



# E-book “Bici & Bambini”

*Pedalarre con i piccoli, in città e in viaggio*



**A cura di Roberto Babini**

Con contributi di: Alessandro Micozzi, Michelangelo Alimenti, Alessia Valentinetti, Silvano Grasso.

Grafica e impaginazione: Alessandro Micozzi

# Indice

<u>In bici con i bambini: perché no?.....</u>	<u>3</u>
<u>Come trasportare i bambini.....</u>	<u>4</u>
- <u>Marsupio.....</u>	<u>4</u>
- <u>Seggiolini.....</u>	<u>5</u>
- <u>Carrelli.....</u>	<u>7</u>
- <u>Appendici.....</u>	<u>8</u>
<u>In bicicletta con le rotelle.....</u>	<u>9</u>
<u>Bici senza pedali.....</u>	<u>11</u>
<u>In bici in città.....</u>	<u>12</u>
- <u>Cargo bikes.....</u>	<u>14</u>
<u>Cicloturismo con i bambini.....</u>	<u>16</u>
- <u>Alessia, Gabriele e ...Santiago!.....</u>	<u>17</u>
- <u>Silvano, Emilie e Julie.....</u>	<u>18</u>

## Ringraziamenti e note

**Questo e-book è approvato da Fiab Onlus – “Progetto Scuola” e “Bimbibici”**



## In bici con i bambini: perché no?

di Roberto Babini

*“Genitori ciclisti, arriva un pargolo? Allora avete chiuso con la bici!”*

Si sente dire spesso ed è un luogo comune, ma l'esperienza insegna che il genitore ciclista non si arrende a questa affermazione.

C'è chi rincara la dose *“non sarete mica matti a pensare di portare con voi quel povero frugoletto nelle vostre gite in bici!”*

Anche per i bimbi la bici può essere divertimento, fin da piccolissimi assaporare l'emozione di una passeggiata o di un viaggio all'aria aperta, a contatto con quel mondo in cui dovrà crescere e vivere.

**Ascoltare i suoni della natura**, percepirla, gli intensi odori e colori, e per quale motivo dovrebbe farlo solo dalla vetrina di un'automobile?

Ovvio che i genitori dovranno adattare il proprio stile, all'inizio non sarà facile ma con qualche accorgimento...

### SI PUO' FARE!

Chi si appresta a portare con sé la prole in bicicletta fa una scelta importante, di grande **responsabilità** e vanno risolti alcuni problemi pratici.

In cima a tutto va sempre la **sicurezza** quindi è necessario attendere qualche mese, in modo che il bimbo possa comunque avere una propria forza per reggersi agli appoggi, è il caso di iniziare per piccole dosi, saggiare le vostre e le sue capacità di adattamento.

Proviamo ad inquadrare il problema ed individuare gli strumenti più adatti.



## Come Trasportare i Bambini in Bicicletta?

di Roberto Babini

In genere, i bambini in tenera età, quando sono trasportati sulla bici, dopo qualche chilometro **tendono ad addormentarsi**.

Occorre conoscere bene gli orari di sonno-veglia del piccolo (che non vanno alterati) e pianificare le proprie necessità di spostamento in base ai ritmi del piccolo, evitare quindi di trovarsi nelle ore più assolate in luoghi senza possibilità di sosta ed ombreggiatura.

Utilizzare sempre **percorsi prevalentemente asfaltati** per evitare sollecitazioni meccaniche che possono essere dannose all'ossatura del piccolo.

Utilizzare e prediligere percorsi protetti, pianificare bene ed in anticipo il numero dei chilometri per evitare problemi logistici.

**Ma come lo trasporto?** Ovviamente è un po' presto per pensare di comprare una bici, il vostro campione può aspettare ancora qualche anno prima di fare il Giro d'Italia.



### Marsupio (08-18 mesi)

Un buon **marsupio**, resistente e di buona qualità consente di trasportare il bimbo allacciato al petto del genitore.

I bimbi sono a contatto con mamma e papà, hanno piena visuale e possono godersi il viaggio, inoltre è di ottima praticità quando il piccolo si addormenta poiché è completamente protetto ed "imbragato".

