



<http://www.ruotalibera.org> - E-mail: info@ruotalibera.org

COME PROGRAMMARE UN VIAGGIO IN BICICLETTA

IL NECESSARIO (4 mesi prima)

- Una bicicletta da viaggio: non eccessivamente pesante, robusta, posizione comoda, taglia corretta. Ottimale: 28'' da cicloturismo (ma anche altri tipi sono adatti, ad esempio una buona MTB 26'' con sospensione anteriore). Copertoni scorrevoli (*slick*, non artigliati). Numero di rapporti del cambio adeguato.
- Verificare prima dell'acquisto della bici la compatibilità' del telaio con i portapacchi posteriori (dovrebbe essere predisposto, farselo garantire dal negoziante)
- Sulla bici: Freni funzionanti (cambiare pattini freni o catena ? Fare una revisione completa ...?) Ruote a sgancio rapido (facilita smontaggio/rimontaggio e riparazioni forature). Portapacchi robusto e leggero (mai lo zaino!). Luci a LED davanti e dietro. Contachilometri. Guantini (ammortizzano le vibrazioni sulle mani). Se volete, pedali a sgancio (oppure gabbiette).
- Sacca trasporto bici:
 - o Custodia rigida avionica (sconsigliata)
 - o Sacca avionica semirigida pieghevole
 - o Scatola cartone da negozio (monouso o al più monoviaggio)
 - o Sacca fai-da-te per treno (dimensioni massime cm. 80x110x40). Come fabbricarla con tessuto K-way o bandiera: <http://www.adbgenova.it/images/documentipdf/sacca.pdf>
 - o Buste di plastica per rifiuti condominiali (treno o bus)
<http://www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=2&cid=14>
- Borse laterali posteriori ("panniers"): impermeabili, facili da montare/smontare, leggere, resistenti. Marche: Ortlieb, Vaude, Topeak, Ferrino... Se possibile, evitare prodotti anonimi o troppo economici.

IMPARARE (3 mesi prima)

- Allenarsi a pedalare. Scoprire quanti chilometri si riescono a fare senza stancarsi troppo. Prevedere l'effetto del dislivello sulla difficoltà di una tappa.
- Provare un piccolo giro con le borse laterali sul portapacchi (non toccano il tallone, non sbilanciano troppo, non pesano troppo ...)
- Meccanica: Sapere sostituire una camera d'aria e riparare una foratura, allentare/smontare i pedali, cambiare i pattini dei freni, rimagliare una catena, etc.
- Impraticarsi a smontare e rimontare la bici *prima* del giorno prima del viaggio!

PIANIFICARE (2 mesi prima)

- Tipo di viaggio: Da solo o in gruppo (*in quanti*)? Tenda o albergo? Quanti bagagli? Voglio pedalare tantissimo e/o scalare montagne o preferisco godermi i posti che visito con tutta calma?
- Tempo/distanza: Quanti giorni ho a disposizione? Quanta distanza voglio coprire in tutto il viaggio / in ogni tappa? Quanto posso/voglio pedalare, in media, tutti i giorni (senza stancarmi troppo, con le borse, valutando anche il dislivello)? Quanto tempo libero desidero per visitare/riposarmi?
- Programmare tappe e percorsi: occorre pianificare prima, ma anche essere flessibili durante il viaggio. Studiare e portare con se una buona mappa stradale il più possibile dettagliata (ottime le regionali/dipartimentali scala 1:200.000), mappe differenti possono variare notevolmente nelle informazioni (es: piste ciclabili, curve di livello, pendenze, etc...). Evitare le strade più grandi e trafficate. Scegliere percorsi ciclabili ove disponibili. Ricordarsi di considerare sempre il dislivello!



COSA PORTARE IN VIAGGIO IN BICICLETTA (CLIMI TEMPERATI)**UNA SOLA REGOLA GENERALE: PORTARE POCO!!**

- Aereo: considera il peso massimo permesso dalla compagnia (consulta sito web e/o numero verde)
- Per un viaggio di 7-12 gg dormendo in albergo: UNA borsa (=20L) + 1 borsino piccolo
- Per un viaggio di 7-12gg in campeggio: DUE borse (=40L) + 1 borsino piccolo
- Viaggio in aereo: se riparti dallo stesso aeroporto cerca di lasciare la sacca avionica e gli imballaggi all'aeroporto oppure in città (deposito bagagli, ostello, amici, negozio di bici, etc.). Altrimenti occorre considerare quel peso e volume sprecato per la durata del viaggio.
- Anche se le borse sono garantite "impermeabili", foderale all'interno con una busta di plastica per proteggerne meglio il contenuto.

