

Parchilazio.it

Magazine della Direzione Regionale
Ambiente e Sistemi Naturali

n. 22 - 30 ottobre 2017



Bicicletta:
sport
benessere
economia
disinquinamento

Sommario

- 6** Andare in bicicletta:
quando il territorio ci parla
- 10** Cambiare ritmo...
Cambiare aria
- 14** Tutti i giorni arriva
un marziano in ufficio
- 18** Un giro pedalando
su e giù per la Corsica
- 22** Per la stessa ragione del viaggio,
viaggiare



Foto Roberto Sinibaldi

Copiamo chi ha pedalato prima e meglio di noi!



Vito Consoli
Direttore della
Direzione Ambiente
e Sistemi Naturali
della
Regione Lazio

Andare in bici è bello e rilassante. Può anche essere impegnativo e faticoso, se fatto in senso sportivo. È comunque piacevole e appagante in ogni caso.

*In genere la “**bicicletta è onesta**”: ciò che promette mantiene”, così almeno dicevano i più esperti del pedale, che dai primi anni del secolo scorso la usavano come innovativo **mezzo di trasporto veloce**.*

*La bici, nella società attuale, è diventata spesso un **simbolo** per i molti che si oppongono alle **logiche mercificanti**.*

*Ci fa riappropriare del **nostro tempo e del nostro corpo**, del cielo e della terra intorno a noi. Insomma, ci dà una nuova dimensione dello spostamento lento, che molti preferiscono chiamare **mobilità dolce**, anche se la bici, specialmente in ambito urbano, molte volte non è lenta, ma è **il mezzo più veloce** (ed economico) tra quelli disponibili.*

La bici costa poco, non è gravata da tasse, fa bene alla salute e può andare ovunque, con le infrastrutture adeguate. E qui entriamo nel cuore del problema.

*Tra i tanti colpisce un dato: **ogni chilometro di pista ciclabile può generare un indotto annuo variabile dai 150.000 ai 250.000 euro**.*

Questo già succede per l'indotto derivante dagli attuali 7.000 chilometri di piste ciclabili francesi, che vale 1,9 miliardi di euro l'anno e i 9 miliardi di euro della Germania, dotata di 40.000 chilometri di rete ciclabile.

Vito Consoli

4

Una sgambata
autunnale in
mezzo ai boschi.



Foto Claudio Mancini

6

Il cicloturismo

Andare in bicicletta: quando il territorio ci parla

Claudio Mancini

Il cicloturismo è una **scelta di vita**.

Chi sceglie la bici come mezzo di trasporto e di diporto ha già fatto una scelta a monte, quella di scoprire l'**inmezzo** ai punti di partenza e di arrivo, da fare col passo tranquillo di chi scopre sempre cose nuove.

Il problema è che spesso questo *inmezzo* lo porta a lasciarsi alle spalle le città, e il tessuto urbano diventa un nemico o un ostacolo cui sfuggire. Aveva ragione Baudelaire quando parlava delle metropoli moderne come mostri tentacolari, solo che probabilmente un secolo e mezzo fa non immaginava le proporzioni della sua metafora: per chi come me abita a Roma, superare la cinta del Grande Raccordo Anulare (GRA) e la sua colata d'asfalto e d'acciaio è un'impresa.

Per questo, a meno di non voler utilizzare il trasporto **bici in treno**, mi sono abituato a progettare soluzioni alternative, strisciando come un'anguilla attraverso ogni immaginabile via secondaria.

E negli anni ho imparato a identificare gli elementi del paesaggio come entità animate, e a dividerle in amiche e nemiche del cicloturista: **parchi, riserve e zone verdi** sono senza dubbio

Due momenti di una pedalata sulla via Appia antica, appena prima e subito dopo il Raccordo Anulare. L'atmosfera bucolica, con tanto di capre, non deve ingannare: siamo a pochi chilometri dal Colosseo!