Un marsupio è molto pratico e quando non serve può essere facilmente ripiegato e riposto in una borsa.

Un consiglio pratico per chi sceglie di usare il marsupio è quello di **evitare l'utilizzo di una bici con tubo orizzontale**, la classica bici da uomo.

Il tubo è una scomodità sia per il bimbo che per il padre, evitate!

## Seggiolini



I bimbi possono iniziare ad usarlo quando sono in grado di sedere in posizione eretta (8-9 mesi).

**I seggiolini anteriori** sono preferiti dai bimbi, hanno piena visuale del tragitto ed anche per il genitore è più pratico avere il piccolo sotto controllo, in genere hanno un sistema di fissaggio al tubo orizzontale.

Passa il tempo ed il bimbo cresce e diventa grandicello, il seggiolino anteriore diventa scomodo, pericoloso per la possibilità che il piccolo possa arrivare con i piedi nella ruota anteriore ed occorre passare al seggiolino posteriore.

**I seggiolini posteriori** sono più grandi, più anatomici e possono portare fino a **25 Kg di carico**, hanno l'attacco sul portapacchi oppure sul tubo piantone del telaio.

Questo spostamento sul retro della bici non sempre è gradito dai bimbi, stare dietro toglie visibilità ma bisogna tener duro ai capricci...

Non è superfluo dire che, anche in questo caso, la qualità dei materiali è fondamentale!

**Il sistema di ancoraggio** deve essere efficiente e ben saldo, perciò non correte rischi cercando di risparmiare, i seggiolini devono essere omologati!

I migliori hanno il poggiatesta, il poggiatesta e sono regolabili a seconda dell'età del bambino, possono essere utilizzati anche fino ai **5 anni d'età**.

Un consiglio pratico, è opportuno dotarsi di un cuscino anti-torcicollo per quando il bimbo si addormenta.

## Seggiolini a norma

**Trasportare i bambini in bicicletta** in un'escursione domenicale, nel viaggio da casa all'asilo, nel recarsi a fare la spesa è economico, agevole e salutare. Ma per viaggiare – o meglio, pedalare - sicuri anche in compagnia dei più piccoli (bambini di età approssimativa dai 9 mesi ai 5 anni) è necessario munirsi di un seggiolino che presenti i seguenti requisiti, contenuti nella **norma UNI EN 14344:2005**.

I seggiolini vengono classificati in base al peso del bambino e al loro posizionamento: **da 9 a 22 kg** è la capacità di trasporto di quelli montati dietro il ciclista, da 9 ad un massimo di **15 kg** è quella per i seggiolini montati tra manubrio e sella.

1- Le estremità, gli angoli, le sporgenze devono essere arrotondate, ripiegate o protette con un rivestimento in plastica o similare per evitare il rischio di ferite.

2- Particolare attenzione va anche prestata alle parti piccole componenti il sedile, che possono essere staccate e ingerite dai più piccoli.

Per poter identificare il prodotto "a norma" si deve cercare la **marcatatura**: il seggiolino deve riportare ben visibili il numero della norma **EN 14344**, le informazioni generali relative al peso massimo del bambino che può essere trasportato, il nome o il marchio del fabbricante, la data e il mese di fabbricazione.



## Carrelli



Il bimbo inizia a farsi più grandicello e ad abituarsi a qualche viaggio più lungo.

**Il carrello** è comodissimo per genitore e bimbo.

Si tratta di un rimorchio a due ruote che può essere fissato alla vostra bici tramite un **sistema di aggancio solido e sicuro**, i migliori hanno una pinza che si ancora al forcellino posteriore oppure un sistema di ancoraggio che si fissa assieme allo sgancio rapido della ruota.

All'interno vi è una seduta dove il bimbo può essere fissato da una serie di **"cinture di sicurezza"** che gli permettono di stare comodo e protetto anche quando si addormenta.

