

Come sfatare 8 falsi miti sulla bici (anche) al pranzo di Natale - Bikeitalia.it

Redazione

Si sta avvicinando il fatidico momento: quello del pranzo di Natale in cui ci ritroveremo intorno al tavolo con i parenti e, tra una leccornia ultracalorica e l'altra, gli argomenti di conversazione potrebbero sfiorare l'uso della bici in città: d'altra parte la presenza al desco di un/a ciclista urban/a come noi desterà interesse e stupore tra chi ogni giorno si sposta solo in auto.

[A proposito di Natale: [qui](#) trovate 10 idee regalo per chi pedala e [qui](#) 5 mete per pedalare durante le Festività]

Pranzo di Natale non ti temo

Quindi è bene non farsi trovare impreparati e saper ribattere colpo su colpo alle domande a bruciapelo sull'uso della bici in città. Per venire incontro a chi pedala ogni giorno ecco un'agile guida per sfatare 8 falsi miti sulla bici in città stilata da **Giovanni Mandelli** della pagina Facebook *Strada per Tutti* in collaborazione con *Milano in Bicicletta* (alias [Iaria Fiorillo](#)) e **Angelo Barney Lisco** (ciclista urbano e promotore di numerose iniziative pro-bici a Milano, tra cui la [Cicabile Umana #ProteggiMI](#)).

Pranzo di Natale: come sfatare 8 falsi miti sull'uso della bici in città [[Strada per tutti con Milano in Bicicletta](#)]

Un vademecum contro le sciocchezze anti-bici

La mini-guida in 8 infografiche vuole spiegare con immagini iconiche e parole semplici perché usare la bici in città è fattibile, semplice e utile per chiunque voglia cimentarsi a farlo. Nonostante i falsi miti e le parole disfattiste che sicuramente qualcuno dei parenti presenti a tavola pronuncerà anche al pranzo di Natale.

Velocità, pioggia, bambini

1. "Ma la bici non è troppo lenta?". A questa prima obiezione si può rispondere che la velocità media dell'auto in città è 14 km/h, mentre invece in bici i tempi di percorrenza sono certi e non esistono problemi di parcheggio, per cui si evitano perdite di tempo inutili.

2. "Ma se piove?". C'è sempre il vecchio adagio da riprendere per rispondere a tono: "Non esiste tempo troppo cattivo, ma solo abbigliamento inadeguato". Insomma: [quando piove basta coprirsi](#), peraltro in Italia – rispetto ad altri Paesi nordici molto più ciclabili del nostro – i giorni di pioggia sono pochi, quindi la pioggia non è una scusa per non pedalare.

3. "E per i bimbi piccoli?". Esistono le [cargo bike](#), che oltre a trasportare comodamente i bambini piccoli sono bici da carico tuttofare che possono benissimo sostituire l'auto in ambito urbano. Come suggerisce la mini-guida, la cargo bike può essere anche la richiesta che il/la nipote può fare alla nonna che chiede "Quando me la fai una nipotina?".

1. NON CI METTI IL DOPPIO DEL TEMPO?

Lo sai che la velocità media delle auto in città è di **14 km/h**? In bici invece i tempi di percorrenza sono certi. Vuoi mettere il piacere di salutare gli automobilisti in coda al semaforo mentre **sfrecci sulla ciclabile** libera e felice?

E poi non devi nemmeno **perdere tempo a cercare parcheggio.**



STRADA
per tutti

Milano in Bicicletta



2. MA SE PIOVE?

Nel 2021 a Milano **ha piovuto 64 giorni**, circa uno ogni sei. Quando piove basta usare mantelle e gusci impermeabili e cantare sotto la pioggia.

Per tutti gli altri 301 giorni di bel tempo **non hai scuse per non pedalare!**



STRADA
per tutti

Milano in Bicicletta

3. COME FAI CON I BIMBI PICCOLI?

“A proposito, quando me la fai una nipotina?”

Quando mi compri una cargo bike, nonna cara! **Le cargo sono bici speciali** con cui puoi trasportare facilmente i bambini (oppure la spesa) evitando di usare sempre la macchina. E quando crescono, i bambini possono pedalare con gli amichetti.



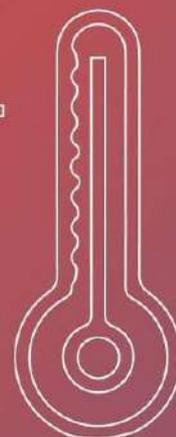
Milano in Bicicletta

Sudore, chilometri, sport

4. “Ma non arrivi sudato?”. La [fobia del sudore](#) è quella che più frena le persone a utilizzare la bici come mezzo di spostamento urbano: in realtà pedalando senza fretta e con l’abbigliamento adeguato è un problema ampiamente controllabile.

