

# Imparare ad andare in Monociclo



di Andrew Carter e Klaas Bil

Traduzione italiana a cura di  
Aldo Varotto

## Riepilogo

1. Posizionarsi accanto ad un sostegno su una superficie piana.
2. Salire sul monociclo.
3. Dondolare avanti ed indietro con i pedali più o meno orizzontali.
4. Inclinarsi in avanti e avanzare dapprima con mezze pedalate e poi con pedalate complete.
5. Pedalare senza interruzioni attaccandosi ad un sostegno.
6. Pedalare senza interruzioni senza sostegno

---

Peso sul sellino, non sui pedali

Usare i movimenti delle braccia per migliorare l'equilibrio quando se ne sente la necessità

---



## Monociclo standard



Le dimensioni di un monociclo sono definite dal diametro della ruota.

Le misure più frequenti sono 20" (raffigurato) e 24"; comunque le dimensioni variano da 12" a 36" ed anche maggiori.

Per maggiori informazioni sulle dimensioni delle ruote e i loro utilizzi, consultare la sezione "links".

Per capire qual'è il davanti del monociclo guardare dapprima la sella. La parte più larga è la posteriore.

Se non si riesce a capirlo si può guardare il lato interno delle pedivelle e dei pedali. La maggior parte dei monocicli hanno "L" ed "R" scritto rispettivamente sulla pedivella destra e sinistra, ed in tutti i monocicli i pedali sono marcati nello stesso modo.

Per assicurarsi che i pedali non si allentino durante l'uso, si dovrebbe utilizzare sempre il monociclo con la pedivella di sinistra sul lato sinistro.

Il pedale posteriore è quello più indietro dell'altro in un determinato momento.

# Imparare ad andare in monociclo

## **Le condizioni ideali**

Andare in monociclo inizialmente apparirà difficile, indipendentemente dalle condizioni in cui ci trova durante l'apprendimento.

Ma quanto illustrato di seguito può rendere le cose meno frustranti e si spera possa abbreviare i tempi di apprendimento.

### Superficie

Sarebbe ideale imparare su una superficie completamente piatta e liscia.

I parcheggi per le auto generalmente vanno abbastanza bene, ed anche i pavimenti delle palestre.

### Corrimani ed altri sostegni

Si dovrebbe avere la possibilità di attaccarsi a qualche sostegno ad un'altezza compresa tra il petto e la cintola (altezze intese da seduti sul monociclo).

Non è facile trovare un sostegno (che non sia una persona) all'altezza giusta su entrambi i lati, ma sarebbe l'ideale.

La maggior parte dei corrimani sono all'altezza giusta per gli adulti, ma spesso sono troppo alti per i bambini.

Le reti che circondano i campi da cricket, da tennis, e qualsiasi recinzione fatta con una simile rete di fili, è particolarmente adatta sia per gli adulti che per i bambini.

Chiunque può attaccarsi all'altezza più opportuna, e tirare o spingere sulla rete per mantenere l'equilibrio.

### Forma e dimensioni della superficie

La lunghezza dell'area su cui si impara non ha una grande importanza, ma la lunghezza sì. Se si sa di andare a sbattere contro un muro in avanti, è comunque qualcosa in meno di cui preoccuparsi, e questo può solo essere d'aiuto.

Un'area allungata permette sessioni di apprendimento con meno interruzioni, e permette di stabilire degli obiettivi di distanza personalizzati durante l'apprendimento.

### Altezza della sella

Come indicazione grossolana, con il calcagno sul pedale abbassato nella posizione di ore 6, la gamba dovrebbe essere ragionevolmente distesa, ma non in tensione.

(Questa non è la corretta posizione del piede per andare in monociclo: Vedere oltre).

L'altezza della sella è piuttosto soggettiva, pertanto è bene fare delle prove e scegliere quella preferita.

## **Imparare i fondamentali**

Questo metodo di apprendimento dell'utilizzo del monociclo è una combinazione di diversi metodi, e si concentra sullo sviluppo di solide capacità di base, piuttosto che sul desiderio di riuscire immediatamente.

Si dice che alcune persone siano riuscite ad andare in monociclo dopo pochi minuti, ma con ogni probabilità saranno necessarie almeno alcune ore per essere in grado di percorrere una distanza significativa.

Pertanto conviene prendersi il tempo necessario, e fare le cose per bene.

