



**Politecnico
di Torino**

Corso di Laurea in Progetto Grafico e Virtuale

A.A. 2022/2023

Sessione di Laurea di dicembre 2023

Le comunità della bici

Viaggio attraverso i diversi gruppi di ciclisti con approfondimenti sulle origini, i mezzi, l'abbigliamento e i linguaggi che li caratterizzano

Relatore:

prof. Christian Campagnaro

Candidato:

Enrico Marco

INDICE

Prefazione		3
1. Road bike community		5
Le origini		
Il mezzo che contraddistingue la comunità		6
Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici		7
I rituali ed il gergo della comunità		8
L’evento simbolo		9
2. Mountain bike community		11
Le origini		
Il mezzo che contraddistingue la comunità		12
Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici		14
I rituali ed il gergo della comunità		15
L’evento simbolo		16
3. Retro-cycling community		18
Le origini		
Il mezzo che contraddistingue la comunità		19
Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici		20
I rituali ed il gergo della comunità		21
L’evento simbolo		23
4. Fixed gear community		24
Le origini		
Il mezzo che contraddistingue la comunità		
Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici		26
I rituali ed il gergo della comunità		27
L’evento simbolo		

5. Gravel and bikepacking community	29
Le origini	
Il mezzo che contraddistingue la comunità	30
Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici	31
I rituali ed il gergo della comunità	32
L’evento simbolo	33
6. BMX community	35
Le origini	
Il mezzo che contraddistingue la comunità	36
Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici	37
I rituali ed il gergo della comunità	38
L’evento simbolo	39
7. Food delivery community	41
Le origini	
Il mezzo che contraddistingue la comunità	42
Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici	43
I rituali ed il gergo della comunità	44
L’evento simbolo	45
Conclusioni	46
Bibliografia	48

Prefazione

“Indispensabile nella vita contemporanea, strumento di svago e di lavoro, simbolo di libertà: la bicicletta ha 150 anni e non li dimostra. Ci ha accompagnato dentro la prima modernità industriale, ha cambiato lo stile di vita di uomini e donne. Una marcia vincente ma non priva di ostacoli: ai suoi inizi essa, infatti parve un attentato alla pudicizia femminile, una minaccia alla dignità dei sacerdoti cui ne fu proibito l'utilizzo, persino un incentivo alla criminalità, dando luogo a dibattiti accaniti e grotteschi. Una storia straordinaria, che attraversa tutte le vicende del Novecento, dalle guerre alla Resistenza, alla ricostruzione, che s'incarnò nei trionfi di Coppi e Bartali, per giungere ai giorni nostri che vedono ormai nella bicicletta il mezzo d'elezione della nuova sensibilità ambientalista.” Questi sono i principali temi trattati nella ricostruzione che Stefano Pivato fa in *Storia sociale della bicicletta*, edito dal Il Mulino (2019), senza dubbio una delle letture più interessanti che ho avuto modo di scoprire durante il percorso di redazione di questa tesi di ricerca.

Sono uno studente fuori corso che ha interrotto gli studi, ad un passo dal traguardo, quasi 20 anni fa. Sono un appassionato sportivo, podista e ciclista, con una predilezione per le competizioni di endurance. È, effettivamente, durante un lungo allenamento che mi è balenata in mente l'idea di riprendere e completare gli studi all'età di 40 anni.

La bicicletta è la mia grande passione e, da buon ciclista, l'approfondimento degli aspetti sociali del ciclismo è stato un viaggio. Negli ultimi dieci anni ho avuto modo di sentirmi parte, in prima persona, di molte delle comunità che caratterizzano il panorama dei ciclisti, sono un ciclista su strada, un mountain bikers, ho fatto bikepacking da solo e con amici e partecipato due volte all'Eroica immergendomi nel mondo senza tempo del retro-cycling. Altre comunità invece, è stato bello scoprirle, studiarle ed apprezzarle in questi mesi di lavoro.

L'idea di questo elaborato è nata dopo aver partecipato alla mostra *“Biciclette politecniche. Tra invenzioni, innovazioni e sfide sociali”*. Curata dai docenti Claudio Germak, Vittorio Marchis, Cristian Campagnaro e Walter Franco, la mostra, tenutasi presso la Sala delle Colonne al Castello del Valentino, è stata un'occasione per raccontare

le attività di ricerca e progetto di ricercatori, allievi ed ex allievi del Politecnico e per le testimonianze legate al territorio regionale sul tema della bicicletta. L'evento è stata anche l'occasione per conoscere l'omonimo libro curato da Vittorio Marchis.

La ricerca che ho intrapreso è rivolta agli appassionati di ciclismo e no. È un viaggio attraverso le origini e l'evoluzione dei mezzi che caratterizzano le diverse comunità, uno studio dell'abbigliamento, degli accessori e del gergo di questi diversi gruppi sociali e un approfondimento di quello che è l'evento simbolo che caratterizza ciascun gruppo.

Road bike community

Le origini

La bicicletta da corsa è un tipo di bicicletta progettata per il ciclismo su strada, secondo le regole stabilite dall'Unione Ciclistica Internazionale (UCI), usata fin dalla nascita per effettuare competizioni in linea o a tappe su distanze più o meno lunghe.

Le bici da corsa si sono evolute nel tempo nelle loro componentistiche, divenendo veri e propri gioielli di tecnologia apprezzati sia dai corridori agonistici, che dai semplici appassionati amatori, per le loro caratteristiche di leggerezza, scorrevolezza e velocità.

Il ciclismo su strada è la specialità più popolare e più seguita tra quelle del ciclismo sportivo. Si svolge sulle strade di tutti i giorni, senza aver bisogno di usufruire di particolari strutture dedicate, come accade invece per altre specialità come il ciclismo su pista o la BMX.

Le competizioni ciclistiche su strada cominciano a essere organizzate, contemporaneamente alla diffusione della bicicletta, perlopiù in Europa occidentale a partire dalla seconda metà dell'Ottocento. La prima gara su strada in assoluto si ritiene essere stata quella organizzata il 31 maggio 1868 dal *Vélo Club Parisien* su un tratto di 1200 metri all'interno del Parco di Saint-Cloud, vicino a Parigi, e vinta da James Moore, un inglese residente in Francia. La prima corsa a coprire la distanza fra due città si ritiene sia invece stata la Parigi-Rouen, nel 1869, vinta sempre da Moore, che riuscì a coprire i 123 chilometri del percorso in 10 ore e 40 minuti.

Il successo delle prime corse è tale che in breve nascono molti club ciclistici e si cominciano a organizzare varie gare di resistenza, di velocità e di acrobazie. In Italia la prima corsa ciclistica su strada a essere disputata è la Firenze-Pistoia, corsa il 2 febbraio 1870 grazie all'organizzazione del neocostituito Veloce Club Firenze, con 19 dei 23 concorrenti iscritti a sfidarsi sulla distanza di 33 chilometri tra le due città.

Intorno al 1900 iniziano a disputarsi alcune classiche che si corrono ancora oggi: nel 1892 la Liegi-Bastogne-Liegi (che per la sua antichità è detta *la Doyenne*, "la decana" delle corse), nel 1896 la Parigi-Roubaix nel 1905 il Giro di Lombardia, nel 1907 la Milano-Sanremo. Per quanto concerne le corse a tappe per professionisti, nel 1903 nasce il Tour de France, nel 1909 il Giro d'Italia, nel 1911 la Volta a Catalunya.

Il mezzo che contraddistingue la comunità

Le bici da corsa adottano fin dal finire del XIX Secolo il cosiddetto *telaio a diamante*, formato da otto tubi che disegnano due triangoli adiacenti. Il design del telaio non ha subito grosse modifiche fino agli anni Ottanta: si sono sempre utilizzate tubazioni in acciaio di diametro pressoché standardizzato. Piccole variazioni si sono avute nella geometria del telaio (il passo, per esempio, è diminuito nel corso dei decenni) e altre di costruzione (occhielli passacavi saldati, sostegno saldato per i manettini, sostegno saldato per il deragliatore ecc.).

Dall'inizio degli anni '80 sono iniziate delle sperimentazioni sul diametro dei tubi che formano il triangolo principale del telaio, grazie allo sviluppo della tecnologia delle lavorazioni meccaniche e all'uso sempre più frequente di altri materiali oltre all'acciaio.



Figura 1: la bicicletta da corsa moderna e le sue componentistiche.

Negli anni Novanta questa caratteristica si è sviluppata con un'ampia diffusione dei telai in alluminio, caratterizzati da un'ampia possibilità di forme e sezioni delle tubazioni unitamente ad una maggiore leggerezza del telaio stesso. Dopo il Duemila hanno conosciuto una grossa diffusione come materiale per costruzione dei telai anche la fibra di carbonio e il titanio caratterizzati da una grande leggerezza e rigidità. Un altro materiale utilizzato è stato il magnesio, per esempio dalla Pinarello, con però problemi di resistenza. Il carbonio è il materiale più utilizzato attualmente, con la possibilità di ottenere telai

abbastanza rigidi nelle zone di sollecitazione ma al tempo stesso elastici, e quindi più confortevoli.

Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici

Ci sono gli *urban commuter*, che la bici la usano in città, casa-lavoro-divertimento. Gli anticonformisti appassionati dello scatto fisso. I fanatici delle granfondo. Quelli che solo l'Eroica e le strade bianche. Quelli ancora che la MTB è tutto, in qualunque forma la prendano. E ancora le gravel, le bici pieghevoli, le fitness bike e chissà cos'altro. Andare in bici non è mai stato così di moda, nemmeno quando alla bici non c'erano alternative. Ma senza dubbio la comunità dei ciclisti di strada non si accontenta ad essere “di moda”, sulla bici vuole essere anche “alla moda”.

È sulla base di questi principi che negli ultimi dieci anni sono nati sempre più marchi di abbigliamento sportivo che uniscono alla parte puramente tecnica un'anima fashion.

Castelli è la storia del ciclismo (basti dire che vestivano già Alfredo Binda, 5 volte vincitore del Giro d'Italia nei primi anni del Novecento). Le prime produzioni risalgono a fine Ottocento, negli anni Settanta son stati i primi a introdurre i pantaloni in lycra, e ancora oggi firmano i completi ufficiali di alcune tra le più importanti competizioni ciclistiche al mondo, da quelle per i professionisti alla Maratona dles Dolomites.



Figura 2: tutto il necessario per un ciclista da strada.

La comunità dei ciclisti di strada si riconosce per un outfit aderente sempre alla ricerca della performance, i materiali principali sono le fibre sintetiche e i tessuti super elasticizzati. I prodotti vengono concepiti per ottenere la massima resistenza aerodinamica, senza rinunciare alla leggerezza ed alla traspirabilità. In base alle condizioni meteo il ciclista può adottare più layers per ottimizzare le capacità termiche dei materiali in relazione allo sforzo.

È in quest'ottica che, oltre al kit classico composto da Maglia, Salopette, Guanto e Calza, nascono manicotti, caps, giacche e smanicati per affrontare la strada in tutte le stagioni.

