

12 suggerimenti per godersi le salite



C'è differenza fra **“andare forte”** in salita e **“sentirsi bene”** mentre la si affronta. E' rimasta famosa la frase di Marco Pantani: *“Vado forte in salita perché cerco di abbreviare la mia agonia”*. Ecco questo articolo è rivolto non a coloro che vogliono andare forte in salita ma agli appassionati che vogliono fare le salite, durando fatica



U.S. Vicarello 1919 – luglio 2025

www.usv1919.it

(quella è inevitabile!) ma godendosele, almeno
compatibilmente con lo sforzo!

E' importante rendersi conto che si può affrontare una
salita, anche impegnativa, senza essere sempre al
“gancio” ma “sentendosi bene”, anche se non si hanno le
gambe di Pantani.

Ecco **12** suggerimenti per migliorare la maniera di
affrontare una salita.

**Suggerimento n. 1:
credi in te stesso**

Il ciclismo è una sfida tanto mentale quanto fisica. E in nessun
luogo questo è più evidente che in salita. A volte la mente ti dice
di smettere. A volte sembra che il tuo corpo non sia all'altezza del
compito. Questi sono i momenti in cui devi riorientare i tuoi pen-
sieri credendo in te stesso e sapendo che, anche se stai male e
respiri affannosamente, hai già affrontato con successo sfide fisi-
che e puoi farcela di nuovo. Puoi forzarti a scalare una montagna
tanto quanto puoi pedalare. E se devi fermarti o camminare, va
bene lo stesso. Prenditi un momento, scatta una foto, bevi qual-
cosa: sii orgoglioso di quanta strada hai fatto e accetta la sfida
che rimane. Siamo fuori in bici perché è divertente, fisico e im-
pegnativo. E più è difficile raggiungere la vetta, più gratificante
sarà il risultato.



**Suggerimento n. 2:
inizia più lentamente di quanto penseresti di poter fare**

Partire troppo forte è uno dei più grandi errori che i ciclisti commettono ai piedi di qualsiasi salita. Può essere difficile giudicare il ritmo migliore con cui iniziare una salita perché siamo ancora freschi e questo spinge le persone a spingere sui pedali più di quanto dovrebbero. Se si affronta la salita piano, il ritmo giusto sembrerà troppo lento, ma man mano che si procede sulla salita e ci si stabilizza nello sforzo, possiamo gradualmente anche andare un po' più forte se lo riteniamo utile e piacevole. Se si parte troppo forte saremo poi costretti a rallentare utilizzando un ritmo inferiore a quello che avremmo utilizzato se fossimo partiti piano. Questo per recuperare la partenza sprint. Insomma: partire forte per poi dover rallentare ci costa più energia e fatica di quella che ci richiede una partenza lenta ma continua. Quindi prudenza all'inizio per mantenersi costanti fino in fondo alla salita.



Suggerimento n. 3: seduti e sui pedali

Pedalare in sella è meno dispendioso. Stare in piedi sui pedali ti consente di sfruttare tutto il tuo peso corporeo. Ci sono tempi e luoghi per entrambi, e l'uso di un mix di stare in piedi e seduti ti



farà muovere costantemente verso l'alto. L'arrampicata in posizione seduta è la soluzione migliore per gli sforzi prolungati, in particolare su pendenze moderate. Puoi andare avanti e indietro sulla sella per spostare l'efficacia del lavoro su diverse combinazioni muscolari. Lavora per mantenere una bella cadenza regolare, 80-85 giri al minuto. L'arrampicata in piedi è meno



U.S. Vicarello 1919 – luglio 2025

www.usv1919.it

economica e tenderai a pedalare con una cadenza inferiore (60-75 giri/min), ma stare in piedi ti consente di creare più forza sui pedali mettendo tutto il tuo peso corporeo sulla pedivella. Superare le sezioni ripide sui pedali vale il costo extra dell'ossigeno. Andare sui pedali è anche una buona opzione su salite brevi ma ripide.

**Suggerimento n. 4:
quando rallenti aumenta la cadenza di pedalata**

Non esiste una cadenza perfetta in salita. Le cadenze più basse mettono più stress sui muscoli delle gambe e le cadenze più alte spostano più stress sul sistema cardiovascolare, aumentando la frequenza cardiaca e respiratoria. La cadenza giusta è quella che bilancia queste sollecitazioni in modo che la tua respirazione sia controllata e i muscoli delle gambe non si affaticano troppo velocemente. Anche in salita la cadenza non è statica. Man mano che i ciclisti si stancano, spesso rallentano gradualmente la loro pedalata. Se hai un misuratore di potenza sulla bici e ti rendi conto che lo sforzo percepito è elevato ma la velocità e la potenza stanno diminuendo, scala una marcia per far muovere le gambe un po' più velocemente. Dovresti vedere aumentare la tua potenza



(o almeno smettere di diminuirla) senza dover aumentare lo sforzo.

**Suggerimento n. 5:
pedala in base alle sensazioni**

Un misuratore di potenza è un ottimo strumento di allenamento, ma se fai troppo affidamento su di esso può ridurre la tua capacità di gestire i tuoi sforzi. Durante le lunghe pedalate e gli eventi di più giorni, devi essere in grado di sentire la differenza tra "sostenibile" e "troppo duro".



