

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (1998)  
**Heft:** 30  
  
**Rubrik:** Sport

### **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:** 10.12.2025

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

## Giovanni, Bruno, Giacomo, Lalo e Gian Antonio:

# 5 Amici e una bicicletta

Cinque uomini di mezza età (!), un grande amore. Non ce ne vogliono le rispettive consorti, ma la comune passione che lega questi individui è la bicicletta. Pratica, utile, salutare. La si parcheggia in un attimo, non inquina e va dappertutto. Lei, con il suo fascino rimasto intatto, sulle strade del Pedemonte e nelle nostre valli occupa un posto in prima linea. Così come nel cuore dei fratelli Giovanni e Bruno Caverzasio, di Giacomo Gobbi, di Lalo Cavalli (Flavio all'anagrafe) e di Gian Antonio Romano. Si trovano per godersi la reciproca compagnia e per la pura gioia di scalare vette (o almeno i rapporti dei cambi). Gente professionalmente impegnata e che appena può "stacca la presa" con la realtà quotidiana, si lascia alle spalle ansie e preoccupazioni e fugge via pedalando con caparbia passione. Sport e turismo a braccetto, decine di itinerari da scoprire. La natura diventa così più godibile. Fiumi, boschi, valli assumono sembianze diverse a seconda del tipo di paesaggio che muta colore in ogni stagione. Se l'automobile è fonte di inquinamento, incidenti e lunghe colonne, la bicicletta viene raccomandata per la sua praticità di utilizzo e per i benefici che produce alla salute, tanto che i medici ne sono entusiasti sostenitori, come conferma lo stesso dottor Gian Antonio Romano: *"Dal profilo medico è l'allenamento cardiovascolare ideale. Il cuore è particolarmente sollecitato ed è allenato. Inoltre la bicicletta risparmia le articolazioni e le ossa, permettendo di bruciare i grassi. L'ideale anche per le rappresentanti del gentil sesso"*. E in bicicletta, sfruttando come propulsore i soli muscoli delle gambe, si possono percorrere chilometri e chilometri, senza limiti di spazio e di tempo. Il gruppo verscese ne

"macina" tra i 4 ed i 13 mila all'anno. Ma c'è chi giura di percorrerne anche di più.

Oltre alle norme della circolazione, ci sono poi norme non codificate che però andrebbero seguite quando ci si appresta ad una lunga pedalata. Sia pure senza cercare record dell'ora, con una certa elasticità mentale e fisica. Ci riferiamo insomma alle regole di una corretta alimentazione. Ipotizziamo una partenza in mattinata. È consigliabile fare il pieno d'energia con una buona e nutriente colazione un paio d'ore prima della partenza.

Quali alimenti ingerire?

*"Subito prima dello sforzo occorre un 'rabbocco' a base di carboidrati - spiega il medico - Attenzione, mai commettere l'errore di restare a digiuno prima di un lungo sforzo: ci si espone al rischio di crampi e vere e proprie crisi di fame (l'abbassamento degli zuccheri nel sangue genera crisi ipoglicemiche). Immediatamente dopo l'escursione, l'organismo avrà bisogno di un nuovo apporto di carboidrati, per riempiare i muscoli"*. Così facendo si evitano i tristamenti noti "coup de pompe", momenti di autentico sfinimento in cui uno poi, spesso, si vede scappare, come puntini all'orizzonte, i propri compagni d'avventura.

Rispetto delle regole, corretta alimentazione, passione e buone gambe sono ele-

menti indispensabili, ma non bastano per affrontare un'escursione in bicicletta. Occorre infatti un corredo completo di accessori e di attrezzi per garantirsi una gita tranquilla e un tranquillo rientro a casa. *"Per proteggersi da eventuali cadute pericolose è indispensabile il casco in materiale antiurto. Troppi ciclisti ne fanno purtroppo a meno. L'esempio lo dovrebbero dare i grandi assi delle due ruote"*. Una sana pedalata inizia comunque dalla corretta scelta del mezzo: chi non è abituato a pedalare deve scegliere con cura anche la bicicletta. Il manubrio troppo in avanti favorisce l'aerodinamicità, ma provoca mal di schiena. I sellini da corsa sono spesso una tortura... *"Prima di acquistare una bici - sottolinea Giovanni - vale la pena ascoltare i consigli di un esperto. La maggior parte dei venditori è poco o per nulla competente in materia"*. Non di rado, sempre a detta degli interessati, si vede gente con qualche chilo di troppo addosso circolare con biciclette di pochi grammi. Una spesa che i nostri "ciclo-dipendenti" giudicano inutile.

