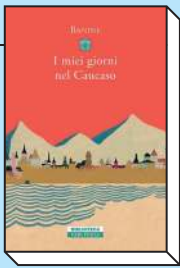


## DA LEGGERE

## I miei cento giorni nel Caucaso

(di Banine, Neri Pozza, pp. 288 - 18 €)  
Uscito nel 1945, è il diario di una ragazza che vive sulle rive del Caspio.



## Il mare è rotondo

(di Elvis Malaj, Rizzoli, pp. 240 - 18 €)  
L'atmosfera è quella dei film di Kusturica, l'autore nato in Albania racconta una terra tra folklore e poesia.



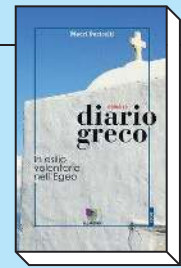
## The Passenger - Turchia

(Autori vari, Iperborea, pp. 208 - 19,50 €)  
Per capire quale sia la vera Turchia, scossa dai plebisciti a Erdoğan alle manifestazioni di Gezi park.



## Diario greco

(di Macri Puricelli, All Around, pp. 176 - € 15)  
L'autrice è una giornalista che ha vissuto in Grecia durante il lockdown. Tra reportage e racconto.



## Stelle cadenti

## Non perdetevi le Perseidi

Il 2020 è l'anno delle stelle cadenti: sarà più facile ammirare gli sciami di meteore perché la luna non disturberà e contrariamente a quanto è avvenuto nel 2019, lascerà che a dominare la scena nel cielo estivo siano le scie luminose delle stelle cadenti. Le "lacrime di San Lorenzo" attraverseranno i nostri cieli fino al 24 agosto. Sono note per la loro intensità, che sarà massima nella notte del 12 agosto. Associate alla cometa 109P/Swift-Tuttle, sono meteore luminose e veloci con radiante nella costellazione di Perseo e ZHR di 60. Anche le Orionidi sono originate dal passaggio della Terra fra i resti della Cometa di Halley. Il picco è previsto tra il 21 e il 22 ottobre 20. Ma come osservare le stelle cadenti? Per aumentare la possibilità di vederle nel cielo, dopo innanzitutto aver trovato un luogo buio, bisognerà attendere qualche minuto: è necessario che gli occhi si abituino all'oscurità. Se siamo in campagna oppure in montagna o sulla spiaggia, meglio stendersi per avere tutto (o quasi) il cielo sotto gli occhi. Ricordiamoci infine di puntare lo sguardo verso il radiante: ad esempio, se stiamo provando a vedere le Perseidi (ad agosto), prima individuiamo nel cielo la costellazione di Perseo, magari aiutandoci con una mappa del cielo o con una App per vedere le stelle. Gli sciami meteorici prendono infatti il nome dalla costellazione da cui provengono. Utilizziamo torce di colore rosso per non disabituare gli occhi al buio e godiamoci lo spettacolo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Meditazione

## Yoga in alta quota sulle Tofane e in Marmolada

Yoga ad alta quota. Due delle montagne più panoramiche del gruppo dolomitico quest'estate diventano palestre naturali in cui praticare la disciplina dello yoga, tecniche meditative, di respirazione e rigenerazione interiore. Le lezioni andranno avanti fino al 13 settembre e sono organizzate sia a Col Druscì (1.778 m), sulla Tofana di Mezzo, la terza cima più alta delle Dolomiti ogni giovedì mattina alle 10,30 che a Punta Rocca (3.268 m) sulla cima della Marmolada, ogni sabato mattina dalle 8. Due terrazze panoramiche in cui, per tutta l'estate, ogni settimana e su prenotazione (348 0460980), si possono seguire lezioni di yoga in sicurezza con vista su alcune vette dichiarate patrimonio Unesco. Un modo per ristabilire il contatto con se stessi e la natura, nel silenzio dell'alta quota. Col Druscì si raggiunge prendendo la nuova cabinovia Tofana - Freccia del Cielo dal centro di Cortina. A Punta Rocca invece si sale con la funivia Marmolada - Move To The Top da Malga Ciapela (1.450 metri) punto di ritrovo con l'insegnante che accompagnerà il gruppo sulla vetta. Oltre a praticare yoga c'è la possibilità di prenotare anche la visita al Museo Marmolada della Grande Guerra ([visitmarmolada@funiviamarmolada.com](mailto:visitmarmolada@funiviamarmolada.com) - 3346794461). Non solo, il calendario di appuntamenti di Tofana - Freccia nel Cielo e Marmolada - Move To The Top propone altri appuntamenti dedicati allo sport e alla cultura consultabili sui siti: [freccianelcielo.com](http://freccianelcielo.com) e [funiviamarmolada.com](http://funiviamarmolada.com)