Questo metodo è stato collaudato, e si è dimostrato efficace.

Ciò nonostante sarà necessario esercitarsi.

Andare in monociclo non è difficile, ed ogni persona normale può riuscirci, ma il corpo necessita di tempo per esercitarsi.

### Salire

Per chi comincia, salire sul monociclo (detto "mounting") può risultare sorprendentemente difficile (e divertente da vedere).

Un buon sistema consiste nel posizionarsi di fianco ad un sostegno con il monociclo davanti a se. E' importante posizionarsi di fianco ad un sostegno. Bisogna posizionarsi in modo tale che quando ci si attacca al recinto di sostegno non ci si inclini lateralmente verso il sostegno o lontano dallo stesso. Quando si va in monociclo il corpo deve rimanere eretto. Posizionare il pedale corrispondente al piede dominante nel punto più basso (normalmente il destro, ma variabile da persona a persona, perciò si può provare con entrambi per valutare con quale riesce più facile). Posizionare la parte anteriore del piede sul pedale inferiore, mantenere il sellino sotto il cavallo con una mano, e tenersi attaccati al sostegno con l'altra. Mentre si sale si può scegliere se mantenere una mano sulla sella, o se utilizzare entrambe le mani per sostenersi. Premere maggiormente sul pedale inferiore mentre si sposta il peso del corpo sulla ruota, per evitare che rotoli via. A questo punto si può spostare sul pedale anche l'altro piede. Quando ci si sente abbastanza stabili si può caricare la maggior parte del peso sulla sella, invece che sui pedali.

### Posizione di controllo

Mentre si mantiene il peso sulla sella, ruotare indietro premendo maggiormente sul pedale superiore, finché i pedali si trovano alla stessa altezza (nella posizione delle ore 3 e 9). In questa "posizione di controllo", ci si dovrebbe sentire comodi, e si dovrebbe avere il massimo controllo del monociclo.

### Posizione del piede sul pedale

Se si è abituati ad andare in bicicletta si avrà già una posizione preferita del piede sul pedale, e si può utilizzare la stessa posizione sul monociclo.

Per andare in monociclo e per pedalare in generale si considera più opportuno appoggiare la parte del piede appena dietro le dita.

### Dondolare sul posto

Andare in monociclo dà delle sensazioni molto diverse da quelle della bicicletta. Il monociclista deve bilanciarsi sia lateralmente sia in avanti ed indietro. Mentre si impara ad usare il monociclo si deve spendere del tempo per abituarsi al bilanciamento in avanti ed indietro, prima di dedicarsi al bilanciamento sui lati. In questo modo non ci saranno troppe cose su cui concentrarsi in contemporanea, e perciò l'apprendimento diventerà più semplice e veloce.

Attaccarsi saldamente con una o due mani al proprio sostegno. Ruotare in avanti ed indietro dolcemente la ruota per una piccola distanza, diciamo non più di 10-15 cm. Ricordarsi di mantenere il peso sul seggiolino, e di mantenere il corpo eretto mentre si dondola. La parte

inferiore del corpo si dovrebbe muovere come un pendolo. Esercitarsi in entrambe le posizioni di controllo: sia mantenendo il piede destro in avanti, sia tenendo in avanti il sinistro.

Non passare all'esercizio successivo finché non basta solo una minima forza per rimanere attaccati al proprio sostegno.

### Rotazioni

Ora posizionarsi nella posizione di controllo ed iniziare ad avanzare con mezzi giri di ruota, di fianco al proprio sostegno (o mentre il proprio sostegno si muove assieme a voi). Iniziare ogni mezzo giro inclinandosi leggermente in avanti. Inizialmente mantenere la ruota ferma per un attimo, poi pedalare per mezzo giro di ruota in modo relativamente rapido, in modo da riprendere il centro di gravità. Fermarsi in posizione di controllo ogni mezzo giro consentirà di riprendere assetto e bilanciamento, e costringerà ad allenarsi a spingere anche sul pedale posteriore. Quando ci si sente pronti si può passare a rotazioni complete. Mentre si esegue l'esercizio ricordarsi di mantenere la parte superiore del corpo eretta e centrata, ed il peso sul sellino.