5. “E ma tu vivi in città...”. In realtà ben il 75% degli spostamenti abituali delle persone non supera i 10 chilometri e questa è una distanza che si può coprire facilmente in bicicletta. Addirittura il 40% degli spostamenti urbani è entro i 2 km: in questo caso si possono coprire anche a piedi. Insomma: a meno che non si debbano coprire distanze eccessive andare a piedi e in bici, oltreché fattibile, è anche la soluzione migliore.

6. “Eh, ma tu sei sportivo/a!”. In realtà non serve essere sportivi per usare la bici in città: ma [l'uso quotidiano della bici in città](#) ha il piacevole “effetto collaterale” di migliorare lo stato di salute di chi pedala con costanza. E questo consente di smaltire le calorie in eccesso immagazzinate proprio al pranzo di Natale.



4. MA NON ARRIVI SUDATO?

Il segreto è mantenere **un ritmo blando e costante**. Nelle stagioni fredde basta vestirsi a cipolla (a strati) in modo che appena ti scaldi puoi svestirti.

In estate c'è **l'aria fresca in faccia** e comunque è sempre meglio sentire il proprio sudore che quello degli altri in metro o sul bus.



STRADA
per tutti

Milano in Bicicletta

5. FACILE PER TE CHE VIVI IN CITTÀ. E IO CHE DEVO FARE 50 KM?

Che sfortuna! Sei tra i pochi che percorrono distanze così lunghe! I dati dicono che **il 75% degli spostamenti abituali non supera i 10 km**. Mentre il 40% non supera i 2 km. Per queste brevi distanze **la bici è il mezzo più comodo**.



→ 0 - 1 km

(Fonte: Isfort)



→ 1 - 10 km

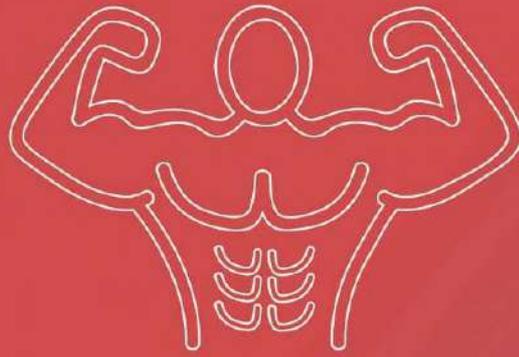


→ + 10 km



STRADA
per tutti

Milano in Bicicletta



6. EH MA TU SEI SPORTIVO!



Lo ero prima di questo pranzo di Natale! Per fortuna questi maglioni natalizi nascondono la panzetta. **Non serve essere sportivi per usare la bici in città** e ricordati che per i meno allenati c'è sempre l'opzione bici elettrica.



STRADA
per tutti

Milano in Bicicletta

Ciclabili e desideri

7. "E se non ci sono le ciclabili?". La strada è di tutti: se non ci sono ciclabili dedicate si pedala sulla carreggiata, condividendola con gli altri utenti della strada. E chi guida un mezzo a motore deve essere cosciente della responsabilità che ne deriva: gli utenti fragili a piedi e in bicicletta vanno maggiormente salvaguardati, così potranno anche aumentare di numero e rendere [le strade più sicure per tutti](#).

8. "Sì e poi cosa vuoi". In realtà è una domanda che ci verrà fatta come provocazione iperbolica, ma noi cogliamo l'occasione per snocciolare la lista dei desideri che abbiamo stilato per Babbo Natale: vogliamo [Città 30 km/h](#), meno parcheggi per le auto e più spazio pubblico di qualità. Questo l'ottavo e ultimo punto del vademecum.

7. E SE NON CI SONO LE CICLABILI?

Uso quelle che ci sono e quando mancano cerco la strada meno trafficata. Per avere una città 100% ciclabile, l'ideale sarebbe trovare il modo per condividere la strada: **sogno una città in cui gli automobilisti si prendono cura delle persone a piedi e in bici.**

La strada è di tutti, o almeno dovrebbe esserlo.



STRADA
per tutti

Milano in Bicicletta



8. SÌ E POI COSA VUOI?

Quest'anno ho chiesto a Babbo Natale una **Città a 30 km/h**,
meno parcheggi e più spazio pubblico di qualità!
Sarebbe una città più sicura, più accessibile e bella!



STRADA
per tutti

Milano in Bicicletta

Buon pranzo di Natale all'insegna della bicicletta!