F.C

© RIPRODUZIONE RISERVATA

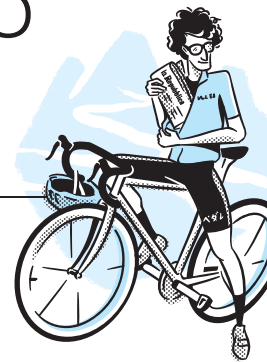


## Ciclo-stile

di FRANCESCO FRANCHI

## Si parte in auto si arriva in bici

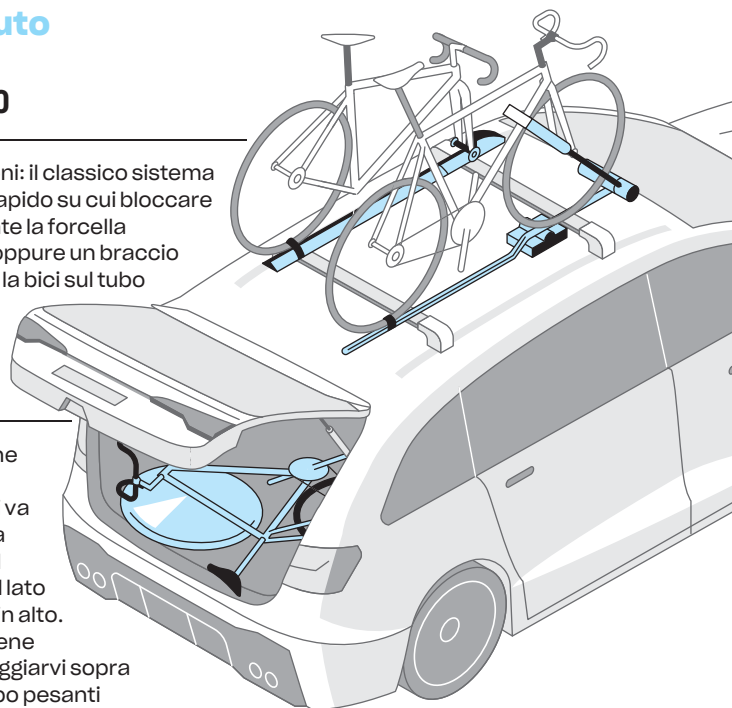
Scelta la meta rimane da selezionare il mezzo di trasporto: nel bagagliaio, in treno o in aereo. Basta sia protetta



## 1 In auto

## SUL TETTO

Due soluzioni: il classico sistema a sgancio rapido su cui bloccare direttamente la forcella anteriore, oppure un braccio che blocca la bici sul tubo obliquo

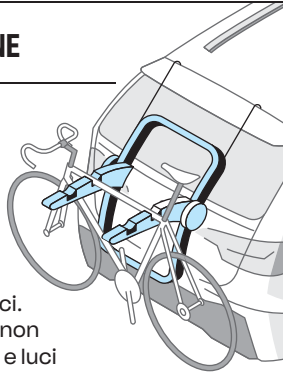


## DENTRO

Se si dispone di un baule largo, la bici va posizionata di piatto sul fondo con il lato guarnitura in alto. Badando bene a non appoggiarvi sopra borse troppo pesanti

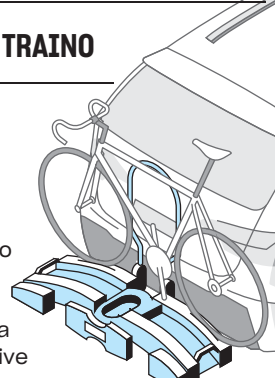
## PORTELLONE

Per fissare la bici nella parte posteriore, l'auto deve essere compatibile con il portabici. Attenzione a non coprire targa e luci



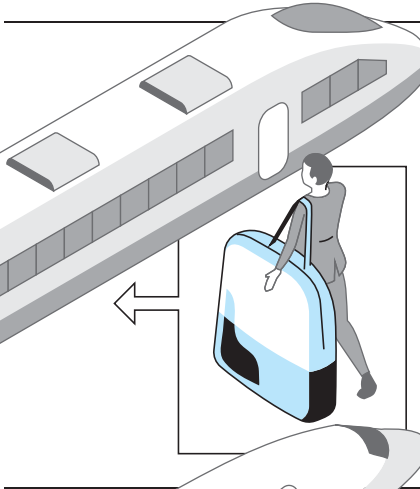
## GANCIO DI TRAINO

Facile da montare. Trasporta fino a 4 bici. L'auto deve avere il gancio di traino per carrelli. Servono targa e luci aggiuntive



## 2 In treno

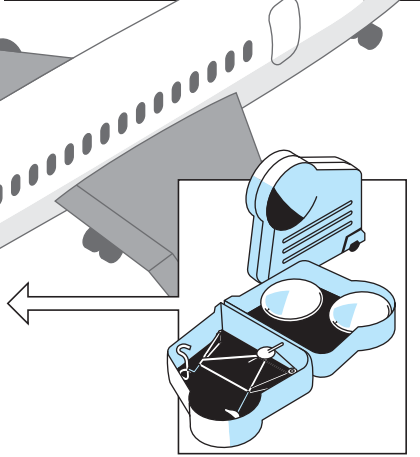
Laddove non sono previste carrozze specifiche per biciclette potrebbe servire una **sacca morbida**. Per il trasporto in treno sono avvantaggiate le biciclette pieghevoli e quelle smontabili che possono essere ridotte alle dimensioni di un normale bagaglio. Per queste biciclette non c'è il sovrapprezzo del biglietto; inoltre non devono sottostare alle regole riguardanti le biciclette che, in Italia, sono soggette alla situazione del momento, a discrezione del capo treno