Per maggiori informazioni: www.viagginbici.com



Foto Claudio Mancini

il primo salvacondotto del ciclista, una sorta di lasciapassare naturalistico che permette il tra-gheggiamento dal centro al sub-burbano in maniera indolore; l'unico problema è che questi lasciapassare sono delle concessioni sporadiche a un mondo fatto di cemento.

L'ultimo appiglio, e forse anche il più efficiente data la sua natura storico-culturale, è quello dei percorsi che esistevano già prima dell'era del motore e che sono sopravvissuti: le vie dei pellegrini, le **strade romane**, i **sentieri dei viandanti**. E in maniera quasi simbolica, le due principali porte



Foto Claudio Mancini

E dunque andiamo a considerare altri elementi, in cerca d'appiglio: i **fiumi** e le **ex ferrovie**.

Benché i primi siano naturali e le seconde un prodotto umano, hanno in comune una linearità tranquilla che toglie spazio alla geografia autocentrica, e non è un caso che lungo entrambe si sviluppino spesso ciclovie.

d'accesso *slow* a Roma ne rappresentano il ruolo spirituale e quello temporale: la via **Francigena** per la Città Santa a nord, e l'**Appia Antica** per *Caput Mundi* a sud. E proprio su questi «amici» del cicloturista si dovrebbe puntare, sulla loro rivalutazione, valorizzazione e conservazione: **a volte la soluzione è la più semplice.**

 8

In bici si può andare proprio dappertutto. Se poi ci si porta dietro anche una piccola tenda e l'occorrente per il campeggio, si può assaporare la grande libertà di un mezzo semplice, che ci spinge verso l'essenzialità.



Foto Cristiano Fattori

10 Cambiare ritmo... Cambiare aria

Cristiano Fattori

Dopo aver rincorso la solita frenetica settimana a tutta velocità seduto nell'abitacolo angusto di un'auto o su una moto, eccomi qua in una domenica qualunque pronto a respirare aria nuova **pedalando lontano da Roma.**

Qui sotto un punto attrezzato per riparazioni. Un servizio purtroppo ancora impensabile alle nostre latitudini culturali.

Nella pagina affianco, gli asinelli dell'isola dell'Asinara e un rifornimento con acqua di fonte sulle Alpi.

Non però la solita trafficata gita extra-metropolitana ma un'immersione lenta, dal sapore di libertà, nella natura e nei paesaggi meravigliosi della regione in sella alla mia bicicletta accessoriata con borse laterali dove ho riposto il pasto che consumerò in riva a un fiume o steso su un prato lontano dai rumori se non quelli dello scorrere fragoroso dell'acqua o del canto di un uccello. Come raggiungere i luoghi di partenza?... Naturalmente in **treno.**



Già sul vagone il tempo rallenta, i ritmi si placano ma le facce di coloro che mi guardano, quasi disturbati dalla presenza di un uomo vestito strano affianco alla propria bicicletta, la dicono tutta sulla **cultura che ancora pervade il nostro paese.**



Finalmente eccomi arrivato alla stazione e per tutta la giornata pedalo con calma, parlo con la moglie e gli amici senza concitazione, faccio ampie pause per **ammirare il panorama** e assaporare i profumi della campagna circostante permeata di aria nuova, lascio che il vento, che mi accarezza la pelle, spazzi via tensioni e preoccupazioni; lascio che il tempo non abbia più valore.

In tarda serata raggiunta poi una diversa stazione faccio ritorno nella grande città ma con **il cuore e l'anima arricchiti di sensazioni uniche** e il corpo temprato da una "involontaria" e salutare giornata di sport. Con il binomio **treno + bici**, anche se solo per un giorno, si può cambiare ritmo e cambiare aria, ritrovare se stessi!



12

Dall'altra parte
del mondo:
i lama
testimoniano
che siamo
sulle Ande.



Foto Lorenzo Maccone

14 Tutti i giorni arriva un marziano in ufficio

Dario Capizzi

Per muoversi in bici si può usufruire dell'opzione treno+bici, in altri casi, in una città come Roma, per esempio, può essere molto più problematico.

