

Un capo poco  
considerato

...

*IL GILET*



**Q**uando si parla di abbigliamento da ciclismo, i primi capi che vengono in mente sono maglia e pantaloncini con bretelle (salopette).

Ovviamente sono i due capi fondamentali che non possono mancare nel guardaroba del ciclista, ma in verità ci sono altri capi e accessori

fondamentali - come magliette intime, giacche, guanti, calzini, scaldacollo, manicotti, gambali, scaldamuscoli e poi, naturalmente caschi, occhiali, scarpe ... - che permettono di uscire in bici comodamente e senza problemi a seconda delle condizioni atmosferiche e del giro che si decide di fare.

E' bene che tutti questi capi ed accessori siano specificatamente studiati per l'attività ciclistica. Ci possono essere delle eccezioni ma la regola è questa.

**U**n capo decisamente poco considerato è il gilet



Eppure il gilet è un capo “senza tempo” nel senso che può essere utile d'estate come d'inverno.

Un buon gilet ha tutto. Quello specifico per il ciclismo è studiato per proteggere dal freddo e dal vento nella parte anteriore e per far traspirare il sudore e mantenerci perfettamente ventilati nella parte posteriore.

Ce ne sono anche che offrono una certa protezione dalla pioggia. Sono leggermente più pesanti dei gilet antivento.



## Quando usare il gilet da ciclismo?

Può essere utilizzato in diversi periodi dell'anno e il suo funzionamento rimane ugualmente efficace. Per questo conviene averlo sempre a portata di mano nell'armadio.

**In inverno**, quando le temperature sono più basse, può essere utilizzato come ultimo strato sopra la giacca per aumentare la protezione dal vento e ridurre ulteriormente la sensazione di freddo.



**Nei mesi primaverili o autunnali**, o in quelle giornate in cui le temperature sono più miti o variabili, portarlo con sé sarà utilissimo per aggiungere uno strato non pesante in grado comunque di proteggere dal fresco o dall'umidità.

**Nei mesi estivi**, nonostante le temperature più elevate, può essere utile per evitare di prendere freddo nelle discese che affrontiamo sudati. Questo è tanto più vero se affrontiamo colli di alta montagna.

**I**l Gilet da ciclismo è solitamente leggero e ripiegabile comodamente in una delle tre tasche posteriori di maglia o giacca, in modo da poter essere tolto o indossato in momenti specifici dell'uscita, se si decide di non indossarlo durante tutta la pedalata.



E' questo un indubbio vantaggio del gilet.

Ripiegato non sarà affatto un peso, per esempio sulle salite, ma indossato prima delle discese ti eviterà lo sgradevole senso di freddo con il conseguente rischio per i tuoi bronchi!

Il gilet da ciclismo ha anche un altro vantaggio: è molto comodo da usare e si adatta perfettamente al corpo di chi lo indossa senza generare l'“effetto vela” così scomodo e allo stesso tempo così poco aerodinamico. I gilet proteggono dal vento ma svolgono anche un'altra funzione fondamentale: espellere efficacemente il sudore.



**E**ssendo un capo che si indossa e si toglie spesso la cerniera deve essere comoda e facile da usare affinché queste operazioni siano semplici e non interrompano la pedalata (anche se sarebbe buona norma fermarsi a bordo strada quando lo si indossa o lo si toglie, evitando i rischi di una manovra comunque non sempre semplice).



Nel momento dell'acquisto diamo la preferenza ai gilet che hanno anch'essi le tre tasche posteriori, specie se consideriamo di utilizzarli spesso per l'intera pedalata. Ne esistono anche con appositi fori posteriori che permettono di arrivare alle tasche di maglia o giacca ma non sono molto comodi.

**P**oiché è lo strato più esterno e lo si usa spesso nei mesi in cui non sempre c'è grande visibilità, è consigliabile scegliere gilet di colori molto brillanti. Il giallo o il bianco vanno benissimo; se invece si vuol seguire la moda che vuole il ciclista vestito di nero sarebbe bene sceglierlo con strisce orizzontali di colori comunque vivaci. In questo modo, oltre a tutte le funzioni citate, il gilet diventa anche un elemento di sicurezza in grado di prevenire incidenti.



DA UN'IDEA APPARSA SU:

<https://eltincycling.com/es/blog/seguridad-y-rendimiento/chaleco-de-ciclismo-por-que-es-un-imprescindible-en-cualquier-equipacion-ciclista>