

6

accessori indispensabili per aumentare comfort, praticità e sicurezza nelle uscite lunghe in bicicletta



Le lunghe pedalate sono fantastiche. Ti permettono di trascorrere più tempo in sella e di vedere più cose, e possono rappresentare una sfida fisica e mentale.

I ciclisti più esperti sanno bene come organizzarsi.

Ma cosa succede se sei alle prime armi con il ciclismo o non sei abituato alle lunghe distanze ?

Purtroppo, non esiste una definizione semplice di "uscita lunga". Può significare un chilometraggio elevato o più ore in bici. Ciò che si intende per una lunga pedalata, sia in termini di distanza che di tempo, può variare notevolmente a seconda del ciclista: disciplina, terreno, dislivello, condizioni meteorologiche, allenamento e altri impegni della vita sono tutti fattori che influenzano la definizione di "uscita lunga". Se consideri un'ora di sella un "lungo" per te, ottimo. E se invece per te una lunga pedalata dura almeno sei ore, va altrettanto bene.



La mia soglia per un giro lungo è di tre ore (circa 72 km a un ritmo di 24 km/h). Organizzo una mattina o un pomeriggio in base a un giro lungo che pianifico in anticipo. Quando ho chiesto ai

miei colleghi *di Bicycling* "Cosa considerate per un giro lungo?", le risposte variavano dalle due alle quattro ore. Dan Chabanov ha aggiunto: "Direi che si tratta di qualsiasi giro che richieda una sosta per il rifornimento". Un'altra ottima definizione di "giro lungo".

Indipendentemente da come lo si intenda, la scelta dell'equipaggiamento può contribuire a migliorare la tua esperienza di guida a lungo raggio. Alcuni accessori migliorano il comfort, mentre altri aggiungono praticità o tranquillità. Alcuni accessori sono importanti anche per la sicurezza del ciclista. Di seguito, i miei sei migliori consigli per garantirti un lungo viaggio di successo.

COMODITA'

Pressione degli pneumatici

Molti ciclisti pedalano con troppa aria negli pneumatici e regolare la pressione ideale offre notevoli vantaggi. Per la maggior