

# Nicola Pfund presenta la guida dedicata al ciclismo e ai migliori percorsi della Svizzera italiana Cultura e salute fisica salgono in sella

Il libro "Su e giù per il Ticino in bicicletta" non descrive solamente dove andare, ma dà ampio spazio anche ad aneddoti locali e storia

PAGINA A CURA DI

Teodoro Lüscher

Il ciclismo, in particolare i tragitti in montagna e fuori città, negli ultimi anni ha riscontrato un successo sempre maggiore che ha visto un aumento anche delle piste ciclabili ed un riadattamento dei vari percorsi in Ticino. **Nicola Pfund**, autore di numerosi libri dedicati allo sport e alla salute, lancia sul mercato il suo libro "In bicicletta su e giù per il Ticino", una guida alla scoperta di 26 salite della nostra regione. È spinto dalla passione e anche dalla volontà di far conoscere nel dettaglio nuovi percorsi a coloro che decidono di iniziare a pedalare. Sentiamo Pfund appena tornato da Nizza dove ha partecipato ad una gara Ironman, triathlon portato all'estremo che spinge l'atleta a percorrere le tre discipline del triathlon in distanze doppie per quanto riguarda il nuoto e quadruple per corsa e ciclismo. Nonostante il viaggio appena terminato ci concede del tempo più che volentieri.

**A che pubblico è rivolta questa sua nuova guida?**

Secondo me è dedicata a tutti coloro che amano andare in bicicletta senza particolari distinzioni. Cerco inoltre di sfatare il mito che vede la salita come pura fatica priva di soddisfazioni. Personalmente durante il mio tempo trascorso in bicicletta ho visto gente non esperta o particolarmente allenata anche sulla Tremola che porta al San Gottardo, quindi posso dire che non si tratta di una guida esclusivamente per ciclisti esperti e in gran forma. Certo, molti optano per l'uso di una e-bike che li avvantaggia durante la salita, ma questo smorza, in parte, la soddisfazione della salita. Inoltre i percorsi segnalati come più difficoltosi sono da percorrere con le dovute precauzioni e avendo una certa preparazione fisica se si vuole goderne appieno.

**Esistono altri obiettivi della pubblicazione oltre far conoscere la Svizzera italiana?**

Chiaramente alla base c'è lo scopo di far notare la ricchezza del nostro paesaggio per chi desidera praticare questa disciplina. Però nel libro cerco di trasmettere le stupende sensazioni che si provano ad essere a stretto contatto con la natura circostante e le soddisfazioni di superare i vari ostacoli che troviamo sui sentieri e le strade percorse. Fino a vent'anni fa chi prendeva la bicicletta cercava un obiettivo numerico, agonistico... Mentre oggi si cerca il benessere e la salute sia fisica che mentale, e in questo ambito io tento di spingere tutti a sperimentare le emozioni che ho sempre provato.

**Anche lei all'inizio andava in bicicletta per motivi agonistici, dove ha origine questa sua passione?**

Sì, ho avuto un passato per così dire sportivo. Ho praticato per tre anni il triathlon, gareggiando anche ad un certo livello, quindi per me inizialmente le uscite in bicicletta erano orientate sull'aspetto fisico e cronometrico. Questo è



Uno degli stupendi paesaggi che si possono ammirare attraversando la nostra regione.

anche giusto, perché nella vita si hanno spesso le stesse passioni, ma in vari momenti le si vivono in modi differenti. Da giovane volevo confrontarmi con i miei limiti nel ciclismo che amavo e amo tutt'ora, però bisogna pure lasciare aperte delle porte da sfruttare quando si è esaurito il periodo competitivo e riempire di nuovi contenuti questa attività. Certo rimane l'aspetto della salute, perché anche grazie alla salute si è in grado di vivere appieno le emozioni e la natura circostante: un ciclista che ansima per tutta la salita e ha gli occhi fissi sul manubrio godrà meno il paesaggio e l'aria fresca.