I rituali ed il gergo della comunità

Gli appassionati di ciclismo su strada generalmente si muovono in gruppo, spesso sono iscritti ad associazioni sportive più o meno organizzate e si allenano insieme. Oltre a migliorare la propria condizione atletica, l'allenamento di gruppo permette di viaggiare a velocità più elevate con un dispendio energetico più basso grazie all'effetto scia. Le pedalate di gruppo aiutano inoltre ad allenare le intensità superiori alla soglia, le variazioni di ritmo e migliorare la tecnica sempre in compagnia di un gruppo di amici affiatati e competitivi ritagliandosi due ore di stacco dalla routine e dallo stress quotidiano.

È così che si sono venute a creare parole ed espressioni particolari, i ciclisti hanno infatti sviluppato una varietà di linguaggio, come una sorta di codice segreto. Desideri, esperienze, ore e ore di sella in gruppo, hanno fatto nascere lessico e gesti appositi, utilizzati soprattutto per rendere l'idea di particolari situazioni che si vengono a creare quando si pedala insieme o quando si tifa questo spettacolare sport.

Oltre al gergo ed il lessico propri della comunità, per un tema di sicurezza stradale, tra i ciclisti di strada si è creato un linguaggio di segni: un codice a livello internazionale che richiama l'attenzione per avvisare i diversi imprevisti possibili.

In uno sport che si pratica in gruppo su strade ad alta circolazione di veicoli, è fondamentale che i primi avvisino chi segue a ruota, che sia gara o in allenamento, è necessario segnalare un pericolo. Anche i professionisti lo fanno. Tra i rumori del traffico e il vento nelle orecchie, è spesso più efficace fare un segno che parlare al plotone. I segnali più comuni aiutano quindi ad avvisare il gruppo dell'avvicinamento di un'automobile, una buca, dei detriti sul fondo stradale piuttosto che una semplice svolta.

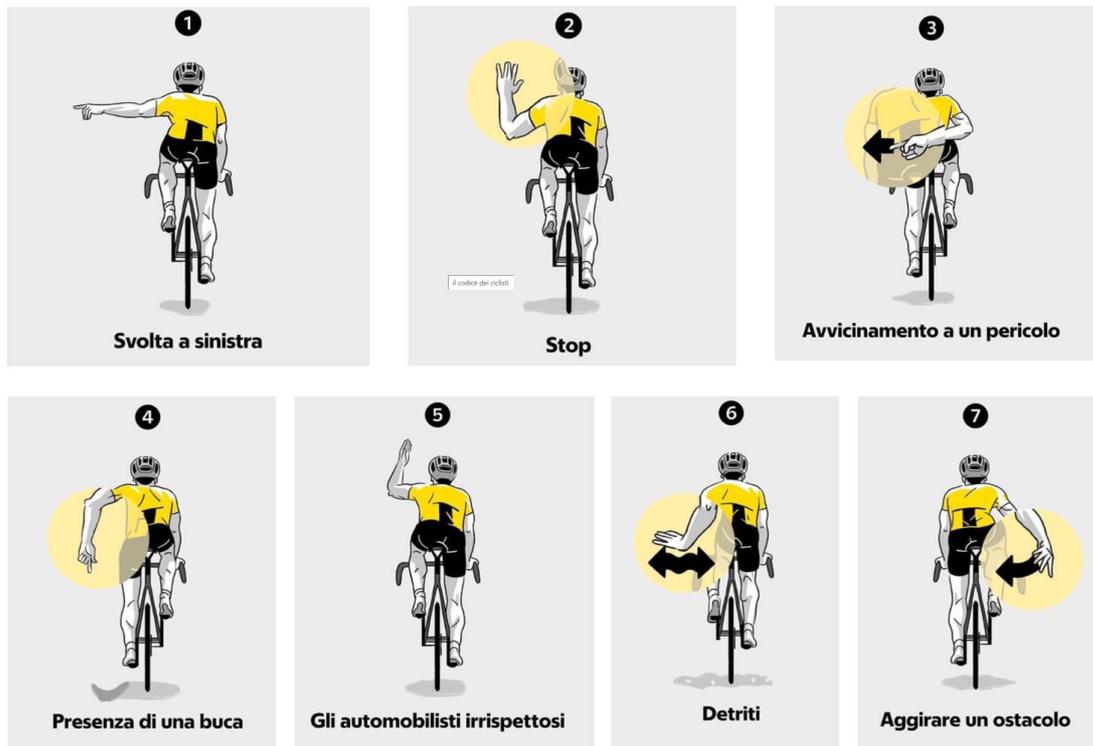


Figura 3: il codice dei ciclisti, la lingua dei segni.

I segnali vengono generalmente realizzati dai ciclisti in testa al gruppo, e ripetuti dai colleghi che seguono a distanza di due/tre ciclisti fino a raggiungere il fondo del plotone.

L'evento simbolo

Come affrontato in precedenza, a livello professionistico, l'evento simbolo del ciclismo è il Tour de France, nato nel 1903, è uno degli eventi sportivi più importanti e più seguiti al mondo. Questa prestigiosa corsa della durata di tre settimane si svolge ogni anno nel mese di luglio e riunisce i migliori ciclisti del momento.

La distanza totale percorsa dai ciclisti è di circa 3500 chilometri. Durante la corsa, il leader della classifica generale indossa la maglia gialla, lo sprinter migliore porta la maglia verde, mentre il grimpeur più forte porta la maglia a pois.

Sono più di dieci milioni gli spettatori di tutte le età che affollano i lati della strada per applaudire i corridori. Mentre sono ben 3,5 miliardi gli spettatori che, in 190 paesi diversi, seguono le gesta dei corridori in televisione.

Il Giro d'Italia segue la Gran Bouclé in questa speciale classifica con 768 milioni di spettatori in 200 paesi (fonte Corriere – edizione 2021)

A livello amatoriale, l'evento più prestigioso dello stivale è "La nove colli", Granfondo che si svolge in Romagna con partenza e arrivo a Cesenatico. Nata nel 1971, è considerata

la Granfondo più antica del panorama ciclistico. Ha un percorso che si snoda attraverso le colline romagnole, nei territori cari all'indimenticato ciclista Marco Pantani. Il percorso lungo prevede oltre 3.800mt di dislivello splamati su 194km. L'evento raccoglie oltre 10.000 partecipanti e le iscrizioni online vengono solitamente terminate in qualche ora dopo l'apertura.

L'evento unisce amatori ed ex professionisti e, nell'edizione 2023, ha visto alla partenza ciclisti del calibro di Giuseppe Saronni, Miguel Indurain e Mario Cipollini.

È in occasioni come queste che la comunità di ciclisti di strada si riunisce per condividere le proprie passioni, con spirito di competitività e desiderio di migliorare di superare i propri limiti.



Figura 4: Il percorso altimetrico della Nove Colli 2023.

Mountain bike community

Le origini

Il luogo dove è avvenuta l'alba della MTB è la California, più precisamente quella di metà anni '70: un periodo di sperimentazioni su vasta scala che non mancò di coinvolgere anche il mondo delle due ruote.

Il pioniere è un certo Joe Breeze (classe 1953) allora sconosciuto avvocato e designer innamorato di biciclette. La sua passione andava oltre la dimensione sportiva: un sogno animava le sue giornate passate in garage a creare mostri meccanici. Voleva creare una bici adatta per ogni avventura, per ogni terreno, qualcosa di anticonvenzionale, insomma una espressione di libertà. La bici elaborata da Breeze assomigliava molto alle prime mtb che abbiamo iniziato a vedere verso la fine degli anni 80: telai rinforzati, cerchi più larghi e qualche pollice di gomma in più.

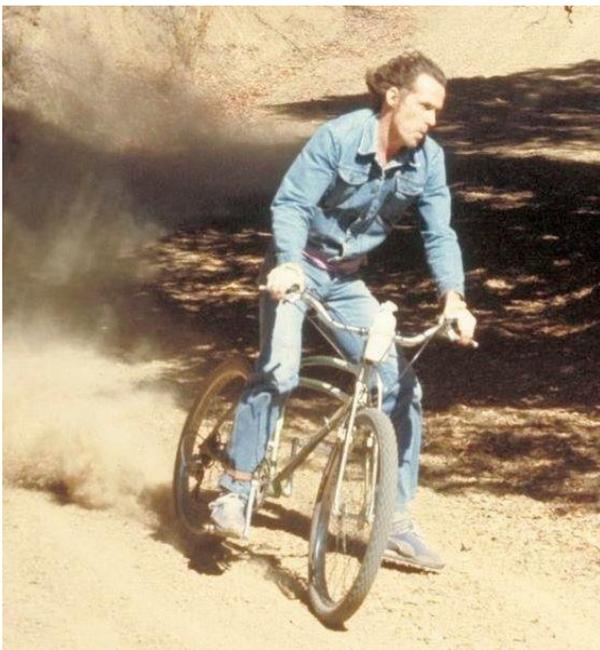


Figura 5: il Repack Downhill, l'inizio dell'avventura della mtb.

In questo contesto bohemien si è originata la scintilla di una rivoluzione destinata a travalicare l'ambito sportivo per sfociare in una ricerca di armonia uomo natura. La bicicletta dalle ruote artigianate diventerà un mezzo per conquistare nuove libertà in nuovi spazi: luoghi incontaminati e sperduti che anche noi, fino a qualche anno fa, potevamo solo sognare di percorrere sui pedali. Nasce così il *Repack Downhill*, la prima gara di biciclette fuoristrada di cui si abbia notizia. Il nome stesso è

l'indice di qualcosa di nuovo e per certi versi assurdo: *Repack* in inglese significa "rimettere", perché il grasso che lubrificava i freni a mozzo evaporava per il troppo calore e l'eccessivo utilizzo, per cui i contendenti dovevano cospargere nuovamente di grasso i freni dopo ogni discesa.

Oggi il mondo della Mountain bike può essere diviso in diverse categorie: *cross country*, *enduro*, *downhill*, *freeride*, *slopestyle*, *dirt jumping* e *trial*. La gran parte dei praticanti ricade però nella "pedalata" non agonistica del cross country. Si tratta di uno

sport individuale che richiede resistenza fisica e mentale, equilibrio, capacità di guida e autosufficienza. I *mountain bikers* più evoluti percorrono lunghe e accidentate salite, seguite da ripide e tecniche discese e, nel caso di freeride, downhill e dirt jumping, compiono evoluzioni aeree più o meno articolate, saltando da strutture naturali o artificiali.

Il mezzo che contraddistingue la comunità

La mountain bike è uno sport piuttosto vario che si presta a diverse interpretazioni. C'è chi predilige la salita, chi vuole divertirsi solo in discesa e chi cerca un buon compromesso tra i due estremi. Per soddisfare le esigenze di ogni rider, il mercato offre tantissime tipologie di mtb, spesso molto diverse tra loro.



Figura 6: le principali tipologie di MTB.

