

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	40 (1983)
Heft:	5
Artikel:	Cicloturismo
Autor:	Drecrouy, Gérard
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000336

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Cicloturismo

di Gérard Drecrouy

Il cicloturismo, o detto altrimenti il turismo in bicicletta, è una passione! È la libertà di andare dove si vuole, con il proprio cavallino d'acciaio e con i propri amici, e questo senza alcun spirito di competizione. Si parte per una passeggiata, una gita, un'escurzione o anche per un viaggio in bicicletta e le mete possono essere molto varie. Potrebbe essere il vicino bosco, un circuito nella regione, un *raid* da città in città, la scalata di passi alpini o, ... addirittura, un Giro della Svizzera, una spedizione lungo le frontiere.

Ma quest'attività cicloturistica corrisponde alle aspirazioni dei giovani? Ci si può porre delle domande:



- amano la natura? Sono pronti a rispettarla?
- hanno il gusto e il piacere della scoperta?
- sono pronti a fornire uno sforzo fisico?
- posseggono lo spirito di squadra?

Allora, l'attività «ciclistica» conviene loro. Pensiamo, in questo caso, che la pratica cicloturistica, presa come attività del tempo libero e all'aperto, sia molto bene adeguata all'adolescenza. Conviene in modo particolare a coloro i quali non sono interessati alla competizione e che preferiscono dedicarsi a un'attività nella natura, nel pieno rispetto della loro libertà ed eliminando qualsiasi confronto con altri o qualsiasi regolamento costrittivo.

Seguiamo un gruppo di giovani «pedalatori».

Prima della partenza

È stata stabilita una *meta da scoprire* (storica, geografica, zoologica, botanica, ecc.). Qualcosa che è stato suggerito o ricercato in comune per rispondere alle aspettative della maggioranza dei partecipanti e per integrarsi nel programma generale del gruppo.

Si può prevedere che una valutazione educativa sarà fatta al ritorno (album fotografico, diaporama, pannelli d'esposizione, ecc.) in previsione di una presentazione agli amici e parenti.

L'*itinerario* è stato accuratamente scelto con i giovani. Sarà talvolta necessaria una ricognizione, in particolare per l'ubicazione del campo quando si parte in ciclocampeggio.

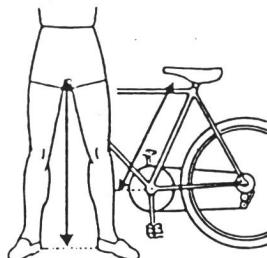
Le arterie a grande traffico vengono sistematicamente evitate. Si sceglieranno piuttosto stradine di campagna, sentieri forestali e persino mulattiere. L'itinerario è tracciato tenendo conto delle possibilità fisiche dei membri del gruppo.

È bene che il «navigatore della squadra» o il «pilota del giorno» conosca perfettamente il tracciato. Si fisseranno pure punti di raduno intermedi nel caso una squadra o un singolo dovesse compiere un errore di percorso.

Ognuno dovrà disporre di una buona *bicicletta d'escursione* in modo da poter viaggiare senza difficoltà su ogni tipo di percorso. Un'attenzione particolare sarà dedicata ai pneumatici (più resistenti dei tubolari). Per le escursioni sulla lunga distanza dovrà essere equipaggiata, davanti e dietro, di un portabagagli e, in tutti i casi, di un buon impianto di illuminazione. Regola prima: bene adattare il veicolo alla taglia del partecipante.

Seconda regola: piccoli sviluppi...

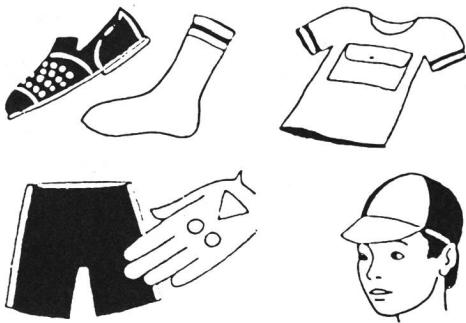
Verifica e preparazione delle biciclette. Per evitare incidenti in strada, sempre molto noiosi, è indispensabile effettuare una serie di controlli prima di prendere il via.