Sono accessoriati con copertura dalle intemperie e si possono aprire in quanto forniti di zanzariera interna che lascia passare l'aria ma non gli insetti (una tenda da campeggio su due ruote); inoltre hanno ampio spazio per riporre accessori utili. I migliori sono addirittura dotati di **sospensioni**.

Un consiglio pratico, attenzione all'ingombro, questi carrelli sono pratici ma sulle nostre piste ciclabili ed in mezzo al traffico possono risultare "scomodi".

## Appendici (o “Cammellini”)



Il vostro campioncino inizia a volere pedalare, oppure siete voi che volete iniziare ad abituarlo alla fatica?  
**Iniziate con un'appendice.**

Questo strano oggetto altro non è che una sorta di “mezza bici” priva della ruota anteriore e che dispone di un tubo da collegare alla bici del genitore.

Come una specie di tandem, in pratica il piccolo è sempre ancorato a voi, queste appendici **sono prive di freno ma il bimbo può pedalare in autonomia** in quando dispone dei suoi pedali, della sua ruota libera e può fare la sua “giusta” dose di fatica ed anche i polpacchi di papà o mamma saranno finalmente salvi dai lividi derivanti dai calci del bimbo seduto sul seggiolino posteriore.

Un consiglio pratico, **dotate l'appendice di fermapiedi** per evitare che il bimbo “giri a vuoto” e si abitui al movimento della pedalata. Ricordate anche di fare indossare sempre il **casco**, al momento non è un obbligo di legge e all'inizio l'opera di persuasione non sarà semplice ma è fondamentale per la sicurezza, anche qui qualche lagna arriverà ma tenete duro!





## In bicicletta con le rotelle

di Roberto Babini

Il tempo passa ed arriva il momento in cui il piccolo campione vuole dare i primi colpi di pedale in autonomia.



Per contenere i prezzi molti produttori si adeguano alla produzione di bici preparate ed assemblate con materiali scadenti e s'impiegano fasi di lavorazione poco curate.

Ancora una volta **la qualità e la sicurezza sono più che decisive**: mozzi in plastica, freni inefficienti, telaio pesantissimo, inutili sospensioni, questi sono alcuni dei “difetti” più ricorrenti.

Una bici di buona qualità ha lo svantaggio di essere più costosa ma non si può lesinare sulla sicurezza! Non lasciatevi illudere dalla chimera di una “bici adatta alla crescita”; **la sua prima bicicletta dovrebbe essere piccola quanto basta** per fargli appoggiare i piedi a terra quando la gamba è completamente distesa (con la sella completamente abbassata).

- **Il telaio** dovrebbe essere con tubo piantone obliquo e non orizzontale al terreno, questo per facilitare lo scendere e salire ed evitare (per quanto possibile) troppi capitolomboli.
- **Il manubrio** dovrebbe avere un'apertura adeguata alle sue spalle, in modo che faciliti la guida ed il bimbo non debba stare con le braccia troppo aperte o troppo strette.
- **La posizione** di guida non “corsaiola” ovvero il bimbo dovrebbe pedalare stando seduto in posizione eretta, non troppo piegato in avanti, posizione scomoda ed inutile per il bimbo, quindi evitate manubri da corsa nella fase iniziale.
- **Cambio e rapporti** sono superflui nella prima fase, un cambio a tre velocità dovrebbe essere sufficiente, rapporti a 6-12 marce creano confusione, non parliamo poi del deragliatore.

## Come iniziare a pedalare

Molti preferiscono usare le **rotelle** di appoggio, si tratta di due appendici di sostegno che vengono montate sui forcellini posteriori in modo da dare sostegno ed equilibrio al bimbo.

Un consiglio? Buttatele via!  
Il bimbo non imparerà mai a stare in equilibrio finché non le toglie.

### Imparare in tre passi

1. **Smontate i pedali** della sua bici ed abbassate la sella, in modo che il bimbo possa appoggiare i piedi a terra e fategli avanzare camminando incitandolo ad imparare a sterzare e frenare. In un paio d'ore il bimbo avrà preso confidenza con lo stare in sella, sterzare e frenare in base alle necessità ed avrà acquisito un discreto equilibrio.

