

Martin Angioni, una carriera fra finanza e management, cinque anni fa comincia a pedalare con costanza e regolarità. E la sua vita cambia, «ho capito che è un toccasana, una bacchetta magica, un viaggio ai confini del corpo». Un ritrovato benessere non solo fisico, perché «essere allenato fa di te una persona migliore e favorisce la resistenza allo stress», racconta Angioni. Che su questa sua passione ora ha scritto un libro, in cui elenca i suoi 98 motivi per andare in bicicletta. E perché non 100? Colpa della teoria dell'imperfettismo di Popper...

IO SONO LA MIA BICI

IN GARA

Martin Angioni alla Black Forest Ultra Bike Marathon a Kirchzarten, vicino a Friburgo

di **Letizia Rittatore Vonwiller**

Non ci si poteva che incontrare da Upcycle, punto di ritrovo dei biker milanesi, ideale per parlare di «Le 98 ragioni per cui vado in bicicletta» (Utet) con il suo autore, Martin Angioni, carriera fra finanza e management, due figli e il cane Axel. La prima domanda che viene spontanea: perché non 100? «Studiando economia ho conosciuto la teoria dell'imperfettismo di Popper. Dice più o meno: qualsiasi scelta è sempre un *second best*, non è mai perfetta, ma al più la migliore possibile. Quindi non volevo fare una cifra tonda, all'inizio pensavo a 99, ma anche questa mi è sembrata tonda. Così sono arrivati a 98». Queste teorie filosofiche non devono trarre in inganno, perché il saggio riserva racconti biografici, storie avventurose, consigli psicologici e pratici che potrebbero spingere «ciclisti inconsapevoli o magari dei non ciclisti, a salire in sella, traendo ispira-

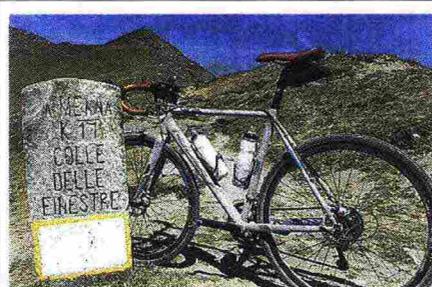
zione da questo viaggio in 98 tappe». Ed è soprattutto una dichiarazione d'amore eterno per le due ruote. «La bici ha sempre fatto parte della mia vita, scorazzando con i miei amici da bambino ho sperimentato velocità e autonomia. Da quando, poi, cinque anni fa ho cominciato a praticarla con costanza e regolarità, ho capito che è un toccasana, una bacchetta magica, un viaggio ai confini del corpo. Non avrei mai immaginato di riuscire ad abituarci a dosi di fatica pazzesche, anche a pedalare 12 ore di fila». Perché alla fine, di fronte alla fatica, è la testa che mette dei limiti. Non a caso, come recita la sesta ragione «andare in bici fa bene all'umore», mentre si pedala, si producono sostanze dagli effetti rilassanti, appaganti simili agli oppioidi, e stimolanti. «Non ho mai preso un sonnifero, né un calmante, persino quando ho avuto dei problemi. C'è una foto che ogni tanto Facebook mi ripropone ("accadde tre anni fa"): sono io in sella a una super Mtb, che avevo in prova, il giorno dopo essere stato licenziato da Amazon. Sono davanti al Sasso Gordona, sopra il lago di Como e non ho l'aria triste né afflit-

”
Il ciclismo è interclassista, c'è di tutto, prof e edicolanti, manager e idraulici

ta». Ma come si riesce a trovare il tempo se si fa una professione impegnativa come quella di un manager? «Si concilia perfettamente con la vita e con il lavoro. La rivista *Harvard Business Review* ha pubblicato un articolo dal titolo "The making of a corporate athlete", con il disegno di una piramide in cui nella punta in alto ci sono le capacità spirituali, sotto quelle mentali, più sotto quelle emotive/relazionali e alla base che sostiene tutto, le capacità fisiche. Si teorizza il fatto che avere un corpo allenato fa di te una persona migliore e favorisce la resistenza allo stress. Perché la serotonina, un neurotrasmettitore rilasciato dai neuroni e dalle pareti intestinali mentre si fa sport, che ci trasmette senso di pace,



MTB Specialized ammortizzata davanti («front»), di carbonio, con cerchi DRC larghi (canale interno da 27 millimetri), ruote da 29 e pneumatici da 2,3 «senza camere d'aria e mozzi PMP che ho fatto mettere io»



Gravel Ridley ibrida, a metà tra strada e cross, è una bici piuttosto pesante (12kg) ma indistruttibile. «La uso per fare qualsiasi cosa, dalla città alla montagna. Perfetta per i viaggi con bagagli», dice Martin Angioni



Nemo Tig Cinelli da corsa, un telaio d'acciaio, su misura, pesa appena 7,3 chili (monta Campagnolo Superrecord). «Una macchina straordinaria con cui si pedala benissimo», dice Martin Angioni

appagamento, benessere, contrasta il cortisolo, un ormone, vero e proprio veleno che si produce sotto stress e si diffonde nel corpo impedendo l'equilibrio mentale».

