
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

L'INTERVISTA – SERENA AUTIERI: “ANDARE IN BICI E’ COME UN MUSICAL”

· Saturday, February 6th, 2021

“Andare in bicicletta è un po’ come affrontare un musical teatrale, dove, quando sei in scena, devi cantare e ballare. Hai bisogno di mangiare bene, di prepararti e di allenarti sia fisicamente che mentalmente. **Anche per questo, quando vado in bicicletta, spesso inizio a cantare: tra i tanti benefici che ho avuto nell’allenamento, uno dei più importanti è sicuramente quello di aver avuto un grande aiuto per il fiato**”. Nonostante sia sul set a Lecce per realizzare il film che uscirà il prossimo Natale, **Serena Autieri** trova il tempo per pedalare. E anche per rispondere a qualcuna delle nostre domande. E’ sempre un piacere vedere una donna dello spettacolo che sceglie la bicicletta per il proprio allenamento, e ci fa capire come il mezzo a pedale sia sempre più ricercato per i tanti benefici la cui pratica comporta per il nostro benessere. **In questo, Serena Autieri è una vera e propria testimonial della pratica del ciclismo.**

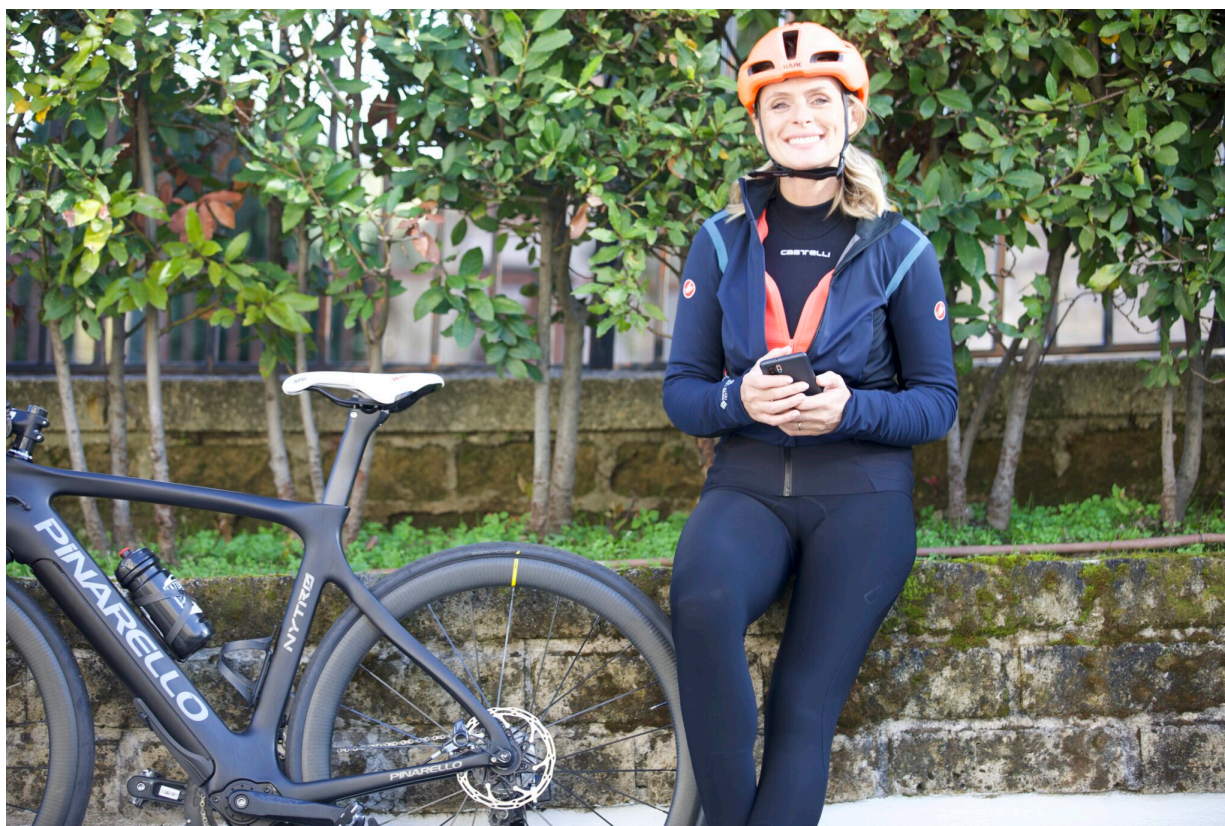


Serena, su Instagram l'abbiamo vista pedalare anche prima di andare sul set per girare. L'amore per la bici è davvero così forte?

“Sì, per me **il ciclismo è diventato un vero e proprio stile di vita**, la bici è un mezzo che permette di raggiungere un benessere psicofisico che deve essere alla base della vita quotidiana. Qui a Lecce ho deciso di portare qualche vestito in meno al fine di avere il giusto spazio per poter caricare la bicicletta, i completi Castelli e i rulli Tacx collegati al sistema Garmin, il quale mi dice se ho dormito bene, qual è la mia massa grassa, la massa magra e mi fornisce indicazioni sull'idratazione. **Qui in hotel abbiamo una stanza dove io e mio marito abbiamo messo solo le biciclette**. Non vedo l'ora che smetta di piovere per poter anche pedalare un po' in città, per adesso sto facendo solo rulli ma spero di poter visitare Lecce sui pedali”.