Possiamo riassumere le tipologie di MTB in cinque macrocategorie

- **CROSS COUNTRY (XC):** Il termine XC indica una precisa specialità agonistica riconosciuta dall'UCI. Si tratta di gare su brevi percorsi, caratterizzati da salite tecniche e discese solitamente su single track. Le bici da XC sono quindi dei mezzi pensati per questa disciplina. Solitamente "front suspended" e raramente biammortizzate, le bici da XC sono mezzi ottimizzati per salire a ritmi estremamente intensi. L'escursione della forcella è solitamente limitata a 100mm, le ruote spesso sono a sgancio rapido

- **TRAIL:** la prima grande famiglia di mtb pensate per un uso ricreativo, è una bici adatta a giri in montagna, dislivelli impegnativi, lunghe percorrenze, ma allo stesso tempo in grado di essere sicura e divertente anche in discesa. Con circa 130-140mm di escursione anteriore-posteriore, ha però geometrie molto più rilassate e discesistiche. Il telaio è in genere in alluminio o carbonio, a seconda della fascia di prezzo della bici. Se sprovvista di reggisella telescopico, una trail bike deve comunque avere il collarino a sgancio rapido per abbassare la sella in discesa.
- **ENDURO:** le bici da enduro sono l'ideale per chi vuole un mezzo estremamente performante su discese naturali. Una bici maneggevole, agile, sicura sul ripido e sullo sconnesso, ma che sia allo stesso tempo pedalabile e permetta di arrivare in cima con le proprie forze. Le bici da enduro utilizza un telaio full suspended con escursione sui 150-160mm. L'allestimento può essere più o meno leggero, ma comunque è orientato all'affidabilità e deve essere robusto, in grado, insomma, di sopportare le forti sollecitazioni di una discesa a tutta velocità su sentieri ricchi di ogni tipo di ostacoli.
- **FAT BIKE:** La fatbike è una mountain bike con una larghezza dei copertoni e dei cerchi maggiore del normale. Sono bici molto versatili, in grado di affrontare diversi tipi di terreni, quali la neve, la sabbia, il deserto, la palude, il fango o anche solo i sentieri per le normali mountain bike. I copertoni maggiorati, utilizzabili a pressioni minori consentono una maggiore tenuta su terreni difficili. I telai sono costruiti appositamente con forcelle più larghe per far sì che le ruote possano girare senza attriti.
- **DOWNHILL:** Questa tipologia di bici è concepita ed ottimizzata per l'utilizzo in DH, una disciplina agonistica in cui i riders si sfidano su percorsi tecnici completamente in discesa. La mtb da DH non è pedalabile, serve quindi un impianto o un furgone per arrivare in cima. Con un'escursione attorno ai 200mm, passo lungo, angolo di sterzo aperto e piantone sella disteso: tutto è ottimizzato per le elevate velocità che si raggiungono in questa specialità.

Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici

Il mountain biking è sempre stato anticonformista. Dagli anni '90, quando fu importata in Europa dagli Stati Uniti, la disciplina delle bici “a ruote grasse” sovvertì tutti gli schemi e i modi di fare dei ciclisti stradisti, compreso il modo di vestire. Rispetto ai cugini della strada i bikers hanno sempre osato di più, sono stati i primi a utilizzare colori sgargianti e abbigliamento dalle falde larghe, quasi da motocross, soprattutto nell'ambito freeride. Ecco perché il mondo della mountain bike nel settore dell'abbigliamento è stato il primo ad abolire i pantaloni aderenti e le magliette strette, per orientarsi su un abbigliamento più easy, casual e comodo.

L'abbigliamento oltre che comodo deve lasciare spazio alle protezioni, uno degli accessori fondamentali per chi si avventura nelle varie discipline della mountain bike.

Ginocchiere, gomitiere, paraschiena, caschi integrali, nella mtb sia che si pratichi il cross country che la downhill la protezione è di primaria importanza.



Figura 7: abbigliamento ed accessori per uscite in MTB.

Senza dubbio però il casco è l'accessorio imprescindibile per questa disciplina, ne esistono una miriade di modelli, in grado di soddisfare qualsiasi appassionato, da quello in cerca della leggerezza estrema a quello che predilige la massima protezione.

Chi pratica XC, o che comunque è solito ad affrontare percorsi senza particolari difficoltà tecniche, può optare per i tradizionali caschetti aperti, molto leggeri e areati. Spostandosi invece in ambito Enduro diventano fondamentali i caschi con mentoniera, oggi realizzati anche con supporto staccabile. Questo fa sì che si possa avere un casco comodo per la

salita e uno più protettivo per la discesa in un'unica soluzione. In ultimo per le discipline più adrenaliniche come il Downhill è d'obbligo l'uso del casco integrale, sui percorsi di discesa molto tecnici e veloci, non si può scendere a compromessi.



Figura 8: tre tipologie di casco: aperto, con mentoniera staccabile ed integrale.

I rituali ed il gergo della comunità

IMBA (International Mountain Bicycling Association) è un'associazione no-profit con sede negli Stati Uniti. Fondata nel 1988, diventa rapidamente un punto di riferimento per il dialogo fra la comunità ciclistica del fuoristrada e gli altri utilizzatori dei sentieri, educando i bikers a minimizzare il proprio impatto sull'ambiente, organizzando il mantenimento dei sentieri da parte di volontari e facendo da tramite con gli enti locali e patrocinando lo sviluppo di nuovi progetti.

L'obiettivo di IMBA è quello di far crescere lo sport della Mountain Bike avvicinando più persone alla comunità per godere dei benefici per la salute fisica e mentale che questo sport praticato all'aria aperta può portare. L'associazione, inoltre, si prodiga a rendere accessibili e sostenibili per la mountain bike i sentieri: fondamentali per avvicinare nuove persone al ciclismo fuoristrada. I sentieri sostenibili sono socialmente, ambientalmente ed economicamente sostenibili.

In natura crescere è un processo lento che richiede un dispendio enorme di energie e risorse. Le associazioni locali sono linfa vitale per IMBA Italia perché consentono, non

solo di essere presenti su tutto il territorio nazionale, ma anche di espandere velocemente il numero di bikers che IMBA rappresenta in Italia.

La comunità dei mountain bikers è una comunità che rispetta l'ambiente in cui è immersa, un ostacolo su un sentiero (una radice, una roccia, della ghiaia) non è visto come un impedimento, ma come una sfida. La salita in compagnia, anche la più dura, è un'opportunità di condivisione, non di sfida come spesso accade per i ciclisti su strada, è un momento dove il ritmo lento e cadenzato della pedalata fa da sfondo a discorsi profondi.

L'evento simbolo

Molto più di una competizione per lo spirito ed il messaggio che porta con sé, da sempre la 24H di Finale è considerata una gara capace di generare energia positiva in nome dello sport, della condivisione e del divertimento.

La manifestazione con sede a Finale Ligure (SV) è divenuta un richiamo internazionale per gli amanti dell'outdoor, ma anche per famiglie e curiosi, ed oggi è un simbolo iconico del turismo *active* nel ponente ligure.



Figura 9: la 24H di Finale, un momento di gara.

Ogni anno a fine maggio, oltre 3000 atleti del panorama endurance nazionale ed internazionale insieme a migliaia di appassionati di mountain bike e natura si danno appuntamento sull'Altopiano delle Manie e la festa ha inizio! Da soli o in gruppi da 2, 4,

8 o 12 bikers si percorre il “mitico” percorso ad “anello” di 11 km disegnato tra i sentieri dell’Altipiano affacciati su uno dei tratti più bella della costa Ligure.

La 24H of Finale è una sorta di Woodstock dallo spirito goliardico e giocoso, che fa del divertimento una missione da condividere insieme. Una grande tribù che per tre giorni vive in una sorta di bolla temporale, tra gare sportive dedicate a professionisti e amatori, percorsi con panorami mozzafiato a picco sul mare e zone *chill*, dove rilassarsi, bere una birra artigianale aromatizzata al chinotto o all’arancia, gustare un pezzo di fugassa e dolcissimi chifferi, godendo dell’aria aperta e della bellezza totalizzante del territorio finalese.

Quello che rende l’evento unico è la durata: 24 ore. Questo significa che per almeno otto ore si pedala al buio. La pedalata in notturna è un’esperienza magica; muniti di frontale, i riders si sfidano sull’anello di gara, respirando un’atmosfera seducente. I sentieri, al buio, appaiono completamente diversi, guidati dallo stretto fascio luminoso e circondati da un ambiente onirico. I tratti lungo la costa acquistano un fascino ancora più epico, con le luci che punteggiano la costa come un quadro surreale.

Il borgo medioevale di Finalborgo fa da sfondo alla manifestazione, trasportando i bikers in una dimensione temporale lontana. Il brulichio di giovani sportivi, amanti della mountain bike, del free climbing e dell’offroad, crea nel borgo un contrasto unico tra passato e presente.

Retro-cycling community

Le origini

Le origini della comunità del retro-cycling sono legate a stretto filo con la storia del ciclismo stesso, il fenomeno del retro-cycling non è altro, infatti, che un tributo al ciclismo d'epoca.

Se si parla di retro cycling non si può non citare l'evento simbolo del movimento: "L'Eroica", una manifestazione cicloturistica, nata da un'idea di Giancarlo Brocci ed altri compagni di ventura, che si svolge dal 1997 a Gaiole in Chianti in provincia di Siena. Questo evento ha la particolarità di rievocare il ciclismo di un tempo, con percorsi che si svolgono in buona parte su strade bianche con biciclette e abbigliamento d'epoca. L'Eroica è stata da traino al movimento del "pedalare vintage", una passione che unisce l'amore per la bici e per lo sport all'amore per il mezzo meccanico e il collezionismo. Ma non solo, pedalare vintage è anche un inno alla convivialità e allo stare insieme. È ritrovarsi con gli amici nelle sempre più numerose ciclo-storiche, condividere fatiche ed esperienze, sedersi a tavola e scambiarsi i racconti della corsa appena terminata. Senza l'ansia per il risultato pedalare diventa gioia e puro divertimento. A volte una sfida sì, ma solo verso sé stessi ed i propri obiettivi: ce la farò a fare quella salita? Riuscirò a terminare il percorso?

In definitiva pedalare vintage racchiude il vero SENSO DELLO SPORT, come ricorda il motto dell'Eroica "La bellezza della fatica, il gusto dell'impresa"

Il mezzo che contraddistingue la comunità

Chi conosce la storia del ciclismo, sa che nei primi anni '80 le biciclette cambiarono dopo essere state esteticamente uguali a sé stesse per trent'anni. Furono introdotte le prime leve dei freni con il passaggio dei fili all'interno del manubrio e poi, vera rivoluzione, i pedali a sgancio rapido. La transizione durò circa quattro anni e si può ben dire che dal 1987 praticamente non esistevano più bici senza queste migliorie. Come definito da Giancarlo Brocci, ideatore dell'Eroica, "Fu un passaggio fondamentale, che per noi segna anche il confine tra bici "eroiche" e bici moderne."

Per bici eroiche si intendono infatti biciclette da corsa su strada costruite prima del 1987 e con telaio in acciaio (con alcune eccezioni in alluminio come ALAN e VITUS con congiunzioni avvitate ed incollate). Le leve del cambio devono essere sul tubo obliquo del telaio (ma sono ammessi anche comandi bar-ends ante '80) e i pedali muniti di fermapiedi e cinghietti. Il passaggio dei fili dei freni è esterno al manubrio e le ruote montate con cerchi a profilo basso (max 20 mm) e almeno 32 raggi.



