte, a stancarsi in discesa anziché recuperare, a non riuscire a bere quando vuole, a perdere di vista il suo compagno e soprattutto a fare una fatica bestiale per correre a velocità incredibilmente basse, per poi tornare a casa a pezzi dopo aver fatto "solo" 25/30 Km.

Viceversa, chi corre in mtb e sale per la prima volta su una bici da corsa... wow, gli sembra di volare, tanto la bici va via veloce con il minimo sforzo sui pedali. Attento com'è alla guida, non ci mette molto ad imparare le regole del gruppo (qui un po' di volontà però ci vuole) e scopre con sorpresa la comodità dello stare a ruota e del chiacchierare quando vuole con i compagni, traffico e strade permettendo.

Allora vada per la mtb! Ma che bici prendiamo? Una front direbbero 9 su 10. Ma siete sicuri? Con il livello che ha oggi una full, se il neofita non ha in mente di fare gare su percorsi scorrevoli ed ambizioni da podio, sicuramente a breve dalla front passerebbe alla full in modo spontaneo. Tanto vale che il principiante impari quindi subito la ben diversa pedalata di una full, più fluida e regolare, e che soprattutto si risparmi un po' dei classici capitomboli oltre il manubrio, tipici di chi trova ostacoli in discesa a bordo di una front, ma senza avere il necessario bagaglio di esperienza nella guida. I margini di sicurezza di una full sono decisamente più elevati e vanno tenuti in considerazione, visto che se da un lato la salute è al primo posto, dall'altro lo sono anche entusiasmo e passione, che trarranno giovamento da un mezzo che infonda confidenza. Ok anche per la full! Ma i pedali? Ahi! Liberi o automatici? Altra riflessione... Se inizia con i flat ad un certo punto vorrà comunque provare gli automatici, e ne avrà il terrore. Nel frattempo si sarà abituato a pedalare premendo sui pedali anche quando sono dietro all'asse del movimento centrale, anziché tirare. Bella differenza! Chi gliela insegna adesso la pedalata rotonda? E poi il gioco angolare offerto dai migliori pedali automatici salvaguarda le articolazioni, che non è poco, qualunque età abbia il neofita. Inoltre, in tutte quelle situazioni più tecniche che si possono incontrare, una stabile unione con il mezzo infonde anch'essa ancora più sicurezza. Fate fare un bel po' di prove in garage e in parcheggio e vada per i pedali automatici!

E non dimenticate casco, guanti e occhiali...

Ma l'elemento fondamentale, la cosa più importante, quello che determina il successo o l'insuccesso di questa "iniziazione", qual'è? Il vostro impegno, naturalmente! □

Gian Paolo è pronto (quasi) a provare una Mongoose sul percorso di DH all'Interbike di quest'anno.

