

# Nel motto "adesso pedala" c'è più che un incoraggiamento a darsi da fare, c'è una spinta non scontata a prendere in mano la propria vita.

Per llaria lanni la rivoluzione è arrivata in sella alle due ruote nel 2010 e, da quel momento, la giovane ciclista non si è più separata dalla sua bici da corsa. La fa correre su e giù per le strade più belle, in volata con quei gruppi di "amiche" che partecipano ai tour aperti alle donne che lei stessa organizza. Percorsi di più giorni, come quelli in Alta

Maremma con base alla tenuta Il Cicalino, fulcro del progetto "VadoLibera" che, attraverso la bicicletta, promuove valori come l'autenticità, l'inclusività, il cambiamento e l'esperienza.

# llaria, per te la bike non è solo sudore e divertimento...

La bici mi ha letteralmente cambiato l'esistenza: ha migliorato il mio benessere fisico e, nello stesso tempo, mi ha permesso di conoscermi meglio in modo naturale. Pedalare è un po' la

La tenuta II Cicalino organizza da sempre escursioni per i bikers. Gli appuntamenti per i tour al femminile sono dal 16 al 20 marzo e dal 12 al 16 ottobre.



La tenuta Il Cicalino, circondata da un



# tutti al femminile

La località preferita da Ilaria lanni per organizzare i suoi giri ciclistici è la tenuta II Cicalino (tenutacicalino. com), nel cuore della Toscana, che offre il contesto ideale per una bella vacanza all'insegna della bici in rosa. Questo storico agriturismo a Massa Marittima, in Alta Maremma, 6 poderi, 24 appartamenti e 7 camere, a pochi chilometri dal mare, ha

sempre proposto soggiorni per i bikers ma ora riserva un'attenzione speciale al progetto di "VadoLibera". «L'idea di offrire un pacchetto dedicato solo alle donne cicliste ci piace, perché è completo e tiene conto delle esigenze femminili in fatto di benessere: con llaria si va in bicicletta (da corsa) attraverso i tanti sentieri che partono dal Cicalino e si scoprono le bellezze di

un paesaggio unico immerso tra ulivi, boschi o piste vicino al mare; con Ilaria si trova un'amica con cui parlare e ricevere consigli dietetici, training di allenamento e rilassamento», ci dice Elisabetta Pasinato, hospitality manager dell'azienda agrituristica. Al Cicalino, infatti, si pedala (prossime date: 16-20 marzo e 12-16 ottobre)

Turismo sportivo

ma poi al ritorno c'è spazio per il relax. A ognuno la sua scelta preferita: Spa con saune, sale massaggi, palestra attrezzata, 5 piscine (di cui una al coperto). La tenuta offre pure corsi di yoga e pilates, di degustazione dell'olio e di cucina. Per altre informazioni, scrivere a info@ cicalinogreen.it oppure telefonare allo 0566902031.

metafora della vita: significa stare in equilibrio tra corpo e mente, che sono indissolubilmente legati in ciascuno di noi. Questo baricentro, per me, è stata prima una scoperta, adesso una consapevolezza che cerco di trasmettere attraverso i tour che organizzo.

# Che opportunità ci dà la bici?

A parte i vantaggi fisici, solo la due ruote ci permette di osservare i paesaggi in modo lento, cogliendo dettagli che altrimenti sfuggono e questo, indubbiamente, genera calma e tranquillità. Quel senso di pacatezza indispensabile per andare a fondo di noi stesse e trovare la nostra strada in tanti frangenti.

## Ma non è che la fatica ci travolge, poi...

No, perché il ciclismo è uno sforzo positivo. Pedalare per diverse miglia, affrontare salite e completare un itinerario ambizioso, in fondo, più che un fatto di gambe robuste è un prodotto di pensieri buoni. La volontà di arrivare in cima ci consente di trovare nel nostro profondo la forza di andare avanti, di superare i limiti personali e anche l'idea che abbiamo di noi stesse. Crediamo di essere poco allenate, poco energiche, poco adatte? Ma se poi, chilometro dopo chilometro, arriviamo al traguardo, cresce l'autostima. Per questo, fare bike è un percorso di crescita personale, innanzitutto. È un viaggio continuo nella consapevolezza di chi siamo, di cosa siamo capaci di realizzare e di cosa vogliamo ottenere.



#### **UNA VITA IN SELLA**

La health & bike coach llaria lanni, 36 anni, ha scoperto l'amore per le due ruote nel 2010, dopo il violento terremoto che ha distrutto la sua città, L'Aquila. Da quando si è accorta che la bicicletta è la sua migliore alleata per affrontare la vita, difficoltà comprese, llaria è andata sempre più avanti. Prima ha lavorato in una multinazionale sportiva che l'ha portata in giro per l'Italia. Poi, dopo la pandemia, ha fondato il movimento "VadoLibera": rivolto a tutte

le donne, promuove il ciclismo come strumento di uno stile di vita sano e di connessione al femminile.

### Perché la scelta di tour al femminile?

Volevo condividere con altre persone la mia esperienza in bicicletta, appunto come modo di volersi più bene, sentirsi autentiche e scoprirsi più forti. Ho pensato alle donne perché, anche e soprattutto oggi, fanno fatica a dedicarsi del tempo solo per loro. "VadoLibera" nasce come movimento al femminile. per il femminile.

# Un gruppo di donne in sella, dove è capace di arrivare?

In cima a qualsiasi salita! Le donne sono toste e non si fermano di fronte alle sfide, vanno fino in fondo. Anche perché nei miei tour al femminile non conta la prestazione sportiva. Questi percorsi sono guidati da altro. Dalla condivisione, soprattutto: ciascuna ciclista mette in campo le proprie competenze, a tutto tondo. Si parte da sole senza sentirsi sole: il lato migliore del giro è che si crea una sinergia tra donne dove una aiuta l'altra, dove le debolezze di una sono compensate dalla forza del gruppo. Non c'è competizione, ma un'alleanza che permette qualsiasi itinerario a tutte. Anche a quelle che si sentono poco portate per l'attività fisica.

## Complicità al femminile, e poi cos'altro?

Andare in bici è un'esperienza di viaggio attraverso un territorio. Il fatto di muoversi con le proprie gambe rafforza questo legame tra noi e l'ambiente, mano a mano che precorriamo le strade è come se le sentissimo nostre, riusciamo a quardarle in un altro modo. Se poi il paesaggio naturale è variegato e le piste altrettanto, si muovono meglio anche le idee, le emozioni: pedalare ora vicino al mare, ora in piena campagna, ora verso le montagne, come succede durante i tour organizzati al Cicalino, significa condividere sensazioni sfaccettate e amplificate.

## Insomma, i tuoi tour sono un viaggio verso...

Durante le uscite in bicicletta, si ride, si piange, si parla, si sta in silenzio, c'è spazio per qualsiasi espressione di sentimento. Più si pedala, prima s'arriva alla leggerezza, a quella magia di essere veramente noi stesse. Nei tour non conta né quanto sei veloce in salita né la potenza sui pedali. Conta chi sei, conta la tua storia, conta quanta energia porti nel gruppo. Le aspettative e i giudizi rimangono sotto le ruote della bici. Il traguardo è un altro: aprirsi nuove possibilità di amicizia, collaborazione e accoglienza reciproca.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Starbene Starbene