Figura 10: caratteristiche principali di una bici da corsa precedente agli anni '80.

Di fatto queste caratteristiche delle bici eroiche fotografano quel periodo della storia della bicicletta che parte dalla bici di Coppi con il primo cambio Simplex usata nel Tour de France del '49 fino a quelle di Saronni e Kelly che, a fine carriera, furono gli ultimi a resistere alle novità ormai da tutti adottate.

Dal punto di vista strettamente tecnico, inoltre, il telaio d'acciaio abbinato alle ruote tradizionali con almeno 32 raggi garantisce l'elasticità e la capacità di assorbire gli urti necessari per la guida in sicurezza lungo le strade bianche, tipiche delle manifestazioni rievocative del ciclismo d'epoca.

Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici

Come tutte le passioni, anche quella per le bici d’epoca, porta con sé cultura e ricerca. Porta ad informarsi e ad approfondire. Trovare il pezzo di ricambio giusto, coerente all’epoca della bici, abbinare l’abbigliamento al mezzo che si pedala, vuol dire aver passato del tempo a scartabellare vecchi cataloghi, esaminato attentamente le vecchie foto del ciclismo eroico, ascoltato i consigli e i suggerimenti dei più esperti, magari aver passato delle ore in qualche officina di qualche vecchio meccanico ad osservare e a rubare con gli occhi i trucchi del mestiere. E che soddisfazione riuscire a trovare il pezzo di ricambio che cercavi e completare il restauro della tua bici! Darle nuova vita, inforcarla e farla correre di nuovo nel vento è una gioia senza uguali.

Come per la bicicletta, anche per l’abbigliamento le regole della comunità sono chiare “non sono ammessi capi di abbigliamento in lycra”; la mise perfetta è la maglia di lana ed i pantaloncini con lo stesso materiale ed il fondello in pelle di daino. Molti marchi di abbigliamento hanno ri-creato un mercato attorno a questi nobili materiali. Tra questi vale la pena citare De Marchi, il marchio che ha vestito i più grandi campioni della storia del ciclismo internazionale. Nato nel 1906, Emilio De Marchi fu il fondatore dell’omonimo “maglificio sportivo”, segnando la storia dell’abbigliamento ciclistico vestendo leggendari campioni come Bottecchia, Magni, Coppi, Bartali e Bobet.



Figura 11: l’outfit del ciclista Eroico.

De Marchi riproduce oggi maglie da ciclismo che sono la replica delle stesse maglie che il Brand realizzò per campioni del calibro di Mercx, Gimondi, Moser, Basso, Koblet, Adorni e tanti altri.

Il look viene completato dai caschi “danesi”, quelli a striscioline, e i tipici guanti in pelle naturale, caratterizzati da una trama in fibra di cotone intrecciata nella parte superiore che garantiscono un’ottima guida della bicicletta sulle strade bianche e una presa del manubrio confortevole.

I rituali ed il gergo della comunità

La comunità del retro-cycling ha dei tratti ben distinti: la passione per il collezionismo, per il pedalare lento, la convivialità e lo stare insieme. La passione per la bici si unisce alla scoperta di luoghi e paesaggi meravigliosi, che spesso puoi goderti solo se sei in sella a una bicicletta. La scoperta dei sapori dei prodotti tipici di quei posti e l’incontro con le persone che li abitano stimolano un arricchimento continuo, che induce a interpretare la vita in maniera più tranquilla, più riflessiva, fuori dallo stress della quotidianità e dei problemi a cui il vivere “veloce” ci costringe.



La comunità del retro-cycling è variegata ed inclusiva: agli eventi si possono trovare appassionati di tutte le età, di tutte le lingue ed origini. Uno dei momenti conviviali che meglio rappresenta la comunità sono i “mercatini dell’usato”. Secondo la tradizione, quando si arriva a Gaiole in Chianti, nei giorni precedenti alla gara, è d’obbligo fare un giro al Mercatino Eroico. Qui si possono trovare articoli senza tempo, come maglie di lana con nomi che richiamano il ciclismo d’antan, gli accessori ed i ricambi recuperati dalle biciclette o creazioni nuove realizzate con materiali da recupero del mondo delle due ruote.

Figura 12: due generazioni di ciclisti Eroici.

È un viaggio magico attraverso autentici preziosi tesori, che magari potranno essere provati e indossati proprio nella giornata di domenica.

All'interno del calendario della manifestazione simbolo della comunità, L'Eroica, vale la pena segnalare tre eventi che ben rappresentano la comunità ed il suo "stile":

- *Registro delle Bici Eroiche*: L'Eroica promuove la creazione del Registro della Biciclette Eroiche per recuperare e far rivivere il sentimento di amore autentico verso il grande ciclismo di un tempo. Lo scopo è raccogliere notizie, dati e immagini di biciclette "da corsa e non" costruite in epoche diverse ma ancora perfettamente funzionanti, farne conoscere e apprezzare la loro particolarità, la storia e soprattutto il fascino e la bellezza.
- *Concorso Barba & Baffi*: da dieci anni a Gaiole in Chianti si vive il rito del concorso "Barba e/o Baffi Eroici". Un momento romantico, dove ogni gentiluomo eroico può esibire la propria eleganza e il proprio stile, senza prendersi troppo sul serio. Lo stile, l'eleganza e il gusto estetico di barba e baffi in questi dieci anni si sono presto affiancati e amalgamati con l'abbigliamento e le biciclette di decine e decine di testimoni della grande passione comune.
- *Concorso d'Eleganza*: il concorso è organizzato in partnership con la rivista Biciclette d'Epoca, punto di riferimento del settore del ciclismo vintage, che si avvale della collaborazione di associazioni ed esperti nel campo del restauro e del collezionismo di biciclette storiche per la composizione della giuria. La finalità è promuovere la cultura della bicicletta attraverso la loro valorizzazione sotto il profilo storico e stilistico ma anche la grande passione per il restauro dimostrata dai proprietari, nel pieno rispetto dello spirito partecipativo di Eroica e della rigosità di Biciclette d'Epoca.

L'evento simbolo

L'Eroica nasce nel 1997 a Gaiole in Chianti un piccolo borgo nella provincia di Siena. Qui l'ideatore Giancarlo Brocci, insieme a *"92 cacciatori di sentimenti ed emozioni"*, come lui stesso li definì, diede il via alla prima edizione di un evento ciclistico magico, che ogni anno combina in modo unico percorsi impegnativi, magnifici paesaggi e ristori indimenticabili.

Dall'evento originale di Gaiole, Eroica è cresciuta fino a diventare un vero e proprio movimento, un network di eventi capace di coinvolgere decine di migliaia di ciclisti e appassionati di ogni età in tutto il mondo.

Lo spirito di Eroica è tutto nel fascino di quella che non è una semplice impresa sportiva, ma un vero e proprio stile di vita. Quello che ci porta a non arrenderci di fronte alle difficoltà, ad affrontarle con tenacia e pazienza, godendoci il piacere di ogni piccolo, grande traguardo. L'idea di tornare in sella a una bici d'epoca sulle strade bianche, di guardare al passato rievocando le imprese del ciclismo eroico di Bartali e Coppi, è un modo per recuperare i valori fondanti di uno sport capace di insegnare i bisogni veri, di far vivere la fatica in tutta la sua durezza. Ma anche di far riscoprire il gusto dell'avventura, dell'imprevisto e del viaggio. Un modo per rifondare un ciclismo in grado di creare legami tra avversari leali e diffondere nuovi modelli sportivi e di vita a cui ispirarsi e ambire

La magia dell'Eroica deve molto del suo fascino alla polvere delle strade bianche della Toscana. Negli anni, i duecento chilometri di strade sterrate che da Gaiole in Chianti arrivano alla val d'Orcia, attraversano la val d'Arbia e fino a Montalcino passando tra casali e vigneti, sono diventati un percorso permanente percorribile tutto l'anno. Un patrimonio che L'Eroica ha deciso di salvaguardare facendo sì che quelle strade restassero sterrate, simbolo e risorsa di un territorio che proprio grazie alle strade bianche ha potuto sviluppare un turismo dalle enormi potenzialità. Oggi la comitiva di Brocci organizza appuntamenti negli States, a Cuba, Sud Africa e Giappone. In Europa oltre agli eventi in Italia (Toscana, Dolomiti e Abruzzo) organizza anche manifestazioni d'epoca in Spagna, Svizzera e Germania.

Fixed gear community

Le origini

Si tratta del primo tipo di bicicletta inventato, caratterizzata da una trasmissione a presa diretta con la ruota posteriore tramite la catena. La particolarità di avere un solo rapporto, con una singola corona ed un solo pignone obbliga il ciclista, in ogni situazione, a regolare la propria cadenza di pedalata in maniera da avanzare alla velocità desiderata. Proprio la caratteristica della trasmissione diretta permette anche di rallentare solo agendo sui pedali: per questo motivo molti preferiscono montare solo il freno anteriore o addirittura nessuno dei due.

Un particolare utilizzo agonistico della bici a scatto fisso è quello della pista: nei velodromi non sono infatti necessari i freni e la propulsione umana svolge il duplice ruolo di motore e freno. Inoltre, il meccanismo a scatto fisso presenta un rendimento meccanico maggiore di un sistema dotato di cambio, in quanto vi sono meno componenti e meno attriti in cui si possa dissipare potenza, fattore non secondario quando si vogliono sviluppare velocità molto elevate per periodi relativamente brevi.

Negli ultimi anni dagli Stati Uniti si è diffuso un uso urbano delle biciclette a scatto fisso a partire dai *bike-messenger*, i corrieri in bicicletta. Questi prediligono la bici a scatto fisso per la sua leggerezza ed agilità, che la rendono un mezzo ideale per districarsi nel traffico delle città più o meno grandi. Pregi non secondari sono inoltre la sua composizione spartana: riducendo all'essenziale il numero di parti, vi sono meno componenti che possono essere soggette a furti, e allo stesso tempo è richiesta una manutenzione molto meno impegnativa di una bici tradizionale.

Il mezzo che contraddistingue la comunità

Le chiamano “*fixed*”, “*fixie*”, ma anche italianamente “scatto fisso”. Sono le biciclette col rapporto fisso. Niente ruota libera. La ruota motrice è collegata direttamente al mozzo della ruota tramite la catena e ad ogni movimento di una parte corrisponde il movimento dell'altra in base al rapporto impostato. Con un'unica marcia, le bici a scatto fisso offrono un'esperienza unica alla guida.



Figura 13: fixed gear bike, la bicicletta a scatto fisso.

La differenza principale fra una bici “normale”, ossia a ruota libera, e una a scatto fisso è che i pedali sono sempre in movimento, a meno ovviamente che la bici non sia ferma. In termini tecnici, la trasmissione è fissata alla ruota: non puoi avanzare per inerzia o contro pedalare liberamente.