La domanda che più spesso mi fanno è: ma non è **troppo pericoloso**? In effetti, il problema me lo pongo anch'io, che ogni giorno percorro 41 chilometri in bicicletta per andare da Montesacro, dove abito, a via del Pescaccio (Roma), sede regionale raggiungibile praticamente solo con i mezzi privati, non proprio un grande esempio di mobilità sostenibile.

Paradossalmente, i rischi maggiori li corro sulle **poche piste ciclabili** che utilizzo, visto che questi percorsi sono residuali rispetto alle strade,

non sono mantenuti né puliti, e vengono utilizzati per altri scopi, come portare a spasso il cane, fare jogging, spingere un passeggino... Arrivato in ufficio devo legare clandestinamente la bicicletta a qualche ringhiera (le rastrelliere a Roma sono pressoché introvabili) oppure nascondere in qualche sottoterraneo.

Per non parlare degli **sguardi allibiti** che incontro quando salgo le scale in abbigliamento da ciclista...

E pensare che in altre capitali europee la mobilità sostenibile è **fortemente incoraggiata**, anche con incentivi economici, in ogni ufficio ci sono docce, spogliatoi e rastrelliere, parcheggi di scambio alle fermate della metropolitana, piste ciclabili più estese, libere da ostacoli e mantenute. Da noi tutto ciò è ancora un miraggio, e chi va in bici in città viene visto al massimo alla stregua di **un marziano**.

Però **attraversare la città ha il suo fascino**: posso scegliere se percorrere le rive del Tevere, immergermi nel verde di villa Borghese, o dei boschi di Monte Mario, oppure costeggiare la fila per entrare ai musei Vaticani.

Inoltre, **so esattamente quanto ci impiegherò**, e c'è anche un **sensibile risparmio economico**, visto che se andassi con la macchina dovrei percorrere ben 66 chilometri.

La speranza, o forse l'illusione, è che si cambi quanto prima l'approccio alla mobilità urbana, invertendo la tendenza consolidata all'uso del mezzo privato, **incoraggiando finalmente i comportamenti più sostenibili**.

