

cittadini che vivono la bicicletta come piccolo divertimento festivo. Non servono invece ai veri amanti del ciclismo per i quali la bicicletta vuol dire spazio aperto, libertà totale, possibilità di conquistare con la bicicletta e con le proprie forze traguardi lontani, un piccolo borgo, la cima di una montagna, la riva del mare al di là delle colline. Noi ci batteremo per sostenere la nascita delle strade verdi. Si tratta di dedicare ai ciclisti piccole strade secondarie che esistono dovunque nel nostro Paese e che possono diventare una geografia di grande promozione turistica. Se l'Italia si dotasse di una rete di stradine verdi sarebbe un Paese di grande attrazione turistica per milioni di giovani provenienti da tutti i Paesi d'Europa. Ma non è alla signora Prestigiaco che possiamo rivolgerci per ottenere le strade verdi. Naturalmente ospiteremo con piacere la sua voce ma il progetto non deve partire dal ministero dell'ambiente. Il progetto deve partire dalla base. Dai comuni. Dalle province, dalle regioni. Basterebbe che un sindaco cominciasse. Lanciasse l'idea e realizzasse qualcosa nello spazio del suo governo. Basta solo che l'idea parta, basta che nasca la prima stradina verde intorno ad un paese e subito l'iniziativa partirebbe perchè molti la copierebbero. E' possibile che non esista in Italia un sindaco amante della bici? Un sindaco ciclista? E' possibile che non esista un sindaco pronto a cavalcare una grande idea per un progetto di così straordinaria importanza? Laigueglia chiama i granfondisti. Parte il Prestigio che quest'anno farà tappa anche in Francia andando a scalare le mitiche cime del Tour. Sarà un grande appuntamento di festa come ormai lo è da tanti anni il Prestigio, spina dorsale dell'attività, ideale confronto con la natura e con se stessi. Messo in piedi e sostenuto da una grande rivista che non a caso occupa il primo posto assoluto in tutte le edicole d'Italia.

1 Come stabilire gli obiettivi

Stagione infinita Voi come vi gestite?

Il Prestigio abbiamo visto, salpa tra pochi giorni dalla Liguria. Ma anche gli altri grandi circuiti sono pronti a partire. Da febbraio a ottobre si annuncia un'annata impegnativa e ricca di eventi. Sta iniziando un nuovo anno di corse e come al solito dobbiamo fare i conti con la preparazione da incassare tra i tanti impegni quotidiani. E allora "disegniamo" 4 ipotesi di stagione per 4 diverse tipologie di ciclisti. Decidete a seconda della condizione come organizzarvi e poi... fate il vostro gioco!

1) Chi corre fino a luglio
2) Chi corre da giugno
3) Chi corre tutto l'anno
4) Chi corre per una sfida

Alimentazione

Tra poco i primi caldi... L'integrazione ci può aiutare

Fa ancora freddo, e vero, ma si sta avvicinando a grandi passi (e fortunati) la primavera. Dietro l'angolo si trovano però anche i sintomi tipici di questo periodo: senso di spossatezza, vertigini e affaticamento. Per questo ci sono due modi per contrastarli: con i classici integratori o, anche, più naturalmente, scegliendo con cura gli alimenti adatti. Ecco, nel dettaglio, i due diversi approcci e i consigli a seconda delle diverse esigenze.

Salta l'intensità degli allenamenti cresce il fabbisogno del nostro fisico

Guida all'acquisto

Una bici usata anziché nuova? E perché no...

A prezzi contenuti si trovano in vendita delle ottime occasioni, distribuite in pezzi perfettamente funzionanti. Si tratta di una vita con pochissimi ritocchi e sostituendo le parti più usurate. Attenzione però al "bidone". Ecco cosa controllare e come prima di mettere mano al portafoglio. Consigliamo che la garanzia probatoria del costruttore potrebbe essere caduta.

Nei negozi, ma anche tra i privati si possono fare degli ottimi affari

REPORTAGE

Sicilia No Stop

Mare, spiagge monti e colline Che piacere...

Un clima invidiabile, la purezza di qualche tratto di costa, la suggestione della Sicilia carica di profumi e suggestioni. È stato questo lo scenario della sesta edizione della randonnée siciliana. Poco più di mille chilometri di avventura, con uno sguardo al mare cristallino e uno rivolto alle colline e alle montagne dell'interno a far dimenticare la fatica della strada.