

## Vivere da soli e una manifestazione ciclistica

10.05.2019, Episode 156

### Al dente

Ciao a tutti, io sono Francesca e vi parlo sul podcast "Al dente!". È il 10 maggio e oggi vi parlerò un po' della vita da single, sotto vari punti di vista. Come secondo argomento, invece, vi presenterò una manifestazione sportiva un po' particolare che si svolge in terra di Siena. La domanda di oggi, poi, è questa: qual è il vostro vino preferito, quello che vi evoca ricordi, profumi e sensazioni speciali? Scrivetemi!

E ora buon ascolto!

\*\*\*

In Italia c'è un proverbio che dice: "Meglio soli che male accompagnati" e secondo me è proprio vero. Non perché stare da soli sia una cosa positiva sempre e comunque, niente affatto! Ma stare insieme alla gente sbagliata può essere peggio [1], soprattutto se si tratta di rapporti affettivi. Dunque, mi sono chiesta, quante persone vivono sole oggi in Italia? E quello che ho trovato mi ha molto stupito: la popolazione dei single è di ben 8,5 milioni. Il 40% sono vedovi [2], il 39% celibi [3] o nubili [4], il 21% separati o divorziati. Una famiglia su 3, inoltre, è composta da una sola persona. Alla faccia [5] dello stereotipo della famiglia italiana con tanti bambini e nonni! Ma vivere da soli è una scelta o una necessità? Beh, l'una e l'altra cosa. Certo, essere soli e sentirsi soli sono due cose ben diverse. Quando pensiamo infatti alla solitudine, di solito tendiamo ad associarla a qualcosa di negativo. Ma cos'è la felicità, allora? Essere giovani, allegri, sempre in compagnia? Beh, mi pare [6] una visione un po' limitata, no? Per avere un buon equilibrio, ci vogliono i momenti di condivisione ma anche quelli di solitudine. Comunque, se si tratta di una scelta, essere single porta anche diversi vantaggi con sé. Prima di tutto, si ha più tempo per sé stessi e per seguire i propri obiettivi. Poi c'è il fatto che si impara ad essere autosufficienti, a fare le cose da soli senza dipendere sempre da un altro. La casa, inoltre, è tutta a nostra disposizione: non si devono fare le lotte per il telecomando della TV, nessuno lascia la roba in giro e possiamo fare quello che vogliamo a qualunque ora del giorno. C'è anche il fatto, molto importante, che essere single è comunque una condizione reversibile [7]: infatti, se troviamo l'anima gemella [8], la solitudine si può interrompere rapidamente. Forse, però, con il passare dell'età e magari con un matrimonio finito alle spalle, qualcuno preferisce mantenere la propria libertà anche se trova un nuovo amore: ci vogliamo bene, facciamo delle cose insieme, ma la sera... ognuno a casa propria. E per le statistiche, restiamo single.

\*\*\*

In primavera, non so a voi, ma a me piace parecchio [9] pedalare in campagna, andare in giro gustando panorami unici e respirando i profumi della natura. E senza fretta: andare in bici infatti ti toglie il telefonino da sotto gli occhi e soprattutto ferma il tempo intorno a te. A questo proposito, oggi vi voglio parlare di una manifestazione ciclistica molto speciale che si svolge dalle mie parti: si chiama "L'Eroica"; ne avete già sentito parlare?

Prima di tutto dovete sapere che nella campagna senese esiste ancora oggi una grande rete di strade non asfaltate, chiamate strade bianche, che fortunatamente si sono mantenute in parte fino ad oggi. Queste strade nel passato erano usate per il passaggio dei carri, ed erano ricoperte di ghiaia [10] o sassi. In questo modo, quando pioveva il fondo non diventava fangoso [11] e le ruote dei carri potevano scorrere senza problemi. Siccome poi erano bianche, c'era il vantaggio che anche di notte, illuminate dalla luna, si vedevano bene. Oggi sono ideali soprattutto per chi vuol camminare, correre o andare in bicicletta, ma sono purtroppo anche a rischio asfalto, in nome del solito progresso miope [12]. Allora alla fine degli anni '90 del secolo scorso a Giancarlo Brocci, di Gaiole in Chianti, viene un'idea:



valorizzare le strade bianche riportando su di esse il grande ciclismo, con scopi precisi: ritrovare la vera, profonda anima del ciclismo “eroico”, insieme al gusto dell’avventura, dell’imprevisto [13], e anche alla fatica; riscoprire la bellezza della campagna insieme a valori fondamentali come la solidarietà, l’amicizia e la condivisione delle difficoltà. La corsa dell’Eroica inizia dunque nel 1997 non come una competizione, ma piuttosto come una cicloturistica. Per partecipare, però, ci sono regole ferree [14]; prima di tutto la bicicletta: sono ammesse soltanto bici da corsa d’epoca, costruite tra la fine del 1800 e il 1987, oppure bici in stile vintage con le stesse caratteristiche. Assolutamente vietate le mountain bike! Poi c’è l’abbigliamento: tassativamente [15] d’epoca anche quello, con maglie e calzoncini in uso prima del 1987, quindi niente materiali tecnici di recente produzione. Benvenuti, poi, gli accessori d’epoca come scarpe, guanti, ecc. Unico accessorio moderno consentito e, anzi, fermamente consigliato: il casco [16] omologato [17].