I puristi rimuovono i freni perché non servono: su una bici a scatto fisso si può frenare con i pedali in due modi:

- bloccando i pedali, ovvero “sgommando” (anche detto in gergo “skiddando”), ma questa tecnica consuma velocemente i copertoni;
- rallentare opponendo forza al movimento dei pedali ed eventualmente alzandoti e portando il peso del corpo verso il manubrio, bloccando infine i pedali.

Va detto però che in Italia la stragrande maggioranza delle bici a scatto fisso ha comunque almeno il freno anteriore, in quanto l’assenza di dispositivi indipendenti di frenatura è vietata per legge.

Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici

La bici a scatto fisso intorno al 2010 è stata il motore del grande rilancio della bicicletta urbana. Tanto da aver creato attorno a sé una vera e propria community di persone, appassionate e coinvolte, che ne fanno un vessillo.

È successo in molte città in Italia, prima di tutte a Milano, ma anche a Torino, Roma, Palermo, Verona... Un fenomeno che dall'urbanità si è poi espanso anche in provincia, in modo forte e dirompente.



Figura 14: il tipico "look" dei fixie bikers.

Il fenomeno è nato negli anni '80. I suoi ambasciatori sono stati i *bike messenger*, che consegnando le missive in città come New York e San Francisco, avevano bisogno di bici con pochi fronzoli, semplici da mantenere ed efficaci. Il look a cui la comunità dei “Fixie” fa riferimento non è caratterizzato da abbigliamento sportivo, ma da un look urban / street. Generalizzando, si può asserire che la bici a scatto fisso sia il mezzo di locomozione simbolo della comunità degli hipster, quella tribù nata negli stessi anni, il cui stile contrassegnato (tra le altre cose) dal doppio taglio, le barbe

lunghe e curate, i tatuaggi *"old school"*, i pantaloni skinny e corti. La bici a scatto fisso è un simbolo per la comunità perché è *"old school"* come i tatuaggi, la linea è pulita (non ha cavi a vista) ed è davvero anticonformista. Per rallentare bisogna agire con grande perizia sui pedali, derapare e soprattutto contare sulla fortuna. In più, si può fare un giochino divertente: quando ci si ferma per esempio ad un semaforo, con un po' di allenamento, si possono non posare mai i piedi sull'asfalto, ovvero, dare un colpetto in avanti e uno all'indietro per mantenere l'equilibrio, mentre la bici procede e retrocede ritmicamente di qualche centimetro. Se sei un vero hipster devi saperlo fare. Negli Usa lo chiamano "trackstand". È troppo cool.

I rituali ed il gergo della comunità

Il termine *Hipster* nasce in America verso gli anni Trenta e Quaranta, parte dal gergo dell'era del jazz. Potrebbe aver origine da hop, nomigliolo dell'oppio, o dal verbo africano hipi, che significa aprire gli occhi a qualcuno. Venne usato soprattutto per i bianchi del ceto medio che cercavano di farsi contagiare dal cool nero. Partendo da questa definizione, possiamo tranquillamente affermare che il termine hipster può essere tradotto in lingua italiana come “giovane anticonformista”

La tendenza delle bici a scatto fisso è arrivata poco più di dieci anni fa, come abbiamo visto, in concomitanza la nascita della moda hipster. Il pubblico ha così cominciato a vedere qualcuno pedalare le fixie per lavoro, non solo per divertimento. Personaggi diversi, di diversa estrazione sociale, ma accomunati da uno stile di vita fatto di essenzialità, leggerezza, stile e presa di coscienza ambientalista.

Gli *hipster* sono appassionati di arte, cultura e sono alla continua ricerca di locali di nicchia dove riunirsi. Non amano frequentare i classici luoghi della movida come discoteche e locali affollati. Sono appassionati di cinema, musica e sono abbastanza informati sui temi riguardanti l'attualità. Molti cercano di seguire uno stile di vita ecosostenibile, in quanto ritengono che sia importante salvaguardare l'ambiente in cui vivono. Preferiscono andare in giro in bicicletta piuttosto che utilizzare la macchina o i mezzi pubblici, per dare il loro contributo e provare a fermare insieme a tutti gli ambientalisti e no, i cambiamenti climatici.

Inoltre, sono famosi per essere persone estremamente indipendenti e interessate ad una cultura alternativa. Il loro obiettivo principale è quello di lanciare nuove mode che possano cambiare i gusti di milioni di persone senza necessariamente conformarsi alla massa.

L'evento simbolo

In Italia la tendenza delle Fixie è arrivata poco più di dieci anni fa, in quegli anni iniziali ci si ritrovava alle “*alleycat*”, le gare poco ufficiali su percorsi urbani, dove la combinazione di velocità, conoscenza della città e abilità è caratteristica fondamentale. Si imparava ad apprezzare quel tipo di bici guardando quelle degli altri e scambiandosi consigli. Poi nel 2008 sono nati gli UBM, i primi corrieri in bici a Milano. La gente ha così cominciato a vedere qualcuno pedalare le fixie per lavoro, non solo per

divertimento. Personaggi diversi, di diversa estrazione sociale, ma accomunati da uno stile di vita fatto di essenzialità, leggerezza, stile e presa di coscienza ambientalista.

A Milano nel 2012 nasce la Red Hook Criterium, la gara a scatto fisso su circuito urbano più famosa al Mondo. Un evento capace di raccogliere i rider migliori e incuriosire città come New York, Barcellona e Londra. Un criterium è una corsa ciclistica su strada, di lunghezza ridotta, in cui viene ripetuto più volte lo stesso circuito. Le corse nascono con lo scopo di avvicinare il pubblico cittadino alle grandi competizioni portando lo spirito delle gare in linea su un circuito che corra proprio sotto le case degli spettatori. La Red Hook Criterium si corre su bici a scatto fisso (un solo rapporto, con movimento dei pedali solidale a quello della trasmissione) e senza freni. Il circuito urbano spesso è in zone periferiche, con marciapiedi, rotonde e tombini che rendono la competizione ancora più complessa da affrontare per i rider.

In questi ultimi anni, passata la moda iniziale, la popolazione di ciclisti urbani ha approfondito altre discipline, come il bike polo, un gioco molto simile al polo a cavallo dove l'animale è sostituito dalla bicicletta. Lo scopo del gioco, giocato da due squadre di tre giocatori, è segnare un gol nella porta avversaria colpendo la palla con la mazza.



Figura 15: ciclisti si sfidano al Red Hook Criterium

Gravel and bikepacking community

Le origini

Dando un'occhiata ad una tipica gravel bike, è spontaneo creare delle associazioni con le biciclette da corsa, le bici da ciclocross e le storiche biciclette dei primi tempi. Effettivamente, nonostante si tratti di una categoria a sé, le bici gravel hanno preso un po' da ognuna delle categorie di bici appena nominate, per garantire a chi le utilizza delle "esperienze" di pedalata. Possiamo dire che le gravel bike siano una sorta di rivisitazione delle vecchie biciclette che utilizzavano i campioni del ciclismo a cavallo tra la Prima e la Seconda Guerra Mondiale; quindi, sono delle novità fino ad un certo punto.

Ma ora andiamo dritti al punto, chi ha inventato le bici gravel? Se ci si aspetta un nome, non arriverà, infatti è stata un'intera comunità, mossa da esigenze concrete, a rivalutare questa tipologia di bicicletta. La gravel bike è nata (o ri-nata) negli Stati Uniti, ma non in modo voluto o per creare una nuova moda, semplicemente perché negli USA quasi il 40% delle strade secondarie non è asfaltata. Su queste strade bianche è avvenuto un fenomeno: si sono riversati tutti gli amanti delle due ruote che preferiscono non condividere i loro tragitti con auto e altri veicoli motorizzati. Per percorrere queste strade inizialmente venivano utilizzate le mountain-bike; tuttavia, sia le sospensioni molto pesanti che la geometria troppo compatta non si sono rivelate l'ideale per quella tipologia di percorsi. Da qui si è poi passati ad una maggior richiesta di bici da ciclocross, ma anche queste per una serie di motivi non sono state considerate le più adatte. Dunque, è proprio così che circa 40 anni fa, tra una modifica e l'altra, sono nate le prime bici gravel.

Oggi le gravel bike, dalla viabilità secondaria americana si sono diffuse in tutto il mondo; con l'aumento della richiesta tanti marchi si sono mossi per poter soddisfare i ciclisti amanti della ghiaia e dello sterrato. Anche in Italia la passione per le bici gravel sta prendendo piede. Per alcuni si tratta solo di una moda, ma per chi abita nelle località ricche di strade sterrate, queste biciclette si sono rivelate degli strumenti eccezionali. Negli ultimi anni sono nati tanti movimenti che organizzano eventi e viaggi a bordo delle gravel bike. Infatti, questa categoria di biciclette si presta alla perfezione alla percorrenza di lunghi tragitti e al trasporto di bagagli e i viaggiatori amanti degli spostamenti ecosostenibili ne hanno subito fatto un punto forte.

Il mezzo che contraddistingue la comunità

Le gravel bike, come raccontato nel capitolo precedente, sono state ideate per poter percorrere con il massimo delle performance e del comfort strade sterrate, sentieri ghiaiosi e strade accidentate anche per tantissimi chilometri.

Certo, non stiamo parlando di una bici elettrica in grado di ridurre al minimo gli sforzi, ma dopo una serie di prove è nata una bicicletta eccellente, caratterizzata dalle seguenti caratteristiche:

- copertoni tassellati;
- telaio realizzato in carbonio, alluminio, acciaio o titanio con una struttura road, ma più comoda;
- assetto eretto;
- carro posteriore lungo;
- baricentro basso per garantire maggiore stabilità;
- freni a disco (idraulici o meccanici) per garantire la frenata ottimale anche sui terreni più dissestati o sul bagnato.



Figura 16: una gravel bike in titanio attrezzata da viaggio.

Oggi queste caratteristiche vengono adattate in base alle esigenze del ciclista. Infatti, le bici gravel vengono scelte anche da chi desidera utilizzarle per alternare i sentieri ghiaiosi a quelli asfaltati, oppure da chi ama affrontare anche dei percorsi un po' più dinamici

direttamente sulla bicicletta in modo da viaggiare più leggeri e avere maggiore maneggevolezza del mezzo. Le borse devono avere delle caratteristiche ben specifiche: devono essere spaziose e leggere, resistenti all'acqua e dotate di elementi catarifrangenti. Le borse possono essere da manubrio, sottosella o telaio, quest'ultime possono essere suddivise in due categorie, quelle che occupano solo la parte superiore del triangolo del telaio della bicicletta oppure quelle "full frame" che sfruttano tutto il telaio della bicicletta e che, spesso, vengono realizzate su misura.

I rituali ed il gergo della comunità

Il bikepacking è la sintesi del ciclismo e dell'escursionismo con lo zaino. Evoca la libertà delle avventure, di giorni nella natura più sperduta e incontaminata e dei viaggi fuori dai sentieri battuti. In bici per ritrovare sé stessi: così nasce la community del Bikepacking.



Figura 18: un bikepacker in mezzo alla natura.