VESTIARIO <ul style="list-style-type: none"> - 3 completi per pedalare (pantaloni imbottiti, canottiera traspirante, almeno una maglia a maniche lunghe) - 1 felpa pile media-pesante - 1 anti pioggia (tipo K-way) - 1 tubo collo/sciarpetta - 1 occhiali da sole - 1 guanti ciclista estivi - 1 pigiama leggero o tuta - 1 pantalone lungo (o smezzabile) + 1 pantaloncini - 3 magliette civili (di cui 1 lunga) - 4 mutande (+ reggiseno) + 3 set calzini (1 pesante) - 1 costume da bagno (+ 1 pareo) - 1 scarpe/sandali bici - 1 scarpe/sandali civili - 1 asciugamano leggero (ad es. in microfibra) - piccole boccette sapone/shampoo/balsamo usa e getta (da albergo) - spazzolino, pettine, rasoio, assorbenti, ... - crema sole, crema antizanzare, burro di cacao - fazzolettini e fresh-&-clean - corda da bucato e moschettone - ago e filo per cucire, spille da balia 	RIPARAZIONE BICI & ATTREZZATURE <ul style="list-style-type: none"> - caschetto bici, da indossare sempre per la vostra sicurezza (inoltre, <i>obbligatorio</i> in alcuni paesi!) - lucchetto - faretto anteriori e posteriori, fascia catarifrangente - pompa (compatibile con le tue valvole!) - kit riparazione forature (levette, pompa, colla funzionante, carta abrasiva, pezzette) - 2 camere d'aria di scorta - pinzetta (per togliere le spine) - olio per la catena - set di chiavi a brugola - cacciavite, pinza-tenaglia - chiave 15 per i pedali (se necessario) - fascette in plastica da elettricista - guanti lattice usa e getta <p>Alcuni attrezzi/pezzi di ricambio dipendono dalla destinazione e disponibilità di negozi bici: cavetti freni e cambio, pattini dei freni, copertoni, catena, ...</p>
CAMPEGGIO <ul style="list-style-type: none"> - tenda piccola e leggera - piccolo sacco a pelo + materassino auto-gonfiabile - coperta termica d'emergenza in alluminio - fornello gas e fiammiferi/accendino (non in aereo!) - posate e pentolini - detersivo piatti 	CIBARIE <ul style="list-style-type: none"> - acqua (oltre alla singola borraccia) - barrette energetiche o cioccolata d'emergenza - frutta secca e/o muesli - integratori di sali (Polase, Gatorade, etc)
VARIE <ul style="list-style-type: none"> - torcia (e/o lampada frontale) - cartine e bussola - cellulare e caricabatteria - macchina fotografica + accessori - binocolo portatile da teatro - carta e penna, diario, libro (piccolo) - marsupio - adattatore di presa elettrica (per l'estero) - 2-3 buste di plastica / rifiuti e freezer in più 	PRONTO SOCCORSO <ul style="list-style-type: none"> - cerotti - disinfettante - garza e nastro adesivo - antinfiammatori e antidolorifici



COME SMONTARE UNA BICICLETTA PER UN VIAGGIO IN AEREO O TRENO**OCCORRENTE:**

- la sacca avionica (oppure sacca leggera da treno / cartone da negozio)
- abbondante cartabelle e nastro adesivo per pacchi
- fascette da elettricista lunghe e medie (oppure cordino) e sacchetti freezer (cuki)
- set di brugole e coltellino per poi tagliare le fascette
- chiave da 15 per i pedali (se necessaria), chiavi e brugole per il portapacchi, il manubrio e le ruote (se non sono a sgancio rapido)
- guanti lattice usa e getta

SMONTARE LA BICI:

- 1- Sgonfia le gomme e scarica la forcella, se ad aria (il vano di carico dell'aereo non è pressurizzato). Togli tutte le parti mobili (faretti, contachilometri, etc).
- 2- Smonta i pedali (chiave 15 o brugola; il pedale di sinistra si svita/avvita in senso contrario).
- 3- Smonta le ruote (lascia la catena su moltiplica maggiore), metti da parte gli assi (non perdere la molla!).
- 4- Se occorre (verifica la diagonale della sacca) smonta il manubrio (ricorda l'ordine degli anelli distanziatori), e disponilo parallelo lungo la forcella legandolo con le fascette, prestando attenzione ai cavi. Potresti anche dover smontare il portapacchi.
- 5- Abbassa la sella (oppure togli).
- 6- Ripiega il deragliatore posteriore e legalo al carro posteriore del telaio, proteggendolo con la cartabelle (e una scatoletta in cartone). Lega la catena penzolante con la cartabelle al telaio.
- 7- Proteggi tutte le parti delicate con cartabelle e nastro adesivo = deragliatore, pacco pignoni, punta della forcella, manubrio, leve dei freni/cambio, guarnitura, sellino, ...
- 8- Vincola la pedivella al carro posteriore con una fascetta. Lega le ruote ai lati del telaio con il pacco pignoni rivolto verso l'interno, fissando ognuna in 3 punti con le fascette.
- 9- Rimonta i pedali verso l'interno della bici (oppure mettili in un sacchetto freezer).
- 10- Riponi i pezzi piccoli (gli assi delle ruote, i pedali, etc) in un sacchetto freezer. Fissa il sacchetto con lo scotch all'interno della ruota o del telaio.
- 11- A questo punto la bici dovrebbe essere un blocco unico e solido (fissa eventuali parti mobili con fascette). La bici ricomposta si deve poter sollevare con una mano. Inseriscila nella sacca avionica.
- 12- Negli "spazi morti" della sacca puoi inserire pezzi di vestiario o altro bagaglio (attenzione al peso totale).
- 13- Scrivi nome/indirizzo e "fragile" sulla sacca con pennarello indelebile.