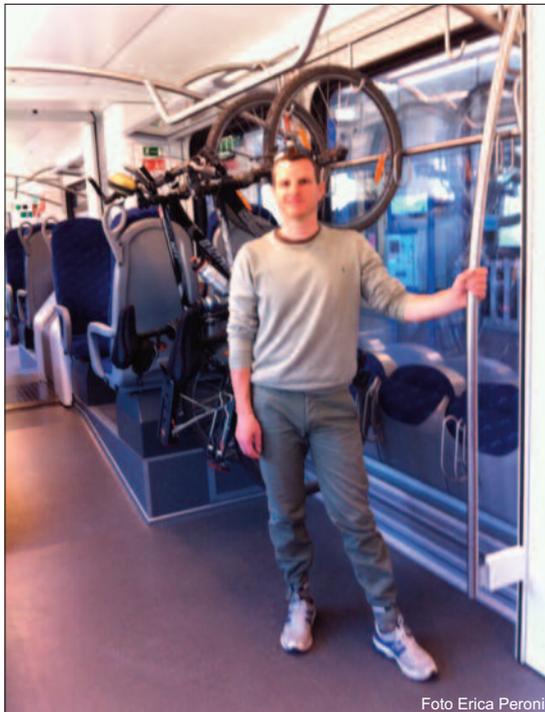


Foto Erica Peroni

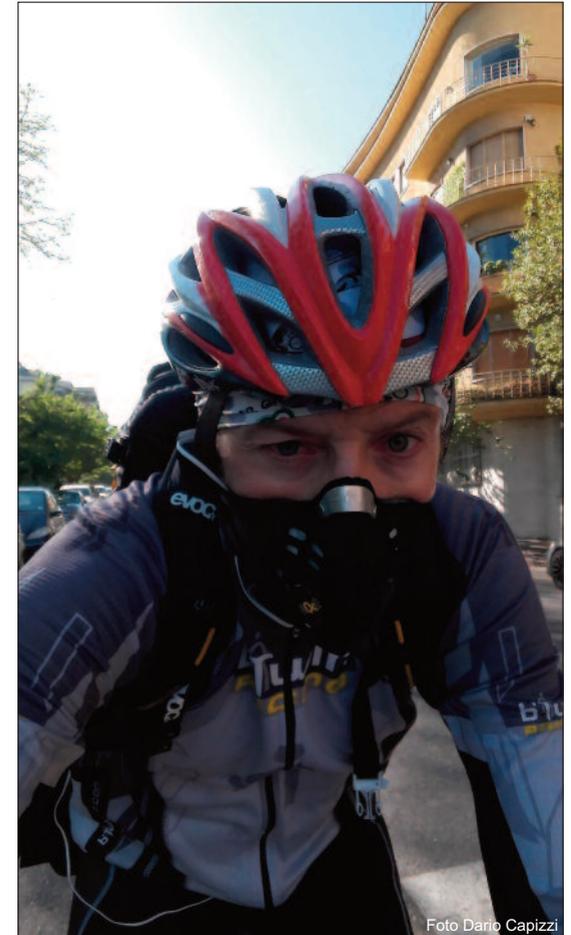


Foto Dario Capizzi

16

**In bici puoi
arrivare su una
spiaggia
assaporando
il mare con lo
sguardo,
sentendone il
profumo portato
dal vento.**



Foto Roberta Ciocchetti

18 Un giro pedalando su e giù per la Corsica

Roberta Ciocchetti

Rocce e “maquis” a perdita d'occhio, scogliere ripide solcate da una strada dall'asfalto rugoso. Pedaliamo su questo stretto corridoio tra incantevoli muri di pietre che non impediscono la vista di una costa mozzafiato.

Curve a gomito e contro curve, intervallate da **brevi rettilinei in un incessante ed emozionante saliscendi**. Il viaggio in bici richiede costante attenzione e risulta esercizio difficile ma esaltante. Quando ti affacci sulle frastagliatissime scogliere a picco sul blu del mare e vedi il ribollire bianco delle onde, ti si chiude la bocca dello stomaco e quasi ti manca il fiato.

Nel mese di luglio l'aria è calda ma il Libeccio prova a rinfrescarci. Da **Bastia a Macinaggio, Cap Corse**, una lunga salita e giù sulla costa occidentale. Il giro si fa in senso antiorario.

Attraversiamo borghi silenziosi abbarbicati sugli alti costoni, un bar uno spaccio e una fontana,

fino alla lunghissima spiaggia di Nonza, un chilometro di ciottoli neri; poi un'altra Corsica, il paesaggio vasto di colline e vigneti che si apre sull'ampio golfo e la graziosa cittadina di **St. Florant**. Osserviamo placidi giocatori di “Pentaque” in piazza.

Le impervie strade a picco sulla costa occidentale della Corsica.



Foto Roberta Ciocchetti

Risaliamo in quota e si svela l'aspra e desolata bellezza del **Desert des Agriates**. Tratti di splendore strabiliante tra la città di **Calvi** e le alte mura della sua fortezza e l'incantevole **Porto**, lo straordinario paesaggio delle **Calanches di Piana**, l'incredibile città di **Bonifacio**.

“Si va!”, pedalando con ritmi lenti e seguendo percorsi in media di 50/60 chilometri al giorno in sella a vecchie MTB riequipaggiate con ruote da trekking e borsoni. In questo **lento viaggiare** ci si ferma, si rallenta, si ascolta, ci si fa assorbire da ciò che ci circonda, si sente *l'aria sul viso*, si percepiscono odori e suoni, si scambiano da vicino gli sguardi con la gente.