### Andatura continua

Ora si può passare all'andatura continua di fianco al proprio sostegno lungo una linea retta. Il segreto è di mantenere il momento<sup>1</sup>, in modo da oltrepassare la posizione di controllo successiva (con le pedivelle verticali). Man mano che si prende confidenza, cercare di esercitare sempre meno sforzo sul proprio sostegno. Appena possibile si dovrebbe rimanere attaccati con una sola mano, ed utilizzare l'altra per bilanciarsi meglio.

### Andatura senza sostegno

Quando si esegue questo esercizio ci si dovrebbe spostare di fianco al proprio sostegno, e lasciarlo appena si è attuato un certo "momento". Una volta staccati dal sostegno è opportuno tenere le braccia larghe per migliorare l'equilibrio, ma si è liberi di agitare le braccia intorno ovunque si voglia. Agitare ampiamente le braccia è perfettamente normale mentre si impara ad andare in monociclo.

Alcuni consigli generali:

- Non andare troppo piano. Andare piano è di per se una sfida, perché è più difficile mantenere l'equilibrio. Con una ruota da 20" una persona che cammina va pressapoco alla velocità giusta. Con una ruota da 24" la velocità migliore è un po' superiore.
- E' probabile cadere dal monociclo in avanti. Ovviamente inclinarsi in avanti è indispensabile, ma è indispensabile pedalare in modo tale che il monociclo possa sostenervi. Potrebbe essere utile pensare di dover mantenere il monociclo sotto di voi, piuttosto che pensare a starci sopra. L'idea di pedalare più forte per evitare di cadere potrebbe apparire un po' preoccupante. In questo caso andare più piano e cercare di mantenersi un po' più indietro.
- Mentre si avanza, lo sbilanciamento laterale andrebbe corretto sterzando dallo stesso lato. Si sterza girando le anche in modo che la ruota si sposti nella direzione desiderata. (Ricordarsi di mantenere la ruota sotto di se). Non è necessario avere consapevolezza di quel che si fa, il proprio corpo lo imparerà da solo.
- Se ci si accorge che si sta per cadere e non si riesce a rimediare, non preoccuparsi.

Tutti hanno avuto lo stesso problema e può essere frustrante. Con la pratica diventerà

<sup>1</sup> Il momento è la forza moltiplicata per la distanza dal centro della ruota: indica cioè lo sforzo torsionale esercitato attraverso i pedali per far avanzare il monociclo (ndr)

sempre più naturale, e le azioni per recuperare l'equilibrio saranno sempre più efficaci. Dopo un po' verranno inglobate nella propria memoria motoria, ed il mantenimento dell'equilibrio diventerà inconsapevole, come durante il cammino, o l'andare in bicicletta.

### **Altre informazioni importanti**

Viene normalmente riconosciuto che chi riesce a percorrere 50 metri all'incirca, sia in grado di andare in monociclo, ma diventa molto più divertente (e d'effetto) se si riescono ad acquisire alcune delle seguenti abilità. In ordine di importanza e di difficoltà:

#### Fermarsi e scendere

Se state mostrando le vostre nuove capacità sul monociclo, farete molto più effetto se non cadrete alla fine di ogni tratto. Tutto ciò che serve per una discesa elegante, è di rallentare inclinandosi indietro e premendo di più sul pedale posteriore, quindi fermarsi e scendere in avanti od indietro. Scendere in avanti è più facile perché non è necessario fermare completamente il monociclo per dare l'impressione di avere un ragionevole controllo. Comunque scendere da dietro è preferibile perché si può controllare dove va la ruota. Inoltre, in base al livello 1 dei livelli ufficiali di abilità in monociclo (official Unicycle Skill Levels) si deve scendere con il monociclo davanti a se (ed in modo elegante!).

#### Curvare

Quando si inizia ad imparare a curvare, si fa semplicemente ciò che viene più spontaneo, e ci si trascina dietro l'angolo agitando le braccia in avanti e sui lati. Dopo un po' di pratica, ci si accorgerà che si riesce a curvare dolcemente, semplicemente girando la parte superiore del corpo, e lasciando che le gambe ed il monociclo seguano.

Per girare a destra, posizionare il braccio destro dietro di se, ed il braccio sinistro davanti a se oltre la metà. Nel frattempo guardare dove si vuole andare, e ci si dovrebbe arrivare. Fare il contrario per girare a sinistra.