- regolare la posizione sul veicolo allo scopo di viaggiare con il minimo di sforzo e in modo confortevole in ogni circostanza.
- controllare i freni: che siano in ordine (pattini, cavi) in modo da poter contare quand'è necessario.
- regolare il cambio in modo d'assicurare il passaggio della catena in dolcezza e senza inceppi da un pignone all'altro o da un «plateau» all'altro.
- sostituire i pneumatici troppo usati e anche quelli che presentano lesioni laterali o sulla superficie di scorrimento.
- equipaggiamento d'illuminazione completo: luce avanti, dietro e catarifrangente.
- borsetta d'utensili completa: molto utile in caso di *panne*.

L'abbigliamento dev'essere adeguato alla stagione e, quindi, alle circostanze.

- per quanto riguarda le calzature si adotteranno quelle del tipo «cicloturista» con il tacco.
- la maglia in materia assorbente il sudore. Prevedere pure una protezione contro la pioggia.
- i calzoncini: l'interno della gamba dev'essere sufficientemente grande



per evitare le frizioni della pelle sulla sella.

- i guanti: proteggono efficacemente in caso di caduta.
- il copricapo: sia per proteggersi dal sole, sia contro le intemperie.

Una piccola osservazione: il cicloturista autentico si fa un punto d'onore a non avere pubblicità sul suo abbigliamento.

Il materiale. Quando si parte per parecchi giorni, si porrà il problema dell'alloggio: negli ostelli della gioventù, presso privati, in centri scolastici, nel campeggio. In quest'ultimo caso la scelta del materiale è dettata dalla leggerezza e dal minor ingombro possibile.

- le tende biposto sono una buona soluzione. Permettono di ripartire il carico fra due partecipanti.
- preferire il saccoletto alle coperte. Arrotolato è poco ingombrante e, inoltre, è leggero.
- materiale da cucina: è necessario per preparare un pasto caldo al giorno, di regola la sera. Munirsi di fornelli portatili e stoviglie da campeggio.

Preparazione dei giovani cicloescursionisti

Prima della partenza, i giovani e i loro monitori mettono a punto un certo numero di «regole» indispensabili alla riuscita del progetto.

Il codice della strada

Oltre al significato dei pannelli stradali, i giovani dovranno conoscere le regole della circolazione. Oggetto di una buona preparazione sarà l'acquisizione di riflessi adatti a determinate situazioni.

Necessaria è una disciplina di strada: non si tratta di una corsa di velocità; viaggiare a piccoli gruppi (5-6) con degli spazi intermedi. Evitare di appaiarsi.

Nozioni di soccorso

Conoscenza dei primi soccorsi e delle misure da adottare in caso d'incidente.

Ordini e comunicazioni

È molto utile mettere a punto un codice per comunicare fra i partecipanti e i monitori del gruppo. Si evita così di dover gri-

dare e di far la spola fra la testa e la coda del gruppo.

Le squadre

È vantaggioso costituire delle piccole squadre di 5-6 giovani. Ciò evita di viaggiare in plotone, con tutti gli inconvenienti che questo comporta. Le squadre vengono formate in funzione delle affinità, delle capacità fisiche e delle competenze di ognuno.

Ogni squadra avrà il suo capitano che cambierà ogni giorno. Tutti avranno una missione: meccanico, navigatore, soccorritore, fotografo, reporter, ecc.



In forma per partire

Bisogna prepararsi anche fisicamente se si vuole evitare che l'escursione si trasformi in un calvario. Occorre acquisire un capitale in chilometri, facendo della bicicletta, aumentando progressivamente la distanza a ogni uscita.

Siamo pronti!

Le biciclette sono caricate. Badare a una buona ripartizione dei carichi (pesante davanti) e fissarli il più in basso possibile.