2. **Provare ad avanzare** spingendo la bici in avanti contemporaneamente con entrambi i piedi e stare in equilibrio per piccoli tratti, che diventeranno sempre più lunghi.

3. **Rimontate i pedali** e fategli provare a pedalare, alzando successivamente la sella un tantino ad ogni nuovo progresso d'equilibrio, fino a quando avrete un campioncino in sella.

Mettete tranquillamente in conto qualche ruzzolone, quindi casco, guanti di protezione, gomitiere e ginocchiere e la presenza di papà e mamma sempre pronti ad acchiapparlo al volo...



## Le bici senza pedali

di Alessandro Micozzi



**Le bici senza pedali** sono un ottimo sistema perché i bambini imparino a pedalare presto, senza passare necessariamente per la fase del triciclo o della bicicletta con le rotelle. Vanno bene per i bimbi **dai 2 ai 5 anni**, ma in pratica qualunque bambino che seduto sulla sella riesce ad arrivare con i piedi a terra (in genere deve essere alto almeno 90 cm) può già mettersi alla prova.

Le bici senza pedali sono buone per sviluppare nel piccolo il **senso di equilibrio**: le prime volte infatti camminerà semplicemente spingendosi con le gambe e tenendo il manubrio ben saldo, mentre dopo un po' di tempo (per qualcuno anche una sola settimana) gli verrà quasi istintivo darsi una **spinta con i piedi** e per un attimo restare in equilibrio proprio come su una bici normale. Quando la velocità diminuirà nuovamente e l'equilibrio verrà meno, sarà di nuovo il bambino ad evitare autonomamente la caduta poggiando i piedi a terra. Anche la **mancanza di freni** (la maggior parte non ne sono dotate) può considerarsi in qualche modo istruttiva: le velocità che si raggiungono sono infatti minime ed il bambino impara a frenare subito con i piedi.

Alcuni modelli hanno invece un unico **freno posteriore a tamburo**, di cui è necessario controllare all'acquisto almeno la distanza della leva dalla manopola del manubrio e, qualora fosse eccessiva, ridurla a misura del piccolo.

Le bici senza pedali, o mini-bici, si sono diffuse agli inizi degli anni '90 in **Germania** (chiamate *laufrad*), e successivamente nel nord Europa, ma ultimamente se ne vedono parecchie anche in Italia. Sono disponibili in diversi materiali: legno, alluminio, acciaio e poliammide.

*(In foto sopra la bici senza pedali del piccolo Santiago!)*

## In bici in città con i piccoli

di Michelangelo Alimenti



La **Workcycle FR8** è la nostra bici “familiare”. La usiamo per quasi tutti gli spostamenti in città, a Roma, ormai da più di un anno. E’ un modello di fabbricazione **olandese**, costa un po’ ma visto che può sostituire tranquillamente la macchina, almeno per uso urbano, ne vale decisamente la pena.

Ci sono diversi modelli in commercio, ciascuno con qualche differenza a seconda dell’uso previsto. Non è infatti una bici destinata esclusivamente al trasporto dei bimbi, ma volendo **può caricare anche merci e oggetti pesanti**. Le geometria, il telaio robusto, il cavalletto

Quando l’ho acquistata mi è stata garantita per **250 chili** di carico consentito (“ma volendo anche 300, sempre che tu abbia gamba per pedalare...”).

Nel nostro caso ad usarla siamo in tre. Io con davanti la mia figlia più piccola di 1 anno e mezzo (ma ho cominciato a portarla da quando aveva pochi mesi), e dietro il grande che ora ha 5 anni. Per la piccola ho aggiunto un **seggolino tradizionale** (assolutamente non quelli solidali con il telaio), di quelli che si montano su una qualsiasi bicicletta, perché per lei sarebbe ancora troppo presto mettersi sul sellino dietro il manubrio.

Il problema principale per un bambino (ma probabilmente questo vale solo a Roma e poche altre città) sono **le buche e le sollecitazioni** per cui gli va tenuta ben ferma la testa. Lo stesso pericolo c’è quando i bambini si addormentano sul seggiolino, e può capitare eccome.