Un esercizio molto adatto per utilizzare questo sistema, è di eseguire un percorso a zig zag spostando dolcemente le braccia tra la posizione per curvare a destra, e quella per curvare a sinistra. Inclinarsi leggermente dal lato in cui si curva renderà la svolta più dolce.

Sarebbe meglio evitare curve brusche, in cui si forza improvvisamente il monociclo in un'altra direzione con un improvviso e brusco movimenti di torsione delle anche, seppur possa sembrare più facile all'inizio. Questa tecnica può avere un suo ruolo in spazi ristretti, ma consuma di più il copertone, è più difficile da eseguire a velocità elevata, e non è troppo bella da vedere.

#### Salire senza sostegno (freemounting)

Ci si diventerà molto di più ad andare in monociclo dopo aver imparato a salire senza sostegno. Si chiama "freemounting" e richiede un po' di allenamento.

I due sistemi normali e più diffusi per salire sul monociclo sono quello *statico*, e quello con *rotazione all'indietro*. Con il primo metodo la ruota rimane pressoché ferma mentre si sale, nel secondo la ruota gira all'indietro. Non è logica questa? La maggior parte dei principianti ritengono più facile la salita statica, ma si possono provare entrambe per verificare quella che appare più semplice per voi. Si può trovare un elenco di tecniche di salita più avanzate (e divertenti) su <http://www.unicycling.org/unicycling/mounts> :

- Salita statica: Posizionarsi immediatamente dietro il monociclo, con la pedivella posteriore (corrispondente al piede dominante) in una posizione compresa tra ore 4 ed

ore 6, ed entrambi i pedali allineati con le pedivelle. Posizionare la sella sotto il cavallo, e quindi mettere il piede sul pedale posteriore. Spostare tutto il proprio corpo in avanti con una certa velocità, lasciando girare la ruota. Appena il pedale raggiunge la posizione ad ore 3, premere sul pedale quanto basta ad impedire che la ruota avanzi ancora. Nel frattempo sollevare l'altro piede dal terreno, proiettarsi in avanti sopra la ruota e salire sul pedale libero. (In questo movimento è importante non spingere troppo sul pedale posteriore, altrimenti la ruota partirà bruscamente all'indietro al di sotto di voi). Ora si può pedalare in avanti per allontanarsi dal punto di partenza. Il movimento si può fare tenendo ferma la ruota (partendo dalla posizione di ore 3), comunque, per i principianti, è più facile creare un momento tra il coro e il perno della ruota prima di salire.

1° suggerimento: alcuni preferiscono posizionarsi con il pedale del piede non dominante all'indietro. Si può provare.

2° suggerimento: Può essere utile impraticarsi su una leggera discesa, o in alternativa mettere qualcosa dietro la ruota per impedire di andare indietro; un cordolo ha aiutato molte persone ed il termine "salita dal cordolo" si riferisce a questo. Ovviamente non si tratta proprio di una partenza senza sostegno, ma semplicemente di un esercizio per riuscirci.

3° suggerimento: incoraggiatemi (Klaas) ad inserire sul mio sito internet più consigli sulla partenza senza sostegno.

- Salita con rotazione indietro: Posizionarsi con il pedale posteriore (corrispondente al piede dominante) all'incirca nella posizione di ore 4. Posizionare la sella sotto il cavallo, e quindi mettere il piede sul pedale posteriore. Quando ci si sente comodi spostare la maggior parte del proprio peso sul pedale posteriore e lasciare che la ruota rotoli sotto di voi; il vostro corpo non dovrebbe quasi muoversi in avanti in questa fase. Mentre lo fate, sollevate l'altro piede dal terreno, spostatelo sul pedale libero e continuate a ruotare i pedali all'indietro di circa 1/4 di giro. Questo dovrebbe provocare una lieve inclinazione in avanti. A questo punto pedalare in avanti per allontanarsi dal punto di partenza.

### Idling (oziare, perder tempo)

l'idling consiste nell'andare avanti ed indietro ripetutamente di mezzo giro, rimanendo sul posto. Imparare a fare idling può richiedere del tempo e può essere frustrante, ma si tratta di una capacità molto importante. Innanzitutto capiterà spesso di trovarsi in situazioni in cui, mentre si sta andando, c'è bisogno di fermarsi, ma non si vuole scendere dal monociclo. In questi casi torna utile saper fare idling. In secondo luogo, ma forse è anche più importante, la coordinazione che si sviluppa facendo idling è necessaria per molti esercizi più avanzati, e fornirà un controllo del monociclo molto superiore.