Ogni atleta, professionista e non, ha il suo programma d'allenamento specifico che spesso varia in base agli obiettivi agonistici e in base al tipo d'attività pianificata a inizio stagione. Qual è il vostro? *"Non seguiamo un programma specifico - precisa Bruno - Pedaliamo nei ritagli di tempo e cerchiamo di approfittare di ogni momento libero della giornata lavorativa"*.

Ma gli allenamenti possono risultare, a volte, anche massacranti. Non vi è mai capitato di chiedervi "ma chi me l'ha fatto fare"? *"Succede in casi di affaticamento estremo - prosegue Giovanni - In quelle occasioni, che potrebbero apparire come piccole*





*schegge di pazzia, provo un piacere subdolo, una voglia di "mordere il volante", di soffrire, di scaricare le tensioni accumulate. Arrivare sì in cima alla salita, ma con dignità, evitando la "débâcle". La bici è prima di tutto una lezione di vita. Insegna a stringere i denti, a lottare con tutte le forze, il proprio orgoglio è messo a dura prova". È uno sport che non regala nulla, insomma. Uno sport di faticatori, di forzati, di dannati, se mai ve ne fossero. E le fatiche che si compiono (tali da togliere il sorriso dalla faccia) costituiscono al tempo stesso uno dei momenti più stimolanti, una sorta di confronto con il proprio organismo. È la parte più magica, fatta di brevi frammenti, la più imprevedibile. Alla fine, comunque, il conto tra lo sforzo e la soddisfazione si pareggia. Se i cambi di rapporto sono automatici, puntuali, gli scambi verbali tra i componenti del quintetto, al contrario, a volte sono più accesi. E l'accusa di essere un "sciuccia rōda" non è facile da digerire.*

Diverse le motivazioni che hanno spinto i nostri intervistati ad avvicinarsi al ciclismo: se per Flavio Cavalli - come sostiene Giovanni, con un sorriso in bilico tra innocenza e provocazione - si tratta di una questione "genetica" (il papà Severino caldeggiò addirittura la realizzazione di un velo-

dromo a Verscio, in zona Comunella), per gli altri si va dall'amore a prima vista alla fedeltà assoluta al motto "sport uguale salute". L'uomo da battere, per tutti, è comunque ancora Giovanni, da 26 anni sui pedali. Da parte sua, mai una parola di spregio per i "compagni-avversari" spesso distanziati, annichiliti, confusi.

Nei ricordi di ogni amante delle due ruote, non manca l'angolo riservato alle cadute. Di Gian Antonio una delle più brutte e spettacolari che il quintetto rievoca: si trovava in Val Cannobina, stava percorrendo una breve tratta in discesa quando improvvisamente una gomma l'ha tradito. La caduta è stata violenta e il mal capitato dottore ne è uscito assai malconco. Proprio lui, che deve curare, finisce a ruzzoloni, per poi essere curato. Ironia della sorte. Per fortuna la prognosi fu favorevole e la guarigione richiese pochi giorni, senza stigmate residui. Le malelingue affermano che quel tratto di strada, da quel fatidico giorno, porta il suo nome...

Lo scambio di queste battute è avvenuto alla fine di una chiacchierata. Ma pochi minuti prima che incominciassimo a ciarlare ci è stato raccomandato di non trascurare il delicato tema degli "exploit" sportivi. Da parte nostra abbiamo preferito virare, ad un certo punto, verso altre riflessioni.

Vanno e fuggono i nostri eroi. Loro sanno quel che fuggono, ma non quel che cercano. E il vincitore, se ce ne fosse uno, appartiene al suo bottino: la serenità.

**David Leoni**

## In ricordo di Mino Selna



È deceduto lo scorso marzo, all'età di 94 anni, Giacomo "Mino" Selna pioniere del ciclismo pedemontese.

Egli fu corridore dilettante negli anni 30; tra i suoi exploit ricordiamo la vittoria a tempo di record della Locarno-Monti, nonché la sfida ciclo-motoristica da S. Antonio a Brè, disputata tra Mino in bici e Gino Caverzasio, campione della motocicletta. Dopo un primo vantaggio della motoleggera fu Mino che espugnò la vetta in 41'30.

Anche Bellinzona lo vide vincitore in una gara di velocità del campionato ticinese. Altri tempi, altri mezzi, solo l'amore per le due ruote forse non è cambiato.

Caro Mino, ricorderemo anche i tuoi coloriti racconti, vivi nella tua mente fino agli ultimi giorni del tuo passaggio terreno.