Sulla strada

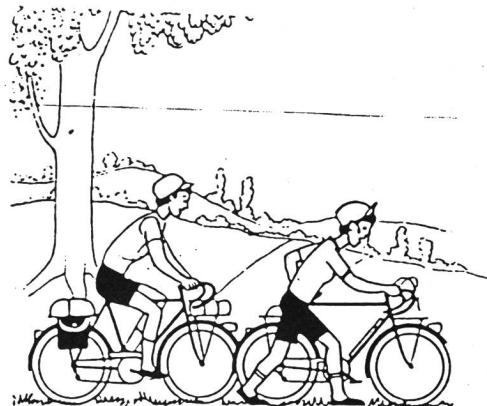
Le regole

Rispettare gli spazi fra le squadre. Evitare di viaggiare a schiera. Non appoggiarsi al vicino.



I ritardatari

Taluni giovani ciclo-escursionisti possono essere stanchi oppure semplicemente avere un ritmo più lento. Non li si abbandona e se ne tien conto per fissare l'andatura della squadra.



Il guasto meccanico

Non abbandonare chi incorre in un incidente meccanico. La squadra resta assieme e il meccanico aiuta. Non drammatizzare.

La pausa

Circa ogni ora si effettua una pausa della durata di 10 minuti (tener conto pure del rilievo e della fatica dei giovani). Fare attenzione a non prendere freddo, se necessario infilarsi il maglione.

Non bere troppo durante la pausa, ciò «taglia le gambe». Si beve strada facendo.

L'oscurità

Viaggiare di notte può essere un'attività interessante per i giovani escursionisti. Scegliere possibilmente una notte con la



luna piena. Controllare il buon funzionamento dell'illuminazione di ogni bicicletta. Indossare vestiti chiari.



L'approvvigionamento

Prevedere, per una lunga escursione, l'approvvigionamento di viveri e acqua. Notiamo che i giovani si spostano senza vetture d'accompagnamento e devono quindi provvedere alle loro necessità con la sola bicicletta. Rispettano così il vero spirito dell'escursionista.

L'alimentazione in strada

Bere prima d'aver sete. Mangiare qualcosa prima d'avere fame. Il dispendio fisico di un escursionista è importante e comporta una pronunciata traspirazione. Bisogna quindi bere molto.

La scoperta

Il gruppo non esita a fermarsi quando il panorama vale la pena d'essere goduto. Prima della partenza si sarà fatta una scelta dei luoghi da visitare. Ricordiamoci che non si tratta di una corsa.

La salita

È il momento di utilizzare i piccoli sviluppi di cui le biciclette sono state equipaggiate alla partenza (non esitare a sostituire i pignoni della ruota libera con pezzi più grandi). Ognuno sale secondo il suo ritmo e ci si ritrova tutti assieme al culmine.

L'igiene

In bicicletta si suda molto e la strada è spesso polverosa. Ogni sera ci si lava a fondo. Badare a che tutti i partecipanti lo facciano e dispongano del necessario per l'igiene del corpo.

L'accampamento

Se il gruppo pratica il ciclo-campeggio, deve sapere che non si può accampare dove si vuole e senza autorizzazione. Accendere fuochi soltanto se autorizzato e rispettando le regole di sicurezza. Una serata di campo è molto distensiva

per i giovani, ma non per questo bisogna tirare le ore piccine: l'indomani si riparte...

I pasti saranno ricchi di elementi energetici (glucidi) e comportano almeno un alimento caldo.

- una solida colazione un'ora e mezza prima della partenza
- mangiare spesso viaggiando per evitare «la fame»
- a mezzogiorno, pranzo energetico leggero
- la sera, cena copiosa e calda.

Conclusione

Insistiamo su un punto: l'escursione, il cicloturismo, non sono competizioni! Lo scopo del cicloturismo non è quello di far coprire 120 km in quattro ore, ma che 300 km (e anche di più) in una giornata siano alla portata di tutti, uomini e donne, giovani di 14 anni e adulti. Lo scopo del cicloturismo in Gioventù + Sport non è di trasformare i giovani in corridori, bensì quello di far scoprire loro e di prepararli all'escursione con la bicicletta, al turismo in bicicletta, ciò che permetterà loro di unire lo sport (quale esercizio fisico e non competitivo) al tempo libero, agli spostamenti, all'incanto della natura, ai contatti umani, alla cultura in generale e perché no a un'attività artistica quale la fotografia.

Allora: in sella e buon viaggio!