- Nel capitolo "imparare i fondamentali" è stato spiegato come "dondolare sul posto" attaccandosi ad un sostegno. In quella situazione le pedivelle si muovono in prossimità della posizione orizzontale. Quando questo viene fatto senza sostegno, si chiama "**Horizontal Idling**". E' più difficile del normale idling, che implica l'oscillazione delle pedivelle attorno alla posizione verticale.
- Per cominciare ad imparare a fare idling (normale "**Vertical Idling**"), sedersi sul monociclo di fianco ad un sostegno, con i pedali orizzontali. attaccarsi al sostegno con una od entrambe le mani. Inclinarsi leggermente in avanti mentre si tiene la ruota ferma per un attimo. Quindi pedalare avanti di mezzo giro, alla fine del quale si dovrebbe essere lievemente inclinati indietro. Immediatamente dopo la mezza rotazione in avanti, pedalare mezzo giro indietro, alla fine del quale dovrete essere



inclinati di nuovo leggermente in avanti, pronti per iniziare il successivo ciclo di idling.

- Concentrarsi a fare un movimento a pendolo, invece che pensare di spostare il proprio corpo avanti ed indietro. Significa che il corpo rimane idealmente nella stessa posizione, mentre la ruota rotola avanti ed indietro sotto di voi. Ricordarsi di mantenere la parte superiore del corpo eretta e centrata, ed il peso sul sellino. Il piede dominante dovrebbe rimanere in basso e muoversi avanti ed indietro attorno alla posizione di ore 6.
- Cercare di mantenere l'equilibrio antero-posteriore regolando il momento e la forza delle pedalate, invece di spingere sul sostegno. E' corretto utilizzare il sostegno per bilanciarsi lateralmente, ma cercare di tirare e spingere il meno possibile.
- Se si fa idling troppo lentamente è difficile mantenere l'equilibrio. Con una ruota da 20" la frequenza di idling dovrebbe essere di circa 1 al secondo, con una ruota da 24" è un pochino di meno.
- Ora è il momento di abbandonare il sostegno. Avanzare in una zona senza ostacoli non troppo velocemente. Rallentare mentre ci si inclina indietro, eseguire mezza pedalata indietro, durante la quale si dovrebbe recuperare la propria inclinazione in avanti. Quindi riprendere la propria andatura in avanti. Ripetere la manovra.
- Se ci si sente abbastanza sicuri nell'eseguire un ciclo di idling, cercare di inserire due cicli alla volta, quindi tre cicli, ecc.
- La difficoltà maggiore generalmente deriva dal controllo del bilanciamento laterale. Concentrarsi sul mantenimento del monociclo al di sotto di sé, invece che sul rimanere sopra il monociclo. Se ci si accorge di inclinarsi a destra, spostare la ruota a destra per portare il monociclo sotto di voi. Per farlo girare la parte inferiore del corpo a destra mentre si avanza, ed a sinistra mentre si retrocede. In tal modo si gira tutto il monociclo attraverso il sellino.

# Discipline

## **Freestyle**

E' la disciplina di monociclo più vecchia che prevede di concatenare una serie di capacità e trucchi sul monociclo in modo artistico. Un esercizio di freestyle viene generalmente eseguito su una base musicale e può essere paragonato alle figure del pattinaggio. I monocicli da freestyle, generalmente da 20", hanno pneumatici con battistrada liscio, generalmente pedivelle corte, e forca squadrata. La maggior parte dei monociclisti freerider preferisce cioè che il punto in cui il telaio si divide nei 2 bracci della forcella presenti una superficie superiore piatta, per le evoluzioni più avanzate. Routines artistiche di freestyle sono l'elemento chiave di molte gare di monociclo.

## **MUni (mountain unicycling)**

MUni è una disciplina di monociclo relativamente nuova che consiste fondamentalmente nel percorrere terreni accidentati. Come nella mountain bike, ci sono una varietà di sottostili di MUni, come il crosscountry, downhill e così via. I monocicli da montagna sono forniti di pneumatici tassellati (prevalentemente da 24"), di una maniglia fissata al sellino o al telaio per tirare in su, di pedali chiodati per una maggiore aderenza, e di una ruota robusta. La maggior parte degli utilizzatori di MUni monta un pneumatico largo (es. 3") a bassa pressione, per aver presa su terreni accidentati. I MUni di alto livello spesso hanno pedivelle ed assale scanalati per maggiore robustezza, e talora un freno manuale. Molti sono convinti che il MUni sia la disciplina di monociclo in più rapida crescita.

