

# MANTENERE I PIEDI CALDI



Anche se si muovono molto i piedi del ciclista si raffreddano come le altre nostre estremità (testa e mani) a causa del ridotto afflusso di sangue. Oltretutto, sono vicini alla strada, ne ricevono spesso l'umidità e le dita dei piedi si muovono poco nelle scarpe.

Facile, quindi, che nelle giornate fredde le pedalate si complicano se non abbiamo pensato a proteggerli opportunamente.



## SCARPE

Le scarpe da ciclismo non sono adatte all'inverno, c'è poco da fare. Sono progettate e realizzate seguendo parametri specifici: peso, rigidità e aerodinamica. La loro caratteristica fondamentale è quella di mantenere i piedi freschi nella bella stagione.

Oggi esistono scarpe da ciclismo specificatamente studiate per l'inverno ma sono estremamente care: da 150 ai 250 euro e oltre. Se non si vive in zone particolarmente fredde e non si è particolarmente benestanti si tratta di una spesa sostanzialmente inutile.

Meglio sarebbe pensare all'inverno quando si acquista un paio di scarpe nuove. Nel senso di non scegliere scarpe molto areate ma indirizzarsi verso scarpe né troppo aperte né troppo chiuse.

Se abbiamo solo un paio di scarpe da ciclismo e magari soffriamo particolarmente il freddo ai piedi possiamo cercare di limitare la loro areazione inserendo una pellicola – tipo i fogli di alluminio che si usano per mantenere i cibi – fra la soletta e il fondo della scarpa. Così blocchiamo il freddo che penetra dalle fessure situate nella parte inferiore delle scarpe. Potremmo anche cercare di chiudere con nastro adesivo le fessure presenti nella parte superiore. Non è però un'operazione facile, specie per chi non ha una grande “manualità”.



## COPRISCARPE

Non sono tutti uguali. Ce ne sono di più leggeri che riparano, un po', dalla pioggia ma fanno poco o nulla contro il freddo. Quando li acquistiamo badiamo bene alle loro caratteristiche: devono riparare dal vento e dalla pioggia, non sono un accessorio ornamentale!

Se pedaliamo col freddo possiamo anche ricorrere ad un rimedio anni '50 e '60. Prendiamo un vecchio paio di calzini di lana, li buchiamo all'altezza delle tacchette delle scarpe e li infiliamo prima di indossare i copriscarpe.

Insomma se non volete spendere soldi inutilmente per scarpe invernali e non soffrite particolarmente di freddo ai piedi i copriscarpe sono la scelta migliore.



## CALZINI

Anche se usciamo in giornate molto fredde non importa ricorrere a doppi o tripli strati di calzini o, addirittura, ricorrere ai calzini da sci.

Ottimi calzini tecnici– si trovano a circa 20/30 euro – o, meglio, in lana merino, sempre di lunghezza media, sono sufficienti per tenere i piedi al caldo.

Per i più freddolosi hanno inventato gli scaldapiedi chimici – conviene metterli vicini alle dita – e i calzini riscaldati a pile.

Il principio del funzionamento di quest’ultimi è lo stesso dei guanti riscaldati: sono calze dotate di sottili conduttori di carbonio applicati intorno alle dita dei piedi e all'avampiede. Sulla parte superiore della calza è presente una tasca per la batteria dove si trova anche il pulsante di accensione/spegnimento. A seconda dell'impostazione del calore e della temperatura esterna, la loro autonomia va dalle 3 alle 8 ore. Se ne trovano da 50 euro in su.

Un rimedio “fai da te” è quello di fasciare i diti dei piedi con la pellicola d’alluminio prima di indossare i calzini che dovrebbero contribuire ad evitare il dolore per le dita dei piedi ghiacci!



## FONTI

<https://www.velotech.fr/5-conseils-pour-rester-au-chaud-sur-le-velo-hiver/>

<https://www.annedubndidu.com/2021/12/cyclisme-en-hiver-comment-bien-proteger-vos-extremities-tete-mains-pieds/>

<https://www.welovecycling.com/wide/2021/11/03/best-tips-for-keeping-your-hands-and-feet-warm-when-winter-cycling/>

<https://www.cyclescheme.co.uk/community/how-to/how-to-beat-cold-feet>

<https://www.bicycling.com/rides/a20022989/prevent-freezing-feet-on-every-winter-ride/>

<https://www.bicidastada.it/scarpe-invernali-o-copriscarpe-con-calzino-pesante/>



US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

dicembre 2022