**Quando ha avuto inizio la seconda "epoca"? O meglio, cosa l'ha portata a gettarsi in altri ambiti?**

Mi sono accorto di riuscire a pedalare anche per 180 chilometri senza fare fatica e mi sono chiesto come fare a sfruttare al meglio questa preparazione. Così vado in bicicletta e vivo il momento senza badare troppo alle pulsazioni e al contachilometri. Secondo me esiste un'evoluzione attraverso la quale l'uscita in bicicletta diventa più appagante e fornisce emozioni più solide quando si inizia a guardarsi attorno.

**Nella sua guida non si descrivono semplicemente le salite e i vari passaggi del percorso, sono presenti anche dati sulla località visitata, come mai?**

Esatto, in questo modo penso che si riesca a riscoprire il Ticino come lo vedevano gli scrittori di passaggio del passato. "Scrittori in movimento" come Schinz e Samuel Butler che sono passati per le nostre regioni a piedi ed erano costretti a scrivere, appunto, in movimento e

che hanno documentato varie zone del nostro Cantone facendo emergere l'anima del posto come tutt'ora la si scopre. Ad esempio Samuel Butler (1835-1902), che descrive la Leventina, si ferma a Ronco sopra Quinto per descrivere la vista sulla Valle da una locanda e tornando ora nello stesso punto si rivive la stessa situazione dell'epoca. Ispirandomi a questi autori anch'io ho deciso di provare a svolgere questo compito, però in bicicletta (ride), rendendomi conto che l'ispirazione giunge con molta più facilità durante il movimento.

**Quindi si potrebbe affermare che viene creata una forte relazione tra cultura e sport?**

Riuscendo a muovermi agilmente in biblioteca sono riuscito, impiegando tanto tempo e pazienza, a rendere più ricco il mio racconto e i vari aneddoti che accompagnano le mete ciclistiche descritte. Tra l'altro il paesaggio è ciò che ci plasma, anche a livello di carattere, e ci aiuta così a capire anche meglio noi stessi; ogni zona ha delle sue caratteristiche particolari e storie affascinanti, il nostro territorio è forse uno degli unici che in 100 chilometri mostra tale diversità, ad ogni passo si scoprono curiosità e storie che sarebbe difficile immaginare: come generali, battaglie e architetti famosi. Inoltre ogni volta che si visita nuovamente una zona vengono alla luce nuovi eventi e aneddoti che stupiscono. In Ticino quasi ogni fontana, chiesa o piazza ha una storia da raccontare e queste storie sono presenti in tutte le maggiori biblioteche del Cantone.

**Per documentarsi al meglio ha percorso nuovamente tutte le tratte prima di scrivere il libro?**

Alcune anche più volte specialmente per il discorso foto, dato che bisogna cercare i luoghi adatti da riprendere in relazione al testo. È bastato cogliere gli attimi giusti nel corso di 2 anni nei quali sono saliti in sella per completare questa opera aggiungendo le nuove informazioni e materiale fotografico alla mia esperienza passata.

**Qualcuno l'ha accompagnata nella seconda fase dell'opera dove ha rivisitato i luoghi descritti?**

Ormai quando uscivo mi organizzavo piuttosto da solo, anche perché un eventuale accompagnatore si sarebbe stancato, giustamente, di aspettarmi ogni curva perché mi fermavo a scattare fotografie (ride). Per trovare la posizione adatta e idonea per descrivere il luogo ho dovuto spesso ridiscendere il percorso e questo sarebbe stato impossibile se fossi stato in compagnia.

**Oltre alla forte passione per il ciclismo, cosa l'ha spinto a dedicare un'intera guida al Ticino?**

Lo trovo un buon modo per ringraziare le salite per quello che mi hanno permesso di provare in tutti questi anni e per le varie avventure; è un gesto di riconoscenza per la serenità e la positività regalatami dai percorsi stessi. Inoltre ho sempre amato fare ricerche e questo mi dà una forte soddisfazione di cui approfitto ancora di più vedendo ricerca e movimento combaciare.