Oggi uso questa bici per **accompagnare i miei figli a scuola** ed andarli a prendere, oltre che per alcune passeggiate in città e in centro.

Al di là del **risparmio** sui costi dell'automobile, della benzina, del bollo, dell'assicurazione e del tempo per la ricerca di un parcheggio (e non sono pochi), sono anche altri gli aspetti che mi piacciono di questa nuova e buona abitudine. Innanzitutto tra di noi c'è un **contatto sia visivo che fisico** più tangibile.

Quando i bambini sono in macchina sono separati dai genitori dal sedile e spesso fanno i fatti loro senza che tra i due ci sia un minimo di interazione, anche perché il genitore dovendo prestare attenzione alla guida per evitare incidenti è obbligato a far stare il bambino da solo. Quando siamo in bici i miei figli li vedo, li tocco, ci parlo ed entrambi siamo nello stesso tempo protagonisti e spettatori della stessa realtà.

Inoltre Alessandro, mio figlio più grande, passa svariate ore in più all'aria aperta rispetto ai suoi compagni ed è **più attivo e consapevole** su molte cose. Conosce la sua città, conosce le strade, le fontanelle, i tram e gli autobus che passano in una certa zona, conosce gli incroci più pericolosi e gli scorci più nascosti da dove insieme ammiriamo la nostra Roma.



## Cargo Bikes

di Alessandro Micozzi



Le **cargo bikes** sono biciclette a tre ruote concepite per il trasporto, dei piccoli, ma volendo anche di oggetti pesanti. Sono molto diffuse in **Danimarca e Olanda**, e in crescita in Gran Bretagna e negli Stati Uniti. Ultimamente non è raro incontrarle anche in Italia, ad esempio il modello in foto (Fridabike) è stato fotografato a **Milano**.

La capienza di una cargo bike come quella in foto è di 4 bambini (150 kg la portata massima) che possono posizionarsi su due panchine pieghevoli imbottite e rivestite in eco-pelle.

Non mancano gli accessori per ogni occasione ed esigenza: dalla cappottina per il sole al portapacchi posteriore, dal tappeto antiscivolo allo scalino per l'ingresso.

**Dimensioni:** lunghezza totale 215 cm, lunghezza cassone 90 cm, larghezza cassone 92 cm.

**Ruote:** ruota posteriore 24", ruote anteriori 20".

Tra le case produttrici straniere, le più famose sono la **Bakfiets**, olandese, e la **Christiania Bikes**, danese, quest'ultima fondata nel 1994 da una coppia di marito e moglie che vivono nel noto quartiere hippie di Copenaghen. Nella capitale danese si stima ci siano attualmente oltre 20 mila di questi esemplari, destinati oltre che al trasporto dei bambini anche agli usi più disparati.

Come detto la maggior parte di questi modelli ha tre ruote, ma ne esistono alcuni con solo due ed un cassone lungo il telaio, meno largo, tra la ruota anteriore e la posteriore. Il modello originale della Christiania Bikes ha un solo rapporto ma esistono modelli con **8 velocità con cambio Shimano interno al mozzo**.

La guida, sia delle cargo bikes Christiania che Bakfiets, e Fridabike, è leggermente diversa come si può intuire da quella di una bicicletta normale. In curva non ci si piega leggermente con il corpo ma il compito ricade tutto sulle **braccia e le mani**, richiedendo quindi un minimo sforzo. E' necessaria un po' di pratica e sono piuttosto pesanti ma alla fine riescono a sostituire perfettamente l'automobile, almeno in uso urbano. Sono robuste e richiedono pochissima manutenzione, le cargo bikes possono durare tantissimi anni.



## Cicloturismo con i bambini

di Roberto Babini



### Come si prepara un bimbo ad affrontare una ciclo-avventura ?

La questione della distanza è molto soggettiva, quanti chilometri un bimbo possa percorrere dipende da molti fattori, la sua costituzione fisica, la frequenza con la quale si abitua ad usare la bici, anche la motivazione è molto importante.