Come è nato l'amore per la bicicletta in generale e per la bici da corsa in particolare?

“Sono sempre stata innamorata della bicicletta, fin da bambina, perché mi ha sempre regalato una sensazione di libertà e anche un po' di solitudine, che cercavo dei momenti in cui volevo isolarmi e stare sola con i miei pensieri. Sono la seconda di tre figli, quindi faccio parte di una famiglia numerosa. Sono di Napoli, e c'erano sempre tante persone a casa, perché la nostra è una vera famiglia allargata, quindi avevo bisogno, ogni tanto, di stare da sola e vagare nei pensieri. Con la mia famiglia vivevo in un condominio che aveva uno spazio chiuso, dove e passavo ore ed ore in sella alla mia bicicletta. Sono cresciuta così. Nel corso degli anni, crescendo, l'ho sempre cercata, ma spesso è stato difficile praticare il ciclismo, soprattutto perché per lavoro sono costretta a viaggiare molto e perché pedalare a Roma non è sicuramente facile. **E' stata la montagna a farmi avvicinare di nuovo alla bici**”.



In che senso?

“Mio marito, Enrico Griselli, è di Spoleto. Insieme a lui e a mia figlia Giulia Tosca ogni anno

andiamo in vacanza in montagna. **Sono nata a Napoli, al mare, ma mi sono innamorata dei monti**, tanto'è vero che d'estate praticiamo trekking sulle vie ferrate e facciamo arrampicata, mentre d'inverno andiamo a sciare. Mi piace fare attività impegnative, anche se questo può andare un po' in contrasto con i miei colori: sono bionda, ho gli occhi azzurri, ma mi piace la fatica. Uno dei nostri amici montanari, un'estate ci ha fatto avvicinare alla bici: ha iniziato prima Enrico, poi io. L'obiettivo sarà quello di andare più forte di lui!"



Cosa significa, per Serena Autieri, andare in bicicletta?

“In questo periodo così difficile a causa della pandemia, **andare in bici è molto importante. Come ho già detto, la bici diventa uno stile di vita.** E' una dipendenza giusta, nel senso che non fa male, ma **ci porta solo benefici. Uno su tutti? Dopo aver pedalato puoi mangiare tutto quello che vuoi**, senza avere paura di mandare giù quella cosa in più. E puoi anche concederti un bicchiere di vino. **La bici, inoltre, è sinonimo di vivere green:** spostarsi in bicicletta è ecologico e ci permette di conoscere dei luoghi in maniera diversa. Andare in bici a pedalata assistita è un bel modo per fare tanti chilometri insieme a chi è più allenato e divertirsi insieme a loro. Utilizzo una Pinarello Nitro, che mi permette di rimanere in gruppo con persone molto più allenate”.

Da mamma, lei consiglia ai genitori di far praticare ciclismo ai bambini?

“Assolutamente sì, anche nostra figlia è appassionata, non ne può fare a meno. Il bello del ciclismo è che si vive ancora di più l’atmosfera familiare quando si esce tutti insieme per pedalare. **Per me e per mio marito è stata una grandissima emozione vedere Giulia Tosca passare dalla piccola bici senza pedali a quella con i pedali.** La sua prima pedalata mi ha riempito di gioia, ed era felicissima anche lei. Anche a causa delle restrizioni e della didattica a distanza, i giovani sono abituati a stare davanti al computer, in casa, invece bisogna portarli fuori. Andare in bici è un modo per far praticare loro attività fisica divertendosi, perché stimola l’entusiasmo, e soprattutto si vive un senso di libertà e di autonomia”.



Lei ha anche pedalato per il centro di Roma in bici da corsa...

“Sì, passare da una bici tradizionale a una da corsa non è proprio automatico, ma **sono una**

persona competitiva e anche tignosa, quindi quando mi metto in testa di vincere alcune sfide faccio di tutto per riuscirci. Devo ringraziare anche **Luigi Bielli**, che nelle prime uscite in bici da corsa mi ha offerto sicurezza, tranquillità e padronanza del mezzo. E' una grande persona ed è sempre disponibile con me ed Enrico per darci dei suggerimenti quando vogliamo allenarci”.

Lei è un'artista a 360 gradi, quindi immagino che il tempo per allenarsi sia sempre poco. Ma la vedremo gareggiare quando sarà possibile?

“**Le competizioni sui rulli le sto già facendo, è un bel modo per potersi confrontare con tanti amici anche quando siamo distanti**, soprattutto in questo momento così difficile caratterizzato dal Covid. La prima competizione personale è con mio marito, perché voglio pedalare al suo ritmo, anzi, andare più forte di lui. Per le gare in futuro, vedremo: sicuramente il mio senso di competitività mi aiuterà a migliorare”.

Intervista a cura di Carlo Gugliotta – ©Riproduzione Riservata-Copyright© InBici Magazine

This entry was posted on Saturday, February 6th, 2021 at 9:55 am and is filed under [News](#), [STRADA](#), [Top News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.