



# Bicicletta, che passione!!

di Giuseppe Marucci

Il ciclismo è forse il più generoso degli sport. Una generosità non diminuita, anzi enfatizzata dal mezzo utilizzato. In bicicletta si fatica, si suda, si corre ma ci si sente ancora... al naturale.

Il rapporto uomo-mezzo tecnico, in questo caso, non è mai andato oltre misura, una misura che richiede un impegno insostituibile e risolutivo.

Il ciclismo ha vissuto negli anni sessanta-settanta un momento di stanca, ma si è subito ripreso e con esso la passione per le biciclette a tutte le età, in tutte le zone, con ogni possibilità economica.

Sono così esplose le Società amatoriali, i "ciclisti della domenica", le corse non professionistiche.

La "nuova moda", anche di questo si tratta, affonda le sue radici nelle corse ciclistiche sempre presenti nelle feste pa-

dronali dell'ascolano, sia in città sia nei piccoli paesi: vuoi l'emulazione dei beniamini campioni, vuoi la nostalgia della corsa dei giorni di festa, ha fatto nascere nella Vallata del Tronto, tra Ascoli e S. Benedetto, prima gruppi di appassionati e poi Società vere e proprie, che hanno canalizzato un fenomeno spontaneo molto esteso.

Così le "fughe" dalle mogli, nei week-end, sono state "obbligate" dal calendario ufficiale delle manifestazioni. Questa battuta per dire che così come sono molto diffuse le "biciclettate" e le gare maschili, non sono affatto presenti le cicliste appartenenti al gentile sesso. Peccato!! Il successo sarebbe ancora maggiore.

## Una passione individuale e di gruppo insieme

Il ciclismo amatoriale ha

avuto il suo boom perché può essere praticato in gruppo e in situazione di gara, così come individualmente, sentendosi parte di una comunità virtuale, che magari si concretizza solo negli incroci lungo le strade del Sabato e della Domenica, in un saluto reciproco, tra l'operaio, il medico, l'assessore comunale. E' una passione ispirata anche al momento, essendo praticabile senza condizionamenti di orario o di attrezzature o di situazioni particolari, basta la bicicletta e la strada! Anzi una giornata di quasi pioggia o di caldo particolare possono dare lo stimolo a misurarsi con se stessi e con l'ambiente. E' l'ambiente, infatti, il terzo protagonista del ciclismo, oltre al corridore e alla bicicletta; un ambiente avvertito, sentito, gustato; un ambiente i cui rumori, i cui odori non sono annullati da un

assordante rombo del motore della propria auto. Questo mi rivela Adriano Capponi, uno dei più conosciuti animatori di questa rinascita del ciclismo nella Vallata del Tronto

Chiedo ad Adriano se questo è uno sport che richiede impegni particolari. Il consiglio è quello della gradualità negli approcci iniziali: uscire con sistematicità, iniziare dai tratti in pianura, fare uno sforzo fisico graduale. Lo sforzo fisico si riesce quasi ad autocalibrare; e così se non è necessario ricorrere ad un allenatore, è necessaria comunque una visita medica preventiva.

D'altronde la visita medica fatta dal medico di famiglia, è obbligatoria per entrare nella grande famiglia dei "Cicloturisti"; per la categoria degli "Agonisti" pur amatoriali la visita deve essere fatta da un medico sportivo. Il Centro di