

Articolo RSA - Percorsi pedonali e ciclabili

di John Hearne

Numero parole: 700

Chiedete a qualsiasi visitatore in Irlanda cosa ama del paese, tutti risponderanno la stessa cosa: il paesaggio. Ma per apprezzare al meglio questi luoghi, è necessario spegnere i motori e proseguire l'esplorazione a piedi o in bicicletta.

Negli ultimi anni, l'Irlanda ha investito considerevolmente nelle infrastrutture pedonali e ciclabili, e può offrire oggi diverse opzioni per tutte le esigenze. Potete procurarvi mappa e bussola ed avventurarvi da soli. In alternativa, affidatevi alle guide locali per avere informazioni sulla storia e sul patrimonio naturalistico ed archeologico della zona.

Una delle innovazioni più popolari degli ultimi anni è stata la creazione di una serie di circuiti, tutti indicati nelle mappe e classificati per trovare l'alternativa più adatta ai propri impegni e alla propria forma fisica.

Il circuito di Templecronan ad esempio, un percorso di 5 km, offre una passeggiata di due ore immersi nello straordinario paesaggio calcareo del Barren, nella contea di Clare. Invece, il circuito del Millenium Stone nella contea di Tipperary guiderà i visitatori tra i monti Galtee e le foreste della catena Slievenamuck, attraverso il verde lussureggiante della Glen of Aherlow. Sul sito discoverireland.ie potete scaricare una mappa di tutti i percorsi, insieme ad una descrizione dettagliata delle cose da vedere.

Per un'esplorazione più approfondita di questi luoghi, alcuni percorsi segnalati consentono ai visitatori un'esperienza di diversi giorni. La Sheeps Head Way, ad esempio, è un percorso di 88 km attraverso lo spettacolare paesaggio costiero atlantico del West Cork.

La maggior parte di questi itinerari non sono su strada, tuttavia è importante prestare attenzione anche quando si utilizzano strade poco trafficate. Camminate sempre sul lato destro, in senso contrario a quello di marcia delle auto. Se c'è un sentiero, utilizzatelo. In caso contrario, camminate affiancati per due massimo, o su un'unica fila se la strada è stretta. Spegnete le cuffie e siate sempre vigili.

È importante che i ciclisti e i pedoni aumentino la propria visibilità. Indossate sempre delle fasce riflettenti, una cintura o un giubbino catarifrangente per essere visti anche a distanza. Nelle strade di campagna, munitevi sempre di una torcia.

Mettersi alla guida dopo aver bevuto è assolutamente vietato, tanto meno è consigliabile tornare a casa a piedi dopo aver bevuto troppo. Piuttosto, chiamate un taxi, utilizzate i trasporti pubblici o fatevi accompagnare da un amico che non ha bevuto.

L'Irlanda offre anche numerose piste ciclabili, con sentieri per mountain bike molto lunghi o più corti e adatti per tutta la famiglia. Tra i percorsi più lunghi, i 138 km della Beara Way Cycle Route conducono dalla baia di Kenmare a quella di Bantry, attraversando alcune delle zone più remote e selvagge del

paese. In alternativa, la nuova Great Western Greenway nella contea di Mayo è un percorso ciclabile di 18 km senza traffico che collega Mulranny e Newport, ideale per le famiglie.

Come in tutta Irlanda, la circolazione stradale avviene sulla sinistra. Prima di mettervi in marcia, cambiare corsia o svoltare, guardate sempre dietro di voi e segnalate l'azione in modo adeguato.

Assicuratevi che la bicicletta sia in buono stato prima di partire, controllando i freni e verificando che la pressione delle gomme sia corretta. Controllate la velocità, specialmente nelle strade trafficate o in discesa. Mantenete una distanza adeguata dagli autocarri che svoltano a sinistra - lasciateli svoltare prima di proseguire.

La visibilità è fondamentale. Non andate mai in bicicletta al buio senza luci adeguate, bianche per la parte anteriore e rosse per quella posteriore. Indossate sempre dei capi luminosi come giubbini catarifrangenti, fasce fluorescenti e cinture riflettenti. Il casco è essenziale.

Se avete dei bambini, verificate che la bicicletta utilizzata sia adatta alla loro altezza e al loro livello di esperienza. Assicuratevi che indossino un casco. Non lasciate che i bambini circolino sulle strade senza supervisione e assicuratevi che indossino abiti adatti. Annodate le sciarpe per evitare che si impiglino nei raggi o nelle catene.

Naturalmente, è importante avere un abbigliamento adatto al tempo. La pioggia non rovinerà la bellezza del paesaggio, ma bagnarvi sì.

Visitate il sito di Road Safety Authority www.rsa.ie per maggiori informazioni sulla sicurezza di pedoni e ciclisti.