Quando sono più grandicelli, vogliono giustamente dire la loro sulla **scelta dell'itinerario** e quindi coinvolgerli nella pianificazione può essere un fattore motivante molto elevato che lo porterà a fare qualche chilometro in più, senza peraltro pensare mai di abusare dei suoi limiti ! (Io Stelvio può aspettare...)

**Responsabilizzarli** anche cominciando ad affidare loro una parte del loro bagaglio può coinvolgerli alla passione della bici-vacanza come elemento di divertimento.

Come detto, nella pianificazione è importante scegliere inizialmente **percorsi pianeggianti** o poco ondulati ed in sede protetta.

Nella pianificazione di un viaggio è importante verificare la presenza di **itinerari ben serviti dal treno** o che seguono una linea ferroviaria, in caso di necessità si può sempre utilizzarlo per arrivare alla meta e non trovarsi in difficoltà.

Utile anche scegliere **itinerari lungo corsi d'acqua** navigabili e serviti da traghetti, in questo modo di può seguire il corso della corrente (da sorgente verso foce) con evidente vantaggio di fruire di un percorso in costante dislivello favorevole (discesa), oltre a quello di poter approfittare dei traghetti allo stesso modo dei treni.

Un altro criterio da tenere presente è la presenza, sull'itinerario, di **ampia ricettività**, agriturismi, Bed & Breakfast, ostelli, camere in affitto ed alberghi; il tutto per poter modificare il programma previsto in base alle necessità di dover effettuare più soste per i più svariati motivi (stanchezza, maltempo...) e contenere sempre i costi.



## Alessia, Gabriele e...Santiago!

di Alessia Valentineti



Il **carrellino** che utilizziamo è il Croozer, noi l'abbiamo preso su internet a circa € 370 da un sito belga. Pesa 15 kg ed è abbastanza capiente: c'è posto per due bimbi (peso massimo totale circa 40kg) oltre ad un portabagagli posteriore. Il bambino è ben protetto da una zanzariera contro insetti e sassolini e da un telo impermeabile contro le intemperie (non stagno), ed è ben agganciato con una cintura fissata al telaio in 5 punti, che è bene tenere il più indietro possibile. La mattina pedaliamo per due o tre ore, in genere **dalle 9 alle 11 e 30 circa**. Il problema non è tanto la distanza quanto il caldo che può essere un problema soprattutto in estate e il bambino potrebbe soffrirne un po'. Verso le 5 del pomeriggio ci fermiamo e, a seconda delle salite incontrate lungo il percorso, percorriamo **tra i 40 e i 70 chilometri**.

**In salita** c'è da dire che non è così semplice trainare il carrellino e qualche volta mi conviene scendere e spingere a mano. In fondo non ci corre dietro nessuno! Un po' di attenzione è invece necessaria in discesa, in cui in caso di **frenate troppo brusche** il gancio potrebbe irrigidirsi e il carrellino curvare pericolosamente. Con nostro figlio Santiago, di due anni, siamo ormai al terzo viaggio in bicicletta. Il primo è stato lungo la via Francigena, il secondo in Francia, due settimane da Bordeaux a Besian lungo il Canal du Midie, e l'ultimo lungo la Drava, da Brunico a Klagenfurt.

Il **viaggio in bicicletta sulla Francigena** è cominciato da Fiorenzuola, per evitare il traffico della città e pedalare il prima possibile su strade più tranquille. Considerare la **possibilità di prendere il treno** può far comodo, proprio per evitare i tratti più pericolosi. Alla partenza eravamo io ed il nostro amico Ivan, mentre Alessia e Santiago, che aveva appena compiuto un anno, ci hanno raggiunti a Siena da dove, seguendo le indicazioni della Via Francigena (quando riuscivamo a trovarle) e lungo strade secondarie e sterrati, ci siamo diretti verso Roma.

