

Mezza stagione: autunno e primavera ...

Le temperature non sono nè calde né fredde ...

E' necessario essere ben coperti ma senza esagerare.

L'ABBIGLIAMENTO PER LA MEZZA STAGIONE



Preparati bene e comprendi le informazioni tecniche sul materiale

Quando acquisti un capo di abbigliamento hai una amplissima possibilità di scelta e sei inondato di informazioni tecniche.

Anche se non sempre è possibile sarebbe opportuno farsi aiutare da un rivenditore preparato nella scelta dei tessuti.

Gore-tex o Polartec garanzia di qualità

Queste due tecnologie vengono utilizzate da diversi brand per realizzare i loro capi di abbigliamento. Privilegiare questi due tessuti è un primo criterio di scelta.

Salopette e bermuda

Meglio indirizzarsi verso le salopette (pantaloncini con bretelle) che facilitano una buona respirazione. Le bretelle in rete sulla parte superiore del corpo aiutano la ventilazione e l'evacuazione del sudore verso l'esterno.

A meno di situazioni estreme è bene non infilarsi due salopette una sopra l'altra: meglio acquistare salopette di buona qualità! Si tratta di un buon investimento: la qualità paga sempre e il "mal di culo" è una notevole noia mentre si pedala!

La scelta di un modello fino a metà polpaccio (bermuda o "corsaro") è l'ideale per la mezza stagione perché mantiene le ginocchia calde.

Per le donne: in passato la maggior parte dei pantaloni non aveva bretelle. Si trattava di capi progettati, ovviamente, per facilitare le esigenze femminili, ma erano scomodi. Ma è ormai un ricordo del passato, poiché alcuni grandi marchi offrono modelli con bretelle che si staccano e tessuti eccellenti. Ciò consente di unire comfort e praticità.



La giacca leggera e calda

Scegli una giacca calda o una giacca a vento leggera. La comparsa di tessuti tecnici negli ultimi anni ha reso più efficiente la ventilazione, il comfort e la leggerezza dell'abbigliamento da ciclismo.

Un'apertura centrale completa sul davanti (cerniera lunga) è la miglior scelta per una giacca. Permette di aprirsi completamente e ottimizzare la ventilazione, per esempio nelle giornate migliori quando si affrontano salite impegnative. Un colletto medio è un criterio eccellente.

Le tasche nella parte posteriore sono molto pratiche. Il piccolo extra è una tasca aggiuntiva con cerniera per chiavi o carte di credito. E' consigliata anche la presenza di silicone sul fondo della giacca per impedirne il sollevamento.

La giacca a vento

Buona norma è quella di tenere una piccola giacca a vento in una delle tasche, da utilizzare in caso di pioggia, ahimè molto probabile nella mezza stagione. Scegli modelli di fascia medio-bassa che si piegano bene e non fanno “male” al tuo portafoglio.

Maglia intima / canottiera

Negli ultimi anni i progressi osservati nei materiali hanno portato alla comparsa sul mercato di tessuti tecnici, molto leggeri e performanti. Questi tessuti hanno le principali caratteristiche di migliorare la ventilazione del corpo e mantenere la giusta temperatura. Si indossano aderenti al corpo.

Maniche lunghe o corte a seconda della temperatura, ma un tessuto caldo per la mezza stagione è una buona idea. Scegli modelli con un buon isolamento termico e ventilazione. Nella mezza stagione il calore del tuo corpo dipende in gran parte dalla canottiera.

Per quanto riguarda le taglie, dovresti scegliere un modello con una buona elasticità laterale, piatto contro la pelle e leggermente allungato.

Posso pedalare solo con una canottiera e una giacca antivento?

L'aspetto dei tessuti tecnici è da diversi anni una rivoluzione nel mondo sportivo. Inutile concentrarsi sul numero di strati indossati; è bene invece porre attenzione sulla qualità dei capi.

Il materiale delle magliette è realizzato per evacuare meglio il sudore e regolare meglio la temperatura corporea.

Mantenere il corpo asciutto senza il sudore che gocciola durante lo sforzo è una piacevole sensazione in più, ma soprattutto permette di togliere una parte fredda durante la discesa. Le maglie sono fatte per ventilare e qualsiasi strato aggiuntivo sopra la maglia diverso dalla giacca non eliminerà correttamente il sudore.

Quindi scegli una canottiera + una giacca di qualità.

La scelta di modelli con le cuciture piatte è ottima perché evita di graffiare la pelle.



Riguardo la manutenzione, scegli modelli lavabili ad alta temperatura, senza stiratura e con una lunga durata. L'asciugatura rapida è un vantaggio.

A un livello più ecologico, considera l'acquisto di modelli o marchi che rispettano l'ambiente, senza sostanze nocive nei tessuti, ma anche marchi che si impegnano a rispettare le norme fondamentali in termini di ecologia e condizioni di lavoro dei dipendenti.

Dal punto di vista del prezzo non ci sono misteri, la qualità tecnica si paga!

Guanti

A metà stagione, dovresti privilegiare un materiale antivento o optare per guanti leggermente caldi. Questi saranno utilizzati principalmente

per le partenze mattutine leggermente fredde. Non è necessario portare guanti impermeabili, è sufficiente un design di tipo idrorepellente.

Calzini

Esistono modelli di mezza stagione. Tuttavia, i cosiddetti calzini classici sono fatti proprio per essere indossati quando non fa né caldo né freddo.



Copriscarpe

I semplici modelli antivento sono un vero vantaggio. Ricordati di toglierli quando il calore del piede aumenta, anche se ciò significa rimettere i copriscarpe in discesa.

Manicotti e gambali

Sono gli alleati del corridore a metà stagione. Di solito si utilizzano nei periodi di transizione dalla primavera all'estate e dall'estate all'autunno.

Occhiali

Consigliato perché proteggono gli occhi. Scegli un modello ad alte prestazioni almeno di categoria 3. Dovrebbero adattarsi bene al naso e alla testa, non troppo stretti, ventilare bene.

Per pedalare in primavera o in autunno è necessario un abbigliamento di qualità adatto alle temperature di mezza stagione. I tessuti tecnici sono efficaci ma hanno un prezzo elevato. E' possibile acquistare comunque buoni capi senza bisogno di svuotare la carta di credito. Ricordate che la qualità è un ottimo investimento a lungo termine. Non confondete però qualità con "marchio famoso".

Liberamente tratto da:

<https://www.lexpertvelo.com/dossier-materiel-velo-l-equipement-du-cycliste-printemps-automne-3-294.html>

***Fausto Coppi in
tenuta invernale.
Negli anni '50,
ma lo stesso
discorso vale
almeno fino agli
anni '80,
l'abbigliamento
si basava quasi
esclusivamente
sulla lana ... e
non solo per le
stagioni più
fredde!***