Niente unisce una comunità di ciclisti, professionisti e dilettanti, come il bikepacking. Mentre il nome suggerisce il semplice concetto di "portare tutto ciò di cui hai bisogno sulla tua bici", il bikepacking dà un significato più profondo al viaggio e all'esplorazione con la bici. Per i ciclisti, questa esperienza è lontana dalle gare ciclistiche adrenaliniche, poiché il bikepacking è più focalizzato sull'esplorazione piacevole di nuovi luoghi, sull'incontro con nuove culture e nuove persone.

“Il nuovo ambiente globale lascia chi lavora in remoto con la voglia di movimento e incoraggia a cercare vacanze più attive in cui combinare esercizio fisico e immersione

nella natura”, racconta il rapporto Euronews sulle tendenze del 2023. Ed ecco il bikepacking, l'avventura che ti consente di viaggiare con un minimo impatto sull'ambiente circostante e che è sempre più accessibile. Non è un segreto che trascorrere più tempo all'aria aperta abbia un effetto positivo sulla nostra salute mentale e fisica. La combinazione di un'intera giornata passata all'aria aperta, respirare a pieni polmoni e muoversi in bici, attraversando tanti paesaggi diversi, regala una pausa felice dal lavoro. Diventare cicloturista permette di essere viaggiatore, mettere da parte l'orologio, seguire i ritmi della natura e partire all'alba per fermarsi quando tramonta il sole; è poter scegliere di dormire con una tenda nel giardino di un centro sportivo, sulle sponde di un fiume, è vivere esperienze che nella quotidianità sarebbero improbabili.

Negli ultimi anni sono sempre di più le persone che hanno deciso di raccontare le loro esperienze di viaggio in sella alla bici, è così nata un'intera collezione letteraria di viaggi più o meno avventurosi perfetti per stimolare una riflessione su tutto ciò che riguarda la partenza e il contatto con altre culture. I destinatari non vanno ricercati solo tra gli appassionati del ciclismo, ma in un pubblico più eterogeneo che non pratica sport, ma che segue con interesse trasmissioni dedicate. Ne è un esempio il *docutrip* di Lorenzo Cherubini, in arte Jovanotti, “Non voglio cambiare pianeta”. Una serie TV, disponibile sulle piattaforme on demand, dove il cantante condivide l'avventura umana e sportiva in ambienti naturali lontani e sconosciuti ai più.

L'evento simbolo

Nato nel 2015, BAM! (acronimo di Bicycle Adventure Meeting) si è rivelato molto più di un evento, è diventato un movimento: un punto di riferimento culturale per tutti coloro che vivono il ciclismo non dal punto di vista sportivo, ma come una parte di uno stile di vita e come filosofia di viaggi.

E così è ogni anno: i ciclisti arrivano a Mantova su bici diverse, accomunati dalla voglia di pedalare, esplorare e condividere. Nessun altro evento in Europa ha dimostrato la stessa capacità di far salire le persone in sella, ispirandole a riempire le borse e gli zaini. È proprio questa la filosofia di questo raduno di bikepackers: arrivarci in bicicletta. Si stima che siano stati oltre 200.000 i chilometri totali percorsi in bici dai partecipanti di BAM! nel 2022.



Figura 19: pubblicità dell'edizione 2023 del BAM!

Il programma del raduno è ricco di incontri, workshop, musica e storia di pedalate oltre ad uno spazio dedicato a degustazioni, corsi di meccanica, yoga e cucina in viaggio. Tra gli ospiti si incontrano grandi viaggiatori che portano a Mantova storie di bici dai quattro angoli del mondo. Le iscrizioni all'evento gratuite completano un format che ad oggi è uno dei più originali nel mondo degli eventi ciclistici.

BMX community

Le origini

Dopo le Guerre e la Grande Depressione, negli Stati Uniti degli anni Sessanta iniziò uno dei momenti cruciali della nostra storia contemporanea, un periodo di speranza e promesse di libertà di espressione nella moda, nell'arte e nella musica, portate avanti da una generazione priva della paura di spingersi oltre i confini. Questo decennio di cambiamenti ebbe un certo effetto sull'evoluzione della bicicletta e il periodo tra la metà degli anni '60 e il 1975 divenne negli Stati Uniti l'epoca del "boom delle biciclette". Questo è il tempo che vide la creazione della BMX, abbreviazione di Bicycle Motocross, il cui design si ispirò alle motociclette dedicate a questa disciplina e la cui popolarità si diffuse subito nella cultura popolare. La sua apparizione in film classici quali E.T, Karate Kid e La banda della BMX, accrebbero ancora di più la loro popolarità tra i giovani rendendole in breve tempo un fenomeno globale.

La California del sud è riconosciuta come il luogo in cui lo sport è decollato con piloti come Ron Mackler - che organizzò le prime gare nel 1969 - e Scot Breithaupt, che si avventurò in questa nuova disciplina a soli 13 anni. Breithaupt, più di chiunque altro, ha contribuito a organizzare le prime BMX racing e la crescita del movimento in America prima che si diffondesse in tutto il mondo.

Il successo fu immediato, già negli anni '70 si organizzarono le prime gare su sterrato. All'inizio degli anni '80, i professionisti che avevano maturato abbastanza esperienza riguardo a questa nuova disciplina, cominciarono a pensare di usare la propria BMX in maniera acrobatica, soprattutto nei salti, disciplina chiamata freestyle. Comparvero allora le prime rampe: i quarter pipe (quarto di tubo) dove i freestyler impararono le prime evoluzioni aeree.

Nel 1981 fu fondata la prima federazione internazionale (International BMX Federation) che l'anno successivo organizzò i primi campionati continentali e mondiali.

Solo dieci anni più tardi si svolse il primo campionato mondiale unificato. Dal 1996 il BMX fu riconosciuto a tutti gli effetti dalla Unione Ciclistica Internazionale (UCI) e nel 2003 il Comitato Olimpico Internazionale ha deciso di inserire la specialità nel programma ufficiale dei Giochi olimpici estivi a partire dai Giochi della XXIX Olimpiade del 2008 a Pechino.

Il mezzo che contraddistingue la comunità

Le BMX sono biciclette molto agili dal telaio piccolo e leggero. Telaio leggero non vuol dire meno resistente, anzi, queste biciclette sono ideate per circuiti sterrati ed acrobazie impensabili rispetto ad altri tipi di biciclette, ed è grazie alla robustezza dei componenti che ad ogni salto la bici dimostra la sua resistenza alle enormi sollecitazioni dovute alle evoluzioni e salti.

Tutte le bici BMX hanno delle caratteristiche comuni come le ruote da 20" pollici, una sola velocità, il rotore del manubrio bici (che permette al manubrio di girare di 360).

Sono tantissime le componenti fondamentali e di buona qualità che vanno montate su una bicicletta BMX che si rispetti e che sia prima di tutto sicura.



Figura 20: quattro distinte tipologie di BMX.

Si distinguono quattro macrocategorie di BMX legate alle discipline più praticate:

- **DIRT / RAMP:** specialità della BMX che consiste nel pedalare su un percorso fatto interamente di terra o di neve. Dossi, paraboliche, avvallamenti, salti tra un dosso di terra e l'altro (anche lunghi): quest'ultimi chiamati dirt-jumping.

- **STREET:** l'idea alla base della disciplina consiste nello sfruttare la creatività del biker attraverso gli ostacoli che si incontrano su percorsi urbani.
- **RACING:** il BMX racing è uno sport veloce e ricco di azione in cui l'obiettivo è finire una pista di 300 - 400 metri il più velocemente possibile. Il percorso è costruito appositamente per le gare di BMX in cui otto concorrenti dovranno superare salti, dossi e curve strette. È un circuito a giro singolo e ogni gara dura meno di un minuto.
- **FLATLAND:** il flatland consiste nel fare evoluzioni con la bmx su un terreno piano e liscio sfruttando i 4 pegs fissati ai mozzi delle ruote. È una disciplina d'equilibrio: senza l'aiuto di rampe, ostacoli e senza toccare terra con i piedi, l'atleta esegue figure inimmaginabili.

Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici

Anche per via delle dimensioni del mezzo, il BMX è uno sport praticato sin dalla più tenera età. Le competizioni a livello agonistico sono divise per gruppi di età dei partecipanti dai 7 ai 19 anni. Oltre alla bicicletta per allenarsi e partecipare alle competizioni sono obbligatorie le protezioni.

Ogni rider di BMX ha bisogno di essere protetto, dai principianti ai più esperti. Avere la corretta attrezzatura protettiva per BMX è importante: le giuste protezioni non solo offrono più sicurezza e minor rischio d'infortunio, ma anche più fiducia in sé stessi per permettere di superare nuovi limiti. Inoltre, se si partecipa a competizioni ufficiali, le protezioni sono obbligatorie per gareggiare.



Figura 21: le protezioni, elemento imprescindibile nella BMX.

I rider di BMX indossano diversi articoli protettivi, tra cui caschi, ginocchiere, gomitiere e guanti. Questi prodotti sono essenziali per prevenire tagli e sbucciature, ma anche infortuni più gravi. Le protezioni si dividono in due categorie: quella superiori e quella inferiori. La protezione superiore protegge il petto, i fianchi, la schiena, la colonna vertebrale, le clavicole, le spalle e le braccia. La protezione inferiore protegge il ginocchio e la gamba. Ogni tipo di protezione viene sottoposta a rigide certificazioni internazionali.

I rituali ed il gergo della comunità

Quando si parla di BMX, ai più viene in mente una semplice bicicletta un po' più piccola del normale per persone più spericolate del normale. In realtà si tratta di molto di più, è una cultura, una disciplina, uno stile di vita, di libertà e di senso del proibito.

Come anticipato nel paragrafo precedente, i principali attori della comunità della BMX sono i giovanissimi, gruppi di adolescenti che frequentano gli skatepark, dove le rampe e i salti vanno bene sia per lo skateboard che per la bici bici.

Con la comunità degli skaters condividono il gergo ed i rituali, alla base di tutto c'è certamente il linguaggio legato alle evoluzioni, il cosiddetto "Tricktionary": il dizionario delle acrobazie che si possono compiere nel park. Chiunque può divertirsi guardando una gara BMX freestyle completamente a digiuno, tuttavia, conoscere i nomi dei *trick* chiave è fondamentale per essere in grado di confrontare le evoluzioni che i riders stanno eseguendo.



Figura 22: Daniel Sandoval, trick innovator, immortalato durante una delle sue evoluzioni.

La BMX poi è una disciplina che si sposa bene come poche con il mondo digitale della fotografia e del videomaking, lasciando libero sfogo alla creatività di rider e case produttrici che tramite la loro collaborazione riescono a creare contenuti davvero mozzafiato.

L'evento simbolo

Esclusi gli appuntamenti internazionali per i professionisti come UCI BMX World Championship, a cadenza annuale o i Giochi Olimpici, a cadenza quadriennale è difficile identificare un evento simbolo.

Quello che accade è che spesso le città vengono trasformate in paradisi della BMX, come accade per esempio per gli X GAMES una serie di eventi commerciali, con cadenza annuale, incentrati sugli sport adrenalinici. Gli X GAMES hanno due manifestazioni estiva ed invernale e le discipline su cui si gareggia sono: moto, rally, skateboarding e per l'appunto BMX per la versione estiva; sci, snowboard e motoslitta per la versione invernale.