## 3 In aereo

## Valigia rigida o scatolone

Sette consigli: 1. occorre verificare i limiti di dimensione e peso del bagaglio da spedire; 2. conviene procurarsi uno scatolone robusto; 3. smontare i pedali; 4. il manubrio va piegato e ritorto sul tubo superiore; 5. sgonfiare le gomme, la stiva non è pressurizzata e potrebbero esplodere; 6. proteggere ogni parte cercando di annullare tutti i punti di contatto di superfici che potrebbero rovinarsi toccandosi tra loro; 7. assicurarsi di portare con sé tutte le chiavi per rimontare la bici



Trasportare la bicicletta? È un classico per chi va in vacanza oppure per chi, più semplicemente, vuole partire per un giro in una zona lontana da casa. È facile e comodo, ma è opportuno considerare alcuni accorgimenti per non trovarsi in difficoltà o rischiare di rovinare la bicicletta.

## DENTRO L'AUTO

È la soluzione migliore, ma dipende dalle dimensioni della vostra auto. Se, anche abbattendo i sedili posteriori non otterrete un piano di carico sufficiente a ospitare la vostra bici in tutta la sua lunghezza, sarà necessario togliere una o entrambe le ruote in modo che il telaio libero occupi meno spazio e sia più facilmente gestibile. Con una bicicletta dotata di parafanghi non servirà smontare la ruota posteriore poiché non si ridurrà più di tanto l'ingombro totale. Se la vostra bici ha i freni a disco non scordatevi, quando togliete le ruote, di inserire gli appositi spaziatori tra le pastiglie del freno per evitare che queste, con le vibrazioni, si attacchino tra di loro. Attenzione a come mettete il cambio: per smontare la ruota posteriore posizionate la catena sul pignone più piccolo. Una volta fatta questa operazione conviene spostare il cambio verso l'interno così da proteggerlo maggiormente. Se si dispone di un portabagagli sufficientemente largo, la bicicletta andrà posizionata di piatto sul fondo con il lato del cambio in alto. Se, insieme alla bicicletta, si devono trasportare bagagli pesanti è bene mettere il telaio in piedi. La catena va sulla moltiplicata maggiore, lasciando alla corona l'onere di sostenere il peso del telaio. Gli altri bagagli terranno la bici perfettamente dritta ed eviteranno oscillazioni. Le ruote vanno incastrate senza forzature. L'ideale sarebbe usare le apposite borse di trasporto dedicate.

## FUORI DALL'AUTO

Si sporcherà un po' e magari prenderà anche la pioggia. Le soluzioni in questo caso sono tre: si può sistemare la bicicletta sul tetto dell'auto oppure nella parte posteriore, con portabici montato sul portellone del bagagliaio o sfruttando il gancio di traino, laddove disponibile. La soluzione classica prevede la bici sul tetto. Le varianti in questo caso sono due e prevedono il classico portabici con sistema a sgancio rapido su cui bloccare direttamente la forcella anteriore (con sgancio rapido oppure perno passante a seconda dei modelli di ruote), oppure un braccetto che blocca la bici sul tubo obliquo e non richiede lo smontaggio della ruota. Il morsetto deve essere serrato con una forza tale da tenere la bici saldamente, ma non va stretto in modo eccessivo. Se si esagera si potrebbe schiacciare il tubo, tanto più se in fibra di carbonio. Fissare la bici nella parte posteriore significa, invece, proteggerla dall'impatto diretto dell'aria e, soprattutto, ridurre l'ingombro totale dell'auto. Attenzione alle aree di sosta che spesso hanno parcheggi con tettoie basse ed è facile, arrivando stanchi, dimenticarsi di avere la bici sul tetto. Le conseguenze le potete ben immaginare. Se si pensa di imbarcare l'automobile su un traghetto, poi, potrebbero esserci delle differenze di prezzo e con una bici sul tetto rischiereste di pagare di più.

## IN TRENO

Sarebbe la soluzione di trasporto più naturale al mondo, a patto che le ferrovie con cui si viaggia la prendano in considerazione, prevedendo degli spazi dedicati alle biciclette. Quando la situazione non è chiara, l'ideale è usare una sacca leggera e facile da sollevare, con appositi manici o tracolla, dotata di tasche laterale dove infilare le ruote (una volta tolto il bloccaggio rapido). La bici nella sacca, però, non ha alcuna protezione. È necessario quindi prevedere delle imbottiture che possono essere costituite anche dagli stessi bagagli. L'abbigliamento, ad esempio, può essere una valida protezione del telaio, mentre è molto importante prevedere un riparo opportuno per il cambio e le parti più esposte.

## IN AEREO

Per far viaggiare la bicicletta in aereo ci possono essere diverse soluzioni, le più pratiche sono due: passare per l'acquisto di una borsa rigida dedicata, oppure improvvisare una valigia sfruttando un imballo estemporaneo, come, ad esempio, uno scatolone di cartone.

© RIPRODUZIONE RISERVATA