

# **7 consigli per affrontare il caldo in bicicletta**



**1** **BERE, BERE, BERE** – Prima, durante e dopo la vostra uscita in bici (ma anche nelle giornate in cui non andate in bici) dovete cercare di bere il più possibile. Non è necessario complicarsi eccessivamente la vita: durante la giornata occorre bere acqua anche fuori dai pasti, durante la girata in bici occorre portarsi una borraccia, meglio da 750 mg, con una delle tante bevande ricche di sali, potassio, magnesio ecc. che si trovano facilmente in commercio. Sarebbe consigliabile portarsi anche una seconda borraccia piena di acqua. Due o tre sorsi ogni 10 / 15 minuti sono più che sufficienti. Non bisogna esagerare perché bere troppo è dannoso come bere poco. L'importante è non rimanere mai con la borraccia vuota. La disidratazione comporta effetti negativi sulla prestazione ma, soprattutto, può provocare danni alla salute. Memorizzate dove si trovano le fontanelle o i bar dove poter riempire le borracce.



**2** **ALIMENTARSI.** Siamo d'estate che è la stagione della frutta e della verdura, quindi approfittiamone. Prima di un evento particolare (che sia una granfondo oppure una girata con gli amici particolarmente impegnativa) curare come sempre l'alimentazione magari prendendo l'accorgimento nei giorni immediatamente precedenti all'evento di spezzettare l'alimentazione in cinque o sei piccoli pasti, evitando pasti abbondanti e curando l'idratazione. Durante l'uscita ricordarsi che il caldo spesso tende a non far sentire la fame ma poi sono dolori: quindi bere e mangiare. Come sempre portiamo qualcosa nelle nostre tasche posteriori ma è probabile che le barrette che utilizziamo normalmente d'inverno non siano adatte anche perché si sciolgono con il calore e diventano immangiabili. Allora meglio un gel liquido, frutta secca o anche un frutto fresco (una banana per esempio). Non temete di riempire troppo le vostre tasche: meglio riportare qualcosa a casa che affrontare una micidiale crisi di fame!



**3** **REGOLARE L'ANDATURA. Inutile partire "sparati" o affrontare "a freddo" salite impegnative: si tratta di una regola generale ancor più valida con il caldo. Partire piano, riscaldandosi in modo graduale mantenendosi nelle estremità inferiori della propria frequenza cardiaca (o potenza) fino a quando non ci si rende conto che il nostro fisico si è sufficientemente acclimatato.**



**4** **EVITARE LE ORE PIU' CALDE.** A meno che la partecipazione a qualche evento non vi costringa ad andare in bici nel bel mezzo della giornata, uscite nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio. Alzarsi presto è un bel sacrificio che però è ricompensato dal piacere di andare per boschi e colline col fresco (e senza traffico!). Se fa caldo afoso non uscite prima delle 17 (che poi sono le 16 dell'ora solare): si patisce un po' all'inizio ma al ritorno si "vola" col fresco e con minor traffico.



**5** **VESTIRSI ADEGUATAMENTE.** Scegliete accuratamente l'abbigliamento. Innanzitutto evitando i colori scuri che attirano il calore (specialmente quando ci si ferma), poi indossando tessuti sottili che facilitano il passaggio del sudore dalla pelle alla superficie dove può facilmente evaporare. Fino a qualche anno fa veniva consigliato di indossare, sotto la maglia, una canottiere leggera che doveva facilitare il trasporto dell'umidità ma oggi molte maglie svolgono egregiamente questo compito e quindi se non si hanno particolari problemi di "dolori" alla schiena si può evitare di indossare la canottiera traforata, molto usata in passato. D'altra parte è ormai normale vedere i corridori professionisti arrivare in cima ai colli completamente sbracati e senza niente sotto la maglia della squadra se non la fascia del cardio. L'importante è

**portarsi un gilet antivento per affrontare sufficientemente coperti le discese. Dimenticavo: utilizzare i guantini perché le mani possono indolenzirsi e se sudate possono creare problemi al momento di una eventuale emergenza.**

**6** **PROTEGGERSI DAL SOLE E BAGNARSI LA TESTA. Il sole picchia forte, bisogna difendersi. Se si ha la pelle delicata e se si deve (sottolineo: se si deve) affrontare un'uscita nelle ore più calde conviene cospargere braccia, gambe (ma anche collo e viso) con una protezione solare adeguata. Non eviteremo l'abbronzatura da "muratore" ma eviteremo di scottarci. Se abbiamo a disposizione una borraccia d'acqua la possiamo usare anche per cospargersi la parte posteriore del collo, la testa, le braccia e le gambe. Si abbassa la temperatura di qualche grado e si ha un bel sollievo, sia pur momentaneo. Qualcuno dice che questo può provocare secchezza alla pelle (dopo l'evaporazione dell'acqua) ma in realtà questo problema non esiste perché ben presto si ricomincia a sudare. E' bene sottolineare poi che i caschetti molto chiusi saranno anche aerodinamici e proteggono la testa dalla pioggia ma d'estate è meglio privilegiare un casco ben areato.**



**7 RECUPERO POST-USCITA.** Come sempre bisogna cercare di far girare le gambe in agilità negli ultimi dieci minuti della girata in bicicletta. Una volta scesi di bicicletta, insieme alla normale routine post-uscita, occorre cercare di rendere il raffreddamento del corpo una priorità. Naturalmente non stare al sole, bere una bella bibita “fresca” (non ghiacciata) e fare un bel bagno o doccia. Continuare a sorseggiare liquidi, possibilmente a base di elettroliti, per un paio di ore dopo la fine dell’uscita.

Potrebbero interessarti anche questi articoli apparsi in passato sul sito:

<https://www.usv1919.it/BUSTINE-DI-ENERGIA-I-GEL.htm>

<https://www.usv1919.it/COSA-METTERE-NELLE-NOSTRE-BORRACCE.htm>

<https://www.usv1919.it/DIECI-CONSIGLI-SU-COME-SCEGLIERE-GLI-INDUMENTI-ESTIVI-PER-IL-CICLISMO.htm>

<https://www.usv1919.it/RECUPERO.htm>

<https://www.usv1919.it/Dieci-consigli-utili-per-ben-idratarsi.htm>

<https://www.usv1919.it/ALIMENTAZIONE-arriva-l-estate.htm>