Figura 23: un'atleta si esibisce in un'evoluzione agli X GAMES di Sydney.

Dal 1995 gli X Games sono sinonimo di action sport: agli X Games si alza talmente tanto l'asticella che gli spettatori sono stati spesso testimoni di cose incredibili: il 900 di Tony Hawk nello skateboard, il doppio backflip di Travis Pastrana nel motocross freestyle, il primo triplo cork di Torstein Horgmo nello snowboard, tanto per citare i più eclatanti.

Per la BMX si è assiste ai contest di Freestyle Dirt, Street, Park, Vert e lo spettacolare Big Air.

L'edizione degli X Games 2023 si è tenuta in California, con oltre 50.000 fan che hanno affollato il Ventura Country Fairgrounds per guardare i migliori atleti di sport d'azione del mondo, mentre altri hanno seguito lo show in TV e sui social media. Al via della manifestazione era presente anche la stella Garrett Reynolds (USA) che detiene il record del maggior numero di medaglie d'oro degli X Games vinte tutte nella categoria BMX Street tra il 2008 e il 2022.

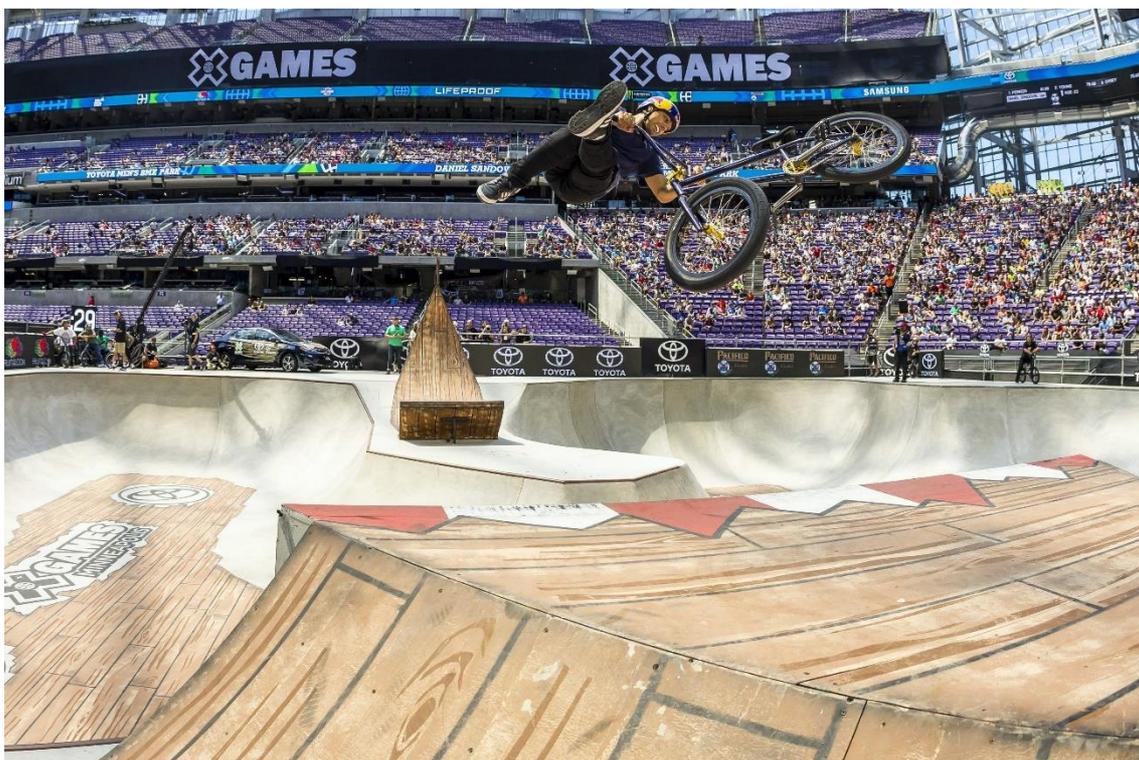


Figura 24: la stella statunitense Garrett Reynolds conquista l'oro agli X-Games di Minneapolis 2017.

Food delivery community

Le origini

“Servizio che consiste nel trasporto di una merce, di qualunque tipo, direttamente a casa del cliente”. Una definizione sintetica ma esauriente che descrive in modo ottimale uno dei servizi più utilizzati ed attuali del momento, la cara vecchia consegna a domicilio ora conosciuta con il (più moderno) termine “delivery”

La consegna della pizza a domicilio o di un qualsiasi piatto dal ristorante alla propria casa è una pratica la cui nascita si perde nella notte dei tempi, un servizio che ha però saputo attraversare differenti fasi storiche ed economiche e che negli ultimi anni è stato utilizzato da ogni persona o nucleo familiare. Una recente indagine della Federazione Italiana Pubblici Esercizi ha evidenziato come il 30% degli italiani abbia ordinato online il pranzo o la cena da piattaforme di Food Delivery nell’anno passato, un dato interessante che fotografa al meglio la crescita del fenomeno.

L'ECOSISTEMA DELLE PIATTAFORME DI DELIVERY



FONTE Frost & Sullivan, 2018

Figura 25: le piattaforme di delivery a livello globale.

La bicicletta ha un ruolo fondamentale nel settore del Food Delivery: JustEat, UberEats, Glovo, Deliveroo raccolgono i loro collaboratori fra gli amanti della bicicletta che vogliono guadagnare con la loro passione. Ma il Delivery non è solo cibo, ma anche abiti,

medicinali ed elettronica, compatibilmente con la capacità della bicicletta. Il mercato del Delivery è stato negli ultimi anni uno dei pochi a rafforzare la propria posizione nonostante la crisi e le previsioni stimano che il valore globale del settore supererà i 350 MLD € nel 2023.

Il mezzo che contraddistingue la comunità

I mezzi utilizzati dalla comunità del food delivery sono i più disparati, dalla bicicletta scassata alle moderne e-bike, dalla fat bike alla bici cargo.

Nonostante si possano utilizzare anche mezzi a motore, la bicicletta resta il mezzo più pratico. La bicicletta consente di raggiungere anche le vie più antiche dei centri storici senza intoppi, fa bene alla salute e per il raggio di azione delle piattaforme di delivery, permette di arrivare anche ai margini della città, nella prima periferia. In una giornata con alcune ore di lavoro e molte consegne si possono arrivare a percorrere anche 60 o 70 chilometri in totale.

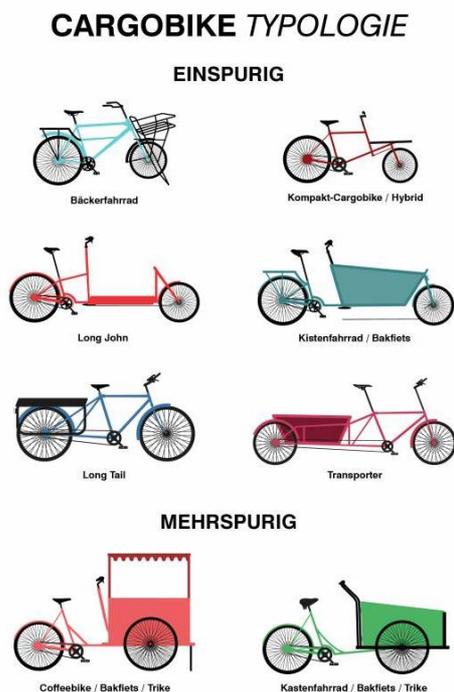


Figura 26: diverse tipologie di Cargo Bike.

Il mezzo che però più rappresenta la comunità sono le Cargo Bike: biciclette costruite appositamente per trasportare merci, quindi con un'ampia superficie di carico. Sono nate nei primi del '900 ed hanno avuto una grande diffusione tra gli anni '30 e i '60, quando sono state soppiantate dalla motorizzazione di massa. Le principali categorie sono:

- *Long John* - il pianale di carico è situato tra i pedali e la ruota anteriore.
- *Long Tail* - il carico è posizionato sopra la ruota posteriore.
- *Tricicli* - il cassone è fissato alle 2 ruote anteriori o posteriori (bakfiets / trike).

I carrellini o le estensioni da attaccare alla bici permettono di soddisfare le stesse necessità senza comportare l'acquisto di una bici da carico. Esistono anche dei kit per trasformare la propria bici in BdT (Bici da Trasporto), ma la discesa dei prezzi delle BdT originali ha

portato alla riduzione della loro popolarità. I Kit si dividevano in Posteriori (da montare al posto della ruota posteriore) o anteriori (sostituendo tutto il canotto sterzo e la ruota anteriore).

Il “look”: abbigliamento ed accessori tipici

La community dei food delivery si riconosce per alcuni tratti distintivi, senza dubbio sono le divise, e soprattutto gli zaini, i primi accessori a balzare agli occhi.

Il rosso di Just Eat, il grigio-verde di Deliveroo, il Giallo di Glovo sono solo alcuni dei colori predominanti delle borse termiche che caratterizzano i rider che si incontrano per le strade dei grandi centri metropolitani.

Gli zaini termici per il food delivery sono caratterizzati da una struttura rigida estraibile e bretelle regolabili. Adattabili a tutti i tipi di riders, devono rispettare le normative Europee al fine di garantire l'igiene del cibo che viene trasportato. Secondo questo sistema di procedure, si aggira tra i 60 e i 65 gradi la temperatura a cui dovrebbero essere trasportati gli alimenti deperibili che devono essere consumati a caldo; è invece di 10 gradi per quelli che si consumano freddi.



Figura 27: gli zaini termici delle maggiori food delivery company.

Il “look” dei rider viene poi completato da divise dotate di strisce catarifrangenti, auricolari bluetooth fissi nelle orecchie, il cellulare montato sui manubri di bici e motocicli.

I rituali ed il gergo della comunità

La community del food delivery è un mondo gestito da algoritmi. Fatto di punteggi personali. Aste sui prezzi per aggiudicarsi la consegna. Di paghe basse. Di poche garanzie. Ma anche di libertà di gestione della propria vita.

Li vediamo spesso in gruppo, in attesa del bip della notifica che segnalerà loro la prossima consegna: raggiungere quel locale, recuperare la merce, consegnarla in quella data via. Poi si ritorna alla base e si ri-attende un altro bip.

Una delle voci più forti della comunità è senza dubbio quella di Riders Union Bologna, nati nel 2017, e definiti come una nuova forma di sindacalismo informale metropolitano. L'organizzazione dei lavoratori è qualcosa di particolarmente complesso, il mancato riconoscimento della qualifica di lavoratore subordinato, infatti, comporta come conseguenza anche l'esclusione dalla tutela sindacale tradizionale.



Figura 28: manifestazione organizzata da Riders Union.

È in questo contesto che Riders Union ha spinto i rider ad organizzarsi nell'ambito del sindacalismo informale. Negli ultimi sei anni grossi passi avanti sono stati fatti, ma serve ancora molto per garantire una giusta tutela a questa classe lavorativa.