## **Trial**

Il trial, un'altra disciplina piuttosto recente, prevede molti salti su, giù, e tra oggetti di vario tipo, e l'andatura in situazioni in cui c'è pochissimo margine d'errore come strette travature (muretti, corrimani, ringhiere, ecc.). I monocicli da trial hanno ruote molto robuste (normalmente da 20") e gomme larghe che possono essere utilizzate a pressioni molto basse per rimbalzare meglio.

## **Altri**

Altre discipline di monociclo comprendono la *velocità* (nelle gare ufficiali ci sono dimensioni della ruota e lunghezze delle pedivelle obbligatorie), *gare di distanza* (chiamate anche *touring*) che si svolgono con ruote grandi (28" o più), e *street* che include elementi del trial uniti a trucchetti. La disciplina street è la più recente e cresce in popolarità soprattutto tra i più giovani, un po' come lo skateboard ma ovviamente molto più cool. Le *giraffe* sono monocicli alti con una trasmissione a catena, e sono utilizzate prevalentemente per esibizioni. Usare una giraffa non è molto difficile ma suscita un sacco di stupore.

## Collegamenti internet

In rete c'è veramente moltissimo, di seguito sono riportati solo alcuni siti da cui partire. Da qui si possono cliccare links all'infinito:

<b>Informazioni generali</b>	
Notizie e forum del sito principale di informazioni per il monociclista	<a href="http://www.unicyclist.com">http://www.unicyclist.com</a>
Il principale forum del sito summenzionato in formato newsgroup	<a href="news://rec.sport.unicycling">news://rec.sport.unicycling</a>
La pagina del monociclo, che include i livelli ufficiali di abilità, salita, regole	<a href="http://www.unicycling.org">http://www.unicycling.org</a>
Monociclisti barcollanti	<a href="http://wobbling.unicyclist.com">http://wobbling.unicyclist.com</a>
Informazioni raccolte da John Foss, uno dei maggiori monociclisti del mondo	<a href="http://unicycling.com">http://unicycling.com</a>
Monociclisti di Toronto (controllate le loro informazioni sulle dimensioni delle ruote)	<a href="http://www.torontounicyclists.ca">http://www.torontounicyclists.ca</a>
Tantissimo materiale delle sorelle Marsh, purché apprezziate quei colori	<a href="http://marsht.tripod.com">http://marsht.tripod.com</a>
Il MUNIAC si concentra sul monociclo da montagna. Ancora colori sgargianti	<a href="http://www.muniac.com">http://www.muniac.com</a>
Il sito del massimo monociclista olandese Leo Vandewoestijne ch include più di 1000(!) video-spiegazioni	<a href="http://www.unicyclist.org">http://www.unicyclist.org</a>
Corsi e consigli per monociclo, molto utile. Di Andrew Carter (redattore di questo manuale) e Peter van Boekhout.	<a href="http://www.unicycletips.com">www.unicycletips.com</a>
Kris Holm, un monociclista capace e buffo	<a href="http://www.krisholm.com">http://www.krisholm.com</a>
Informazioni concise per principianti (che includono i tempi stimati di apprendimento) di Klaas Bil (L'altro redattore di questo manuale)	<a href="http://www.xs4all.nl/~klaasbil/uni_beginners.htm">http://www.xs4all.nl/~klaasbil/uni_beginners.htm</a>
Il sito dell'autore della traduzione italiana di questo manuale	<a href="http://www.aldovarotto.org">http://www.aldovarotto.org</a>
<b>Rivenditori on-line</b>	
Negozi on-line di monocicli in USA, Gran Bretagna, Nuova Zelanda, Svezia	<a href="http://www.unicycle.com">http://www.unicycle.com</a>
Negozi on-line di monocicli in Germania	<a href="http://www.municycle.com">http://www.municycle.com</a>
Negozi on-line di monocicli in Italia	<a href="http://www.monociclo.it">http://www.monociclo.it</a>