PRECAUZIONI:

- Alcuni attrezzi sono considerati armi (brugole, coltellino, cacciavite, catena ...): non portarli nel bagaglio a mano, ma inseriscili nella sacca avionica con la bici (legando con scotch perche' non si perdano)
- La bici viene solitamente considerato un attrezzo sportivo e ne viene permesso il trasporto in aereo purché non oltrepassi il peso limite (solitamente 20kg) – ma controlla sul sito della tua linea aerea. Attenzione ai voli *low-cost*!
- All'arrivo a destinazione (e al ritorno a casa) rimonta la bici subito in aeroporto, perche' se ci fossero problemi (ammaccature, pezzi persi, ...) occorrerebbe segnalarli subito.
- All'arrivo a destinazione dovrai decidere dove riporre la sacca avionica (e imballaggi): portarla con te (pesa e occupa 5-10 litri di spazio) oppure lasciarla in un deposito bagagli / albergo / negozio bici etc. (solo se riparti dallo stesso aeroporto); alternativamente si può utilizzare una scatola di cartone da gettare via all'arrivo, ma occorre procurarne una nuova prima del viaggio di ritorno (chiedere a negozi di bici, supermercati, ricambisti per auto e moto, mobilifici ...)

RIMONTARE LA BICI:

- Trova un angolino tranquillo e comodo della stazione o aeroporto per l'operazione
- Se possibile, conserva la cartabelle semi-usata per il viaggio di ritorno (altrimenti la dovrai ricomprare)
- Segui le istruzioni "*smontare la bici*" al contrario ☺



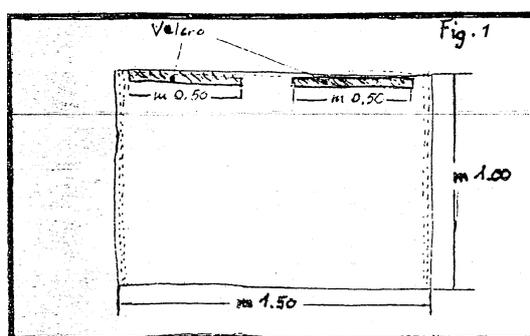
FOTO ED IMMAGINI



Due tipiche *Touring bikes* con manubrio da corsa, portapacchi anteriori e posteriori e ruote da 28''



Due versatili *MTB 26''*, adatte all'uso cicloturistico con pneumatici stradali, borse e portapacchi posteriore



Una tipica sacca per il trasporto in aereo, e le istruzioni per costruire una leggerissima sacca treno ([ADB Genova](#))



LINKS UTILI

In ordine decrescente di utilità. Abbiamo liberamente attinto informazioni da tutti questi siti:

<http://www.amicidellabicicletta.it/pratic/cvacanze.htm>

La FIAB ci offre ottime informazioni su:

- come allestire la bicicletta
- bagagli ed equipaggiamento
- alimentazione e pernottamento
- come programmare tappe e percorsi

<http://web.tiscalinet.it/emmcousson/ciclo/index.htm>

Un tizio che viaggia spesso in bici. Cosa occorre per un viaggio in bici, cosa portare.

Voci: l'attrezzatura, i bagagli (ottima lista dettagliata con i pesi!), in gruppo o da soli, il diario di bordo.

<http://www.youtube.com/watch?v=DzhKIgM4DKk>

Ottimo video di come si smonta la bici – se non capisci l'australiano almeno vedi le immagini.

<http://www.adbgenova.it/images/documentipdf/sacca.pdf>

Ottimo fonte di informazioni.

Come costruire una sacca bici (a partire dal tessuto K-way o bandiera) – ne risulta una sacca leggerissima, ottima per il treno, ma troppo sottile per l'uso in aereo.

<http://www.adbgenova.it/help/integrazione.htm>

Sempre da Genova: come si trasporta la bici in treno, nella sacca o intera, quanto costa, come si fa, i gruppi, etc etc

<http://www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=2&cid=14>

Dal nostro sito di RL (anche se un po' datato):

Come acquistare supplemento bici (solo se bici intera – se smontata in sacca NO)

Come smontare / legare la bici (foto Elio/Cecilia bici smontata alla Giacomo)

Foto delle diverse sacche (treno, avioniche, busta rifiuti)

http://www.grandiraidinbici.it/come_trasportare_e_imballare_una_bici.html

Imballo della bici per il trasporto in aereo

Consigli sui diversi tipi di sacche avioniche e come imballare

<http://it.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090205020328AA7zQP0>

Come smontare la bici.

PER SCARICARE L'ULTIMA VERSIONE DI QUESTO DOCUMENTO:

<http://www.ruotalibera.org/simplog/archive.php?blogid=3&pid=5934>