L'evento simbolo

Essenziali, ma sfruttati. In strada, ma praticamente invisibili. Fondamentali, ma ignorati. Di sicuro, arrabbiati. Gli eventi che caratterizzano la comunità dei rider non possono che essere gli scioperi e i sit-in.

Gli scioperi nazionali dei riders, sono stati battezzati “No Delivery Day”. In queste giornate, i fattorini del food delivery attraversano le città e chiedono ai consumatori di non fare acquisti in segno di solidarietà per le loro condizioni lavorative.

I fattorini del food delivery chiedono da anni *“Un contratto vero e proprio, con tutele reali, concrete garanzie, equità e rispetto del loro lavoro con una retribuzione adeguata. In altre parole, un contratto collettivo nazionale.”*

Negli ultimi tempi le battaglie dei rider sembrano essersi affievolite. Eppure, anche se l'attenzione mediatica è indubbiamente calata, numerosi sono i cambiamenti e i punti di attrito che continuano ad agitare il mondo del food delivery.

Il primo contratto collettivo firmato dalle principali sigle del settore e Ugl scade nel novembre 2023. Nel frattempo, alcune aziende – tra cui UberEats e Getir – hanno deciso di abbandonare il mercato italiano per concentrare i propri sforzi economici altrove. Quel fronte compatto di aziende contrarie al riconoscimento di maggiori diritti e tutele per i rider sembra essersi sfaldato sotto i colpi della concorrenza, del calo di consumi dovuto all'inflazione e alla minore disponibilità di investimenti finanziari. Così, mentre a livello europeo prosegue il dibattito per l'approvazione di una direttiva comune, le associazioni dei riders si sono trovate in una situazione di impasse.

Probabilmente la soluzione alla fase di confusione che caratterizza il food delivery c'è ed è a portata di mano. Basterebbe trarre ispirazione da ciò che si è già provato in precedenza: innescare un dibattito pubblico e politico plurale, come nel biennio 2020/2021 quando la pandemia fece esplodere tutte le contraddizioni in seno al modello economico delle compagnie, segnando al contempo l'apice del movimento italiano dei rider.

Conclusioni

Giunti alla fine di questo viaggio su due ruote, emerge in modo evidente quanto ogni gruppo possa essere ricondotto ad una ben distinta Comunità di Pratica.

La formulazione del concetto di Comunità di Pratica (CdP) si deve a Étienne Wenger, noto teorico e professionista che si occupa di processi di apprendimento, di studio dei contesti lavorativi e trasformazioni organizzative. Wenger definisce queste organizzazioni come *“Gruppi di persone che condividono un interesse per qualcosa che fanno e imparano a farlo meglio mentre interagiscono regolarmente”*.

Wenger individua tre caratteristiche che distinguono una CdP da ogni altra aggregazione:

- La presenza di un argomento che accomuna tutti i suoi membri. L'adesione ad essa, infatti, implica un senso di appartenenza e un impegno di ciascuno riguardo al “dominio” attorno al quale si forma.
- Il secondo requisito di una CdP è che le persone da cui è composta imparino e condividano, con continuità, quello che sanno.
- Infine, una CdP deve essere formata da professionisti che sviluppano un repertorio comune e condiviso di norme, procedure, informazioni, simboli, oggetti, strumenti e metodi di soluzione di problemi.

Durante lo studio delle comunità della bici è parso evidente quanto questi tre aspetti siano presenti in ogni gruppo:

- L'argomento principale è senza dubbio il mezzo con cui si pedala ed il modo in cui si utilizza. L'unicità della bicicletta, in contrasto con quelle delle altre comunità, apre al dialogo e crea un forte senso di appartenenza.
- Tutte le comunità analizzate hanno un forte senso di collettività: associazioni / squadre sportive / crew sono solo alcuni esempi di gruppi dove gli appassionati si riuniscono e condividono argomenti strettamente legati alla comunità.
- All'interno di ogni comunità, infine, abbiamo visto come esista un “look”, un gergo, un modo proprio di vivere la comunità.

Gli eventi simbolo delle Comunità sono in conclusione il modo per sollecitare l'interazione che le rende vive. Gli eventi servono a socializzare, conoscere e farsi conoscere e permettere alle comunità di crescere.

Benché ogni comunità di pratica sia ben distinta, osservando le comunità della bici nel loro insieme, emerge un filo conduttore che lega tutto il mondo di chi la pratica: il tema ambientale.

Per tutti i praticanti, la bicicletta non è solo una passione, ma uno stile di vita sano e rispettoso dell'ambiente.

Nel 2019 è stata istituita la Giornata Mondiale della Bicicletta, ogni anno, il 3 giugno si svolgono eventi, pedalate, incontri e forum. È in questa occasione che i ciclisti, non importa a quale comunità della bici appartengano, si riuniscono per celebrare il mezzo di trasporto più accessibile e alla portata di tutti.

Lo slogan della manifestazione, *“Giornata mondiale della Bicicletta: per una transizione accessibile, sana, inclusiva”*, sottolinea la nuova sensibilità culturale verso la transizione ecologica.

La bicicletta può davvero guidare la transizione accessibile e inclusiva della mobilità, consentendo di ridurre l'utilizzo e la dipendenza dalle auto, fin dagli spostamenti casa-lavoro. Una transizione 'a pedali', utile a liberare le strade cittadine dal traffico per restituire alla gente luoghi, spazi e vivibilità delle città.

Tuttavia, l'adozione della bicicletta come mezzo di trasporto sostenibile non è priva di sfide. Ad esempio, molte città non sono ancora attrezzate con infrastrutture ciclabili sicure e affidabili. Per promuovere la bici come mezzo di trasporto sostenibile, sono necessarie soluzioni innovative e politiche pubbliche efficaci. Ciò può includere l'implementazione di infrastrutture ciclabili, l'educazione dei conducenti nel rispetto delle regole del traffico e la promozione di programmi incentivi e agevolazioni per l'uso della bicicletta.

La strada è ancora lunga ma, in sella ad una bicicletta, salveremo il mondo.

Bibliografia

1. Marchis, V. (2023) *Bicilette Politecniche: tra invenzioni, innovazioni e sfide sociali*. C.L.U.T. Editore
2. Pivato, S. (2019) *Storia sociale della bicicletta*. Società editrice il Mulino
3. Wenger, E. (2006) *Le comunità di pratica*. Raffaello Cortina Editore
4. Gervasoni, C. (2017) *I marchi per essere un ciclista davvero stiloso*. GQ ITALIA
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.gqitalia.it/gadget/fitness/2017/08/06/marchi-per-essere-un-ciclista-davvero-stiloso>
5. Ceccarelli, N. (2019) *Allenarsi in gruppo è meglio? Sì, ma non sempre e non per tutti...* Bicidastrada.it
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.bicidastrada.it/allenarsi-in-gruppo-e-meglio-si-ma-non-sempre-e-non-per-tutti/>
6. Toso, A. (2021) *Il codice dei ciclisti*. ENDU Channel
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://channel.endu.net/school-of-cycling/il-codice-dei-ciclisti/>
7. Bonarrigo, M. (2021) *Giro d'Italia che numeri: 768 milioni di spettatori nel mondo*. Corriere della Sera del 21 Luglio 2021
8. Sito ufficiale Nove Colli
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.novecolli.it>
9. Finetto, D. (2021) *La storia della mtb: dal repack ad ora*. 365mountainbike.it
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.365mountainbike.it/puliti-dentro-biker-fuori/40-la-storia-della-mtb-tutto-inizio-dalla-repack-downhill/>
10. Gatti, O. (2019) *Il Repack Downhill: come è cominciata l'avventura della mtb*. Bikeitalia.it
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.bikeitalia.it/il-repack-downhill-come-cominciata-lavventura-della-mtb/>

11. Naftali, D. (2014) *Guida e classificazione dei principali tipi di mountainbike*. MTB-MAG.COM
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.mtb-mag.com/guida-e-classificazione-dei-principali-tipi-di-mountain-bike/>
12. Trabucchi, M. (2023) *L'abbigliamento da mtb uomo*. GQ ITALIA
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.gqitalia.it/article/abbigliamento-mtb-uomo>
13. Di Redbull Team (2021) *Il vocabolario della rampage for dummies*. Redbull.com
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.redbull.com/it-it/red-bull-rampage-mountain-biking-guida-vocabolario>
14. Sito ufficiale IMBA – International Mountain Bike Association
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.imba-italia.org/>
15. Sito ufficiale 24H Finale
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.24hfinale.com>
16. Sito ufficiale Eroica
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: www.eroica.cc
17. Nencini, G. *Pedalare Vintage è una passione*. Bikesretro.com
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.bikesretro.com/wp/>
18. Redazione di Cicloturismo (2021) *Eroica: Guida all'abbigliamento perfetto in 4 passaggi*. Cicloturismo magazine
Consultato: ottobre 2023 A: Torino
Link: <https://www.quicicloturismo.it/2021/10/02/eroica-guida-allabbigliamento-perfetto-in-4-passaggi/>
19. Gulizia, S. (2020) *Passione e sostenibilità: perché scegliere la bici a scatto fisso*. Centodiedi.it
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.centodiedi.it/innovability/bici-scatto-fisso-scegliere/>
20. Di Redazione (2014) *Bici a scatto fisso. Da Milanofixed e fixedforum alla sfida tra messenger*. GQ ITALIA
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.gqitalia.it/sport/altri-sport/2014/03/06/bici-a-scatto-fisso-milanofixed-fixedforum-sfida-messenger>

21. Sormani, P. (2015) *Senza fixed e hipster non sarebbe tornata l'attenzione per il ciclismo*. GQ ITALIA
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.gqitalia.it/sport/ciclismo/2015/07/20/senza-fixed-e-hipster-non-sarebbe-tornata-l-attenzione-per-il-ciclismo>
22. Ridolfo, M. (2017) *Red hook crit for dummies*. Redbull.com
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.redbull.com/it-it/red-hook-crit-for-dummies>
23. Bikepacking.com (2012-2023) sito settoriale di riferimento
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://bikepacking.com/bikepacking-101/>
24. Ciaccia, M. (2023) *Storia (poco scientifica) delle Gravel*. Ciclismo.it
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.ciclismo.it/storia-delle-gravel-31233>
25. Sito ufficiale BAM! Europe
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.bameurope.it/>
26. Di "Redbull Team" (2021) *Le cose da sapere sul BMX racing*. Redbull.com
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.redbull.com/it-it/bmx-racing-guida-per-principianti>
27. Gilli, G. (1986) *BMX Sport e Avventura* Edizioni Mediterranee
28. Del Prete, F. (2003) *Dieci bici* Imprimatur Editore
29. Longo, F. (2022) *Le BMX e le avventure estive degli anni 80*. Rivistastudio.com
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.rivistastudio.com/bmx-estate-anni-ottanta/>
30. Sito ufficiale X-GAMES
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.xgames.com>
31. Sessa, L. *Il delivery origine di un fenomeno* Deliverart.it
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.deliverart.it/il-delivery-origine-di-un-fenomeno/>
32. Di Redazione *Report Food Delivery 2021* Deliverart.it
Consultato: novembre 2023 A: Torino
Link: <https://www.deliverart.it/risorse/report-food-delivery-2021/>