**A livello più tecnico, ha trovato pericolose o mal tenute le strade visitate?**

Anche qui mi trovo a dover sfatare questo mito della pericolosità dell'andare in bici. Non mi si fraintenda: certo che è pericoloso percorrere la tratta della Forca di San Martino il venerdì sera alle 17, però la stessa strada di domenica mattina è quasi priva di auto. In generale le strade che ho descritto, se visitate in orari non di punta, si rivelano piacevoli da percorrere e prive di pericolo se ci si comporta diligentemente. Anche per quanto riguarda il fondo stradale non ho riscontrato problemi. Chiaramente su alcune strade di montagna la presenza di piccoli ostacoli come sassolini e ramoscelli non è da escludere, ma non rappresentano un pericolo. Si può certamente migliorare, sia i ciclisti che gli automobilisti, ma direi che per ora il livello è buono.

**Invece per determinare il grado di difficoltà su cosa si è basato?**

Mi sono confrontato con amici e conoscenti che percorrono queste salite spesso, ma anche su dati raccolti da ciclisti stranieri che hanno espresso la loro opinione; poi sono stato io a decidere in sede finale che grado assegnare alle varie ascese.

**In conclusione, lei ha dei percorsi prediletti? Uno per ogni regione magari?**

Parto dicendo che un ciclista dovrebbe compierli tutti e 26 nella vita; personalmente nella guida ho scelto tutte mete che offrono un ristorante ad inizio e fine percorso, in modo che una volta arrivati in cima ci si possa riposare e godere della vista in tutta tranquillità. Inoltre in questi esercizi pubblici si trova sempre qualcuno con cui scambiare quattro chiacchiere. Per quanto riguarda la lista delle mie preferite direi l'Arbostora per la zona di Lugano dalla quale si vede la chiesa di Vico-Morcote; la salita di Serpiano vince nel Mendrisiotto; mentre nel Sopraceneri le migliori secondo me sono la Val Calanca; per la zona di Locarno la Val Bavona merita certamente di essere visitata; in Leventina opterei per la salita al Ritom e in Val di Blenio scelgo il tratto Biasca-Aquila che ha una fitta storia antica.



## L'uomo e la natura

Che il nostro sia un Cantone di ciclisti e molto vicino al ciclismo si sa. Ora c'è un'offerta libraria in più per sottolineare anche il connubio tra bicicletta e meraviglie del nostro territorio grazie a Nicola Pfund con il suo nuovo libro "In bicicletta su e giù per il Ticino" (edizioni Fontana) pubblicato nel maggio di quest'anno. La guida è divisa in 6 capitoli che rappresentano le regioni della Svizzera italiana, nell'ordine: Luganese, Mendrisiotto e Basso Ceresio, Locarnese e Valli, Bellinzonese e Moesano, Leventina e Val Bedretto ed infine Valle di Blenio. In questi 6 capitoli vengono descritte le migliori salite della zona per un totale di 26 ascese «da compiere per ogni ciclista che ne ha la possibilità», come suggerisce l'autore nell'intervista; nella prefazione viene lanciato invece un messaggio che ha l'intento di giustificare la scelta del Ticino e Moesano vista la loro fantastica cultura e i paesaggi variegati considerati unici in Europa. Pfund non si limita a raccontare le salite nelle varie regioni con dati tecnici e i vari livelli di difficoltà, bensì descrive pure il distretto stesso raccontando con freschezza di come ognuno di questi sia un tassello fondamentale per completare il magnifico paesaggio ticinese. Inoltre sono presenti molte curiosità e aneddoti sulla zona che spingono ulteriormente il lettore ad avventurarsi su questi percorsi e scoprire così fatti ed eventi del passato che spesso gli erano sconosciuti. Ad accompagnare questi inserti sono molte anche le citazioni di scrittori del passato che hanno visitato la regione. Le fotografie presenti nella guida sono state scattate personalmente dall'autore dando così un senso di maggiore vicinanza all'ambiente e permettendo di provare un'alta dose di curiosità e brama di scoprire e raggiungere la vetta. Il messaggio che il ciclista vuole trasmettere è proprio quello di praticare un'attività sana per il corpo, ma spesso anche per la mente che si libera a contatto con la natura di casa propria; si cerca quindi di fondere le sensazioni delle due ruote con la passione per la scoperta e la cultura.



Spesso vengono utilizzate anche e-bike, come in questo scatto sulla Tremola.



Pfund durante uno dei suoi giri sul lungolago a Lugano.