L’Eroica si svolge sempre la prima domenica di ottobre e parte da Gaiole in Chianti, ma le iscrizioni sono aperte già dalla fine di gennaio. I ciclisti iscritti partono liberamente al mattino, in una fascia oraria stabilita, e non esiste una classifica finale, solamente l’elenco, in ordine alfabetico, di chi è arrivato fino alla fine del percorso.

I percorsi proposti oggi sono 5 e hanno lunghezze variabili, dai 32 km ai 209 km. Quindi, cari amici, se volete partecipare dovete prepararvi per tempo! Lungo la strada poi ci sono naturalmente dei punti di ristoro. Che non sono mica “mordi e fuggi [18]”!

Dimenticate bevande isotoniche e barrette [19] energetiche! La mia amica Lisa ha aiutato come volontaria in uno di questi ristori e mi ha raccontato che c’era di tutto: ribollita [20], zuppa di ceci [21], crostini, pane con pomodoro, salame, prosciutto o finocchiona [22], pecorino... E poi frutta, dolci tipici della zona, e come doping... naturalmente un bel bicchiere di vino rosso!

Oggi l’Eroica è famosa in tutto il mondo e tantissimi ciclisti vengono dall’estero. Il successo è così grande che il numero di partecipanti è stato chiuso a 7000.

Numerose anche le varianti: per esempio la “Nova Eroica Family”, una cicloturistica su strade bianche che si è appena tenuta, alla fine di aprile, e a cui hanno partecipato centinaia di ciclisti dai 6 anni in su, con tutti i tipi di bicicletta (escluse, ancora una volta, le mountain bike per adulti). Ma non solo: corse Eroiche sono organizzate anche fuori d’Italia: in Spagna, Gran Bretagna, Giappone, Germania, Sudafrica, persino in Uruguay!

Così, in ogni Eroica nel mondo si vive lo sport con lo stesso spirito di Gaiole in Chianti: con la “bellezza della fatica e lo spirito dell’impresa”, valori autentici del ciclismo del passato, uno sport fatto di sfida [23] e sacrificio, ma anche di lealtà [24], lontano anni luce, purtroppo, dagli scandali del ciclismo agonistico di oggi.

\*\*\*

Ecco qua, anche per oggi è tutto. Vi aspetto il 24 maggio qui su podclub.ch e sulla nostra app, dove trovate anche il Trainer di vocaboli. E nuove foto vi aspettano su Instagram. La prossima puntata vi parlerò di una leggenda che ha a che fare con il vino. E non solo! Avremo con noi un ospite che vi farà conoscere da vicino. Curiosi? Allora non mancate!

Un saluto da Francesca e a presto!

## Glossar: Al dente

[1] **peggio**: più male

[2] **(il) vedovo, (la) vedova**: persona a cui è morta la moglie o il marito

[3] **celibe**: uomo non sposato

[4] **nubile**: donna non sposata

[5] **alla faccia**: a dispetto, contrariamente a

[6] **parere**: sembrare

[7] **reversibile**: che si può invertire, cambiare

[8] **l’anima gemella**: il / la partner ideale

[9] **parecchio**: molto

[10] **(la) ghiaia**: insieme di sassolini

[11] **fangoso**: pieno di fango, impasto di acqua e terras

[12] **miope**: che non vede bene le cose lontane, ma solo quelle immediatamente vicine

[13] **(l') imprevisto**: quello che non si può vedere o calcolare in anticipo

[14] **ferreo**: di ferro, molto severo

[15] **tassativamente**: esclusivamente, in modo categorico

[16] **(il) casco**: copricapo protettivo in materiale robusto

[17] **omologato**: conforme a un modello stabilito e approvato dall'autorità

[18] **mordi e fuggi**: qualcosa fatto con grande rapidità, fast food

[19] **(la) barretta**: piccola tavoletta da mangiare (ad es. di cioccolato, cereali...)

[20] **(la) ribollita**: zuppa di fagioli e pane toscana

[21] **(il) cece**: piccolo legume di forma rotonda

[22] **(la) finocchiona**: tipico salame del Chianti, profumato con semi di finocchio

[23] **(la) sfida**: invito a misurarsi in una competizione

[24] **(la) lealtà**: correttezza, sincerità, fedeltà