E' andato tutto per il meglio: bel tempo quasi sempre (tranne i primi 2 giorni con qualche temporale spaventoso!), grandi mangiate, **Santiago felice e tranquillo**. Abbiamo percorso bei sterrati per circa un 20-30% del totale basandoci su **mappe stradali e su guide specifiche** e spesso anche su istinto e fortuna. Le prime tappe sono state un po' più lunghe, poi con il bimbo abbiamo ridotto un po' il chilometraggio per non approfittare della pazienza di Santiago.

## Silvano, Emilie e Julie!

di Silvano Grasso



Avendo viaggiato in bici con le mie due figlie un po' a tutte le età, ho provato nel tempo diverse soluzioni: in Corsica ad esempio abbiamo usato un normale **carrellino per bambini**, in cui essendo piccole entravano entrambe le bimbe, poi in Islanda abbiamo utilizzato un **tandem** a cui era legato un **cammellino**, o appendice, mentre in altri viaggi più recenti come negli Stati Uniti o in Bolivia (nel deserto di sale del Salar de Uyuni) siamo andati con un tandem, dove pedalavamo io e la più piccola, mentre la grande aveva già una **bicicletta propria**.

Esistono sul mercato diversi tipi di cammellino, che si distinguono fondamentalmente per due caratteristiche. Il primo, che in genere è il più economico, ha un **rapporto fisso con ruota libera e attacco al tubo reggisella**, e questo sistema ha il grande difetto che con buche e sollecitazioni varie il gancio può urtare posteriormente con il portapacchi. Il secondo modello, qualcuno certamente più caro, come il Burley che usiamo noi, ha un **cambio Shimano a 6 velocità e portapacchi proprio** dove agganciare il perno del cammellino ed eventualmente caricare le borse laterali da viaggio. Entrambi di solito montano delle ruote da "20".

In genere questo sistema di trasporto per i piccoli è adatto **per bambini dai 5 fino ai anni**, anche se molto dipende dallo spirito collaborativo del piccolo. Se contribuisce bene alla pedalata il suo aiuto può essere fondamentale in alcuni casi, ad esempio in partenze da fermo (visto anche il carico). L'aiuto che il bambino offre pedalando si sente eccome, tuttavia in alcuni comprensibili momenti di stanchezza potrebbe anche non farlo e si va avanti ugualmente.

Per il cammellino che abbiamo noi mi sono occupato di **sostituire i paranipple** di serie perché mi ero accorto che non erano di qualità, e di **montare una borraccia d'acqua vicino al manubrio** della piccola che pedala dietro di me, per evitare di fermarci ad ogni momento di sete.

Oltre alle accortezze sui materiali è importantissimo avere una buona dose di **pazienza ed intraprendenza**, bisogna mettere in conto momenti di nervosismo, di stanchezza, ma bisogna essere bravi a farli passare in fretta. Quando le bambine piangevano o avevano qualcosa di cui lamentarsi **la buttavo presto sul gioco**, e questo è il grande vantaggio delle bambine molto piccole. Quando invece hanno più di 10-12 anni è difficile inventare qualcosa e distrarle.

## Ringraziamenti e note

Un sentito ringraziamento per l'indispensabile contributo dei genitori ciclisti: **Michelangelo Alimenti, Alessia Valentinetti e Gabriele Gorgoni, e a Silvano Grasso.**

Grazie anche ai loro piccoli **Alessandro, Caterina, Santiago, Emilie e Juile.**

Grazie ovviamente a **Roberto Babini**, principale autore dell'e-book.

Grazie per le foto ai genitori che le hanno messe a disposizione, e ad **Alberica Di Carpegna** dello staff di amicoinviaggio.it per aver scattato le restanti.

Grazie infine a tutti coloro che leggeranno questa piccola guida, nella speranza che possa essere d'aiuto e d'incoraggiamento per tutte le prossime meravigliose pedalate.

**N.B.** Amicoinviaggio.it non è legato in alcun modo alle aziende citate nell'e-book, i cui giudizi dei relativi prodotti sono assolutamente liberi e disinteressati.

L'e-book "**Bici & Bambini**" è distribuito con licenza **Creative Commons.**