Angioni non si sottrae alla voglia di immortalare le proprie imprese sui social media. Basta dare un'occhiata alla sua pagina Fb, dove ci sono decine di immagini. «Devo ammettere, c'è una dose di esibizionismo, ma Facebook aiuta a raccontare quello che fai. Di solito poi non faccio selfie, pubblico le foto che mi fanno in gara oppure le mie bici sistemate in posizioni strategiche, come sotto qualche cartello che indica l'altezza del passo appena scalato. Insomma io sono la mia bici». Questo vuol dire che il manager torinese, che vive da anni a Milano, ha almeno 10 personalità, tante quante le sue bici. «Alcune sono vecchie, io non ne venderei mai una, sono pezzi di me: dalla Raleigh con freni a bacchetta, a un rampichino Cinnelli, a una Boeris d'acciaio di quando avevo 16 anni. Da città, da corsa, fuori strada, d'epoca, con le ruote larghe, senza camera d'aria, gravel (ideale per fondi ghiaiosi e tracciati non asfaltati ndr). Le amo tutte nello stesso modo, come figli». Ognuna svolge una funzione diversa ed è adatta a gare o terreni diversi, come «le grandi salite sulle Alpi e dell'Etna, i sentieri boschivi dell'Alta Provenza, i tornanti di La Marmotte, una delle tre gran fondo più dure d'Europa (180 Km e oltre 5000 m di dislivello)». È soprattutto pedalando che «ci si rende conto che l'Italia è un Paese meraviglioso, pieno di tesori. La bici offre la possibilità di entrare nelle pieghe del paesaggio, di rendersi conto che ci sono paesaggi selvaggi e genuini, e di scoprire meraviglie, come una piccola pieve o una preziosa pala d'altare. Meglio di una caccia al tesoro. Amo anche la Corsica, isola italiana per tanti versi, che ha una varietà di paesaggi, incredibile, montagne e mare». Da soli o in compagnia? «In tutti i modi. Mi diverto molto ad andare anche con i miei compagni, ma mi capita ogni tanto di partire da solo, un'esperienza riflessiva, contemplativa. L'altra mattina mi sono svegliato alle 6, sono uscito al buio e sono arrivato a Lecco lungo l'Adda».

Recentemente gli appassionati di questo sport continuano a moltiplicarsi. «Il ciclismo è interclassista, c'è di tutto, dal professore universitario all'edicolante, dal manager all'idraulico. Si parla di bici, si condividono emozioni, si esplorano nuove mete. Far parte di una squadra amatoriale, soprattutto se si è alle prime armi, è utile per avere informazioni su gare, manifestazioni, prepararsi per le trasferte, aiutarsi durante le spedizioni (la foratura è sempre in agguato)». Usare la due ruote è segno di una buona qualità della vita e soddisfa

anche il lato green. «L'esplosione della bici dipende anche dal fatto che è multimodale, come scrive *The Economist*. A Copenaghen il 71% dei viaggi dei pendolari è fatto di treno e bici, la stazione di Utrecht, in Olanda, ha un posteggio per 12mila bici. Solo in Italia, c'è meno sensibilità: durante l'XI settimana europea della mobilità sostenibile, in corso Buenos Aires, a Milano, si svolgeva un'esposizione di auto, con i bimbi che facevano gare con piccole moto. È la cultura del nostro Paese, in cui non c'è una politica dei trasporti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Con Moser
Angioni con Francesco Moser, «l'ho incontrato nel 2014, quando si alzava sui pedali aveva una forza spaventosa»



L'altra mattina sveglia alle 6, sono uscito al buio e sono arrivato a Lecco lungo l'Adda



● **Il libro**
«Le 98 ragioni per cui vado in bicicletta», è il libro di Martin Angioni da poco in libreria, pubblicato da Utet

Tre miti tre sport



L'ANARCHICO DELLE RUOTE

Luigi Masetti (1864-1940) pioniere del cicloturismo, autore di grandi imprese di viaggio e di reportage. Fu definito l'anarchico delle due ruote da Eugenio Torelli Viollier, direttore e del *Corriere della Sera*



GLI USA DI CORSA

Bruce Tulloh, strepitoso atleta, runner e biologo (1935-2018). Il suo record: attraversare di corsa in 63 giorni gli Stati Uniti, per una media di 45 miglia al giorno. Con lui si capisce che cos'è la disciplina sportiva



L'ALPINISTA YETI

Reinhold Messner, forza e istinto da alpinista fuoriclasse: più yeti che uomo. Ha scritto molti libri sulla montagna e si considera fratello di Walter Bonatti, l'altro gigante italiano della montagna