**Suggerimento n. 6:
fidati dello sforzo percepito e della respirazione**

L'arrampicata efficace è una questione di equilibrio tra sforzo e comfort, e quell'equilibrio cambia nel mezzo di una pedalata ma anche nel mezzo di una salita. Per scalare una salita a un ritmo sostenibile, il tuo respiro non dovrebbe essere affannoso ma profondo e ritmico. Se è poco profondo e troppo rapido, sei al di sopra di un livello di sforzo sostenibile. Il tuo sforzo percepito sostenibile dovrebbe essere 7-8 su una ipotetica scala di 10, forse a partire da 6-7 sui lunghi passi di montagna. Controlla questi parametri ogni pochi minuti, perché è normale che i ciclisti aumentino gradualmente il loro sforzo man mano che si procede sulla salita.

**Suggerimento n. 7:
cura idratazione e alimentazione**

Quando si affronta una lunga salita, pigiando sui pedali perché ci vuole tutta la forza possibile per andare avanti, è facile perdere la cognizione del tempo e dimenticare di mangiare e bere. Bisogna mangiare e bere di più durante una salita perché probabilmente si sta esercitando uno sforzo maggiore rispetto a un percorso pianeggiante. Inoltre, poiché si procede più lentamente



in salita, non si riceve il raffreddamento dovuto al vento, quindi si suda di più, rendendo ancora più importante mantenere un'idratazione ottimale.

Se si è tecnologicamente abbastanza evoluti si può pensare ad impostare un timer ogni 15 – 20 minuti che ci ricordi che dobbiamo bere e mangiare. Molti computer moderni dispongono di avvisi programmabili per mangiare e bere, mentre il tuo smartphone o smartwatch dovrebbe permetterti di impostare timer ripetuti.

**Suggerimento n. 8:
utilizza un rapporto più duro quando sali sui pedali**

Quando vai sui pedali in salita o anche solo per allungare le gambe in pianura, scala di 1-2 rapporti. Quando stai in piedi, la tua cadenza in genere rallenta e hai tutto il peso corporeo che spinge il pedale, quindi utilizzare un rapporto più duro ti aiuta a mantenere lo slancio ed evitare il temuto effetto "contraccolpo" che può portare a sbilanciamenti e, se pedali in gruppo, anche a possibili incidenti. Quando ti siedi, cambia di nuovo per riportare la cadenza alla velocità desiderata.



**Suggerimento n. 9:
monta rapporti molto agili**

Alcuni ciclisti sembrano avere una strana avversione verso i rapporti molto agili. Sbagliano. Se si affrontano giri con molte salite non ci si deve vergognare a montare guarniture e pacco pignoni con rapporti particolarmente agili, per esempio un 46-33 davanti e un 10-36 dietro, che permettono di avere il rapporto più basso inferiore a 1 a 1.

Quando si scalano salite dure e si hanno rapporti agili, alla fine ... li si utilizzano!

E a chi dice che quei rapporti agili diventano poco utili in discesa rispondete che in discesa la bici va anche da sola e pure velocemente.

**Suggerimento n. 10:
mantieniti concentrato e pensa positivo**

Il tuo approccio alla salita influenzerà notevolmente le tue prestazioni. Se pensi di essere un pessimo scalatore e che andare in salita sarà una faticaccia, avrai paura delle pendenze e percepirai la fatica in modo maggiore. Per goderti le salite, non importa quanto veloce o lento tu vada, rimani impegnato



nell'aspetto della risoluzione dei problemi della gestione dello sforzo, della cadenza, dei rapporti, della respirazione e della posizione in sella e fuori sella. La salita ti darà anche ottimi paesaggi da ammirare e se la affronti in gruppo anche qualche battuta per stemperare un po' la fatica.



**Suggerimento n. 11:
cura le traiettorie, specie sui tornanti**

Nella maggior parte dei casi, la linea interna di un tornante sarà più ripida della linea esterna. Anche se la linea interna è la distanza più breve, il brusco aumento della pendenza ti fa



perdere slancio e porta a un grande picco di potenza. La linea centrale o esterna è un po' più lunga ma la pendenza sarà più simile alla strada prima e dopo la svolta. In alcuni casi, percorrere la linea centrale o esterna ti darà una tregua per alcuni brevi colpi di pedale o ti darà la possibilità di guadagnare un po' di slancio. Ovviamente occorre fare attenzione ai veicoli (e ai ciclisti) che transitano in senso contrario ma anche a quelli che ti seguono.

**Suggerimento n. 12:
non perdere lo slancio sui falsipiani o nelle cime
intermedie÷**

Affrontando molte salite capita di percorrere falsipiani o anche brevi discese. Naturalmente molti ne approfittano per riprendere fiato e recuperare un po'. Tutto giusto però non bisogna esagerare: conviene mantenere anche in questi brevi tratti la concentrazione necessaria ad evitare distrazioni inutili specie quando si affrontano strade che non si conoscono e anche una buona cadenza di pedalata.



Questi suggerimenti possono aiutarti a goderti le salite (e, soprattutto, la soddisfazione di averle fatte) senza dover affrontare diete per dimagrire e senza spendere soldi per una bici più leggera o particolarmente performante.

L'importante è arrivare ad affrontare le salite con un allenamento adeguato a mantenerci in salute, capaci di capire dove sta il limite fra una "sfida" e uno "sfinimento".

Godersi le salite è possibile anche se non abbiamo le gambe di Marco Pantani!

Liberamente tratto da:

<https://trainright.com/top-10-ways-to-feel-better-and-ride-faster-uphill/>

<https://www.bicycling.com/skills-tips/a65356471/cycling-climbing-tips/>