Foto Roberta Ciocchetti



Foto Roberta Ciocchetti

20

L'Europa
settentrionale
offre percorsi e
paesaggi
silenziosi e
avvolgenti.



Foto Lorenzo Maccone

22 Per la stessa ragione del viaggio, viaggiare (citando De Andrè...)

Lorenzo Maccone

Scrivo mentre sorvolo la Groenlandia. Sotto di me un paesaggio spettacolare: ghiacciai che rigurgitano bianchi iceberg nel mare blu cobalto, altipiani candidi e accecanti interrotti da montagne nerissime che spiccano nel cielo di azzurro acciaio.

Ma, è veramente "viaggiare" questo? No! Questo è "andare" da A a B, da Amsterdam a Banff. Il viaggio non è guardare da un finestrino: **il viaggio è vivere i luoghi che si stanno attraversando**, è sentire la strada scorrere sotto di sé, è sentire il vento negli occhi e il sole rovente sulla pelle. Il viaggio è libertà. Il viaggio è bicicletta.

La bicicletta è l'unico mezzo in cui non sei compresso in una scatola di acciaio e plastica o in un casco da motociclista. È l'unico mezzo che ci permette di ascoltare i nostri pensieri e la natura senza il costante rombo di un motore a combustione interna. **La bicicletta è fisicità, essenzialità, libertà.**

Spirito di avventura e capacità di adattamento non possono mancare in chi si spinge in luoghi selvaggi e poco battuti.



Foto Lorenzo Maccone

Fisicità: è sentire il proprio corpo che lavora a regime come un motore messo a punto alla perfezione, il cuore che dà la cadenza ai pedali e viceversa; è riscoprire la dimensione autentica del proprio

modori; è scoprire la semplice accoglienza delle persone pronte ad offrire una bottiglia d'acqua o anche solo un sorriso.

Essenzialità è assorbire dalle due ruote la bellezza della natura

e dell'uomo che ancora esiste sul pianeta Terra.

Libertà: è fermarsi a bordo strada in pieno deserto di Atacama, tirare fuori il sacco a pelo e non poter dormire per



Foto Luciana Carotenuto

corpo sentendo il fisico trasformarsi: i muscoli che si contraggono e decontraggono con regolarità, i polmoni che si aprono, la testa che si svuota dai pensieri e si apre alla natura, la mascella che si rilassa dallo stress quotidiano lasciando spazio all'entusiasmo dal profondo.

Essenzialità: è sapere che tutto ciò che ti serve per vivere bene sta in due borse; è dimenticarsi cosa siano un divano o un letto; è scoprire la fame sana, quella che viene solo dopo giorni di sforzi intensi e che permette di godersi i sapori, anche quelli di alici e po-

la meraviglia dell'ultimo cielo incontaminato sulla terraferma; è fermarsi in un prato in punta ad un fiordo islandese e cenare con merluzzo secco guardando dalla tenda le balene che, saltando, fanno altrettanto; è dormire su un morbido tappeto di muschio verde in un'insenatura norvegese godendosi la calda luce del sole di mezzanotte; è fermarsi su una spiaggia corsa irraggiungibile in auto, tuffarsi nel mare cristallino e poi proseguire la pedalata lasciando che il vento ti asciughi. Per la stessa ragione del viaggio, viaggiare. In bicicletta.

24

La pista ciclabile
lungo l'argine del
Tevere attraversa
tutta Roma, da
nord a sud.



Foto Enrico Campanelli

26

La strada, che corre per tutta la lunghezza dell'isola dell'Asinara, si può considerare come una pista ciclabile, davvero di rara bellezza.

Fu costruita dai prigionieri austro-ungarici della prima guerra mondiale, si snoda per circa 20 chilometri ed è l'unica dell'isola.

Gli asinelli bianchi, simbolo dell'Asinara, non sono all'origine del nome dell'isola, che si chiama così come derivazione di *Sinuaria*, ossia sinuosa, in latino, riferito all'andamento delle coste.



28

**Pedalando
attorno a 4500
metri di altitudine,
verso un passo
andino nel
deserto di
Atacama.**

**Un percorso
impegnativo,
visto che tra
l'ultimo "paese"
(quattro case) in
Argentina e il
primo del Cile ci
sono 157
chilometri e in
mezzo niente,
solo il deserto.**

**Per maggiori
informazioni su
questo tipo di
itinerari consulta
[http://www.luelo.it/
/andeluelo/](http://www.luelo.it/andeluelo/)**



Foto Lorenzo Maccone

30

Con le mountain bike si può andare ovunque, alla ricerca di luoghi preziosi e poco conosciuti. Questo è il lago di Giulianello, in provincia di Latina.

Foto Roberto Sinibaldi



32

Parchi e Aree Protette

Il sistema di protezione ambientale della Regione Lazio



*Il Lazio è interessato da 3 Parchi Nazionali e **87 altre aree protette**, istituite con provvedimenti legislativi o amministrativi, regionali o statali. Sono suddivise per tipologia in monumenti naturali, parchi regionali e riserve naturali, compresa un'area marina, per un totale di superficie protetta pari a circa **250mila ettari**, corrispondente a oltre il **13% del territorio regionale**.*

I Parchi Regionali naturali propriamente detti sono 14, tutelano un ricco patrimonio storico e culturale e favoriscono la permanenza delle attività agricole, forestali e artigianali tradizionali.

*Un patrimonio ambientale, quindi, fatto di **paesaggi, archeologia e biodiversità**. Si tratta di territori di grandi tradizioni storiche, che presentano un complesso intreccio con i miti, le leggende e il folclore locale.*

Retaggi antichi, densi di stratificazioni, in cui la storia è la somma delle storie dei luoghi e degli uomini che per millenni li hanno popolati.

*È qui che si devono sperimentare politiche per **la qualità e l'inclusività della natura in tutti i processi sociali**.*

La tutela dell'ambiente e delle connessioni ecologiche può essere una preziosa opportunità di sviluppo sostenibile, oltre ad avere evidenti scopi educativi, rigenerativi e compensativi soprattutto per gli abitanti delle grandi città.

La fauna italiana è costituita da circa **58.616 specie** di cui circa 57.258 Invertebrati e 1.358 Vertebrati.

La flora italiana comprende 6.711 specie di piante vascolari (Pteridofite, Gimnosperme e Angiosperme), 1.097 specie di Briofite (Muschi ed Epatiche) e 2.145 specie di Licheni.

Nel panorama delle regioni della penisola, il Lazio è una delle regioni **con la maggiore biodiversità in Italia**.

Ospita infatti oltre il 50% del patrimonio nazionale con circa 30.000 specie animali e 3.500 specie vegetali censite.

Magazine della Direzione Regionale Ambiente e Sistemi Naturali

Coordinamento editoriale e realizzazione

Roberto Sinibaldi

Scritti

Dario Capizzi, Roberta Ciocchetti, Vito Consoli,
Cristiano Fattori, Lorenzo Maccone, Claudio Mancini

Foto di copertina

Pedalando sul bagnasciuga - Erica Peroni

Altre foto

Enrico Campanelli, Dario Capizzi, Luciana Carotenuto,
Roberta Ciocchetti, Cristiano Fattori, Lorenzo Maccone,
Claudio Mancini, Erica Peroni, Roberto Sinibaldi

Supporto cartografico

Cristiano Fattori

Progetto grafico

Enrico Bianchi

È consentita
la riproduzione totale
o parziale degli articoli,
a condizione di citare
la fonte.
Per maggiori
informazioni consultare
il **copyleft** in
<http://www.parchilazio.it/copyleft>

Direzione Ambiente e Sistemi Naturali

via del Pescaccio n. 96/98, 00166 Roma

direzioneambiente@regione.lazio.it

www.parchilazio.it

Tel. 06 51687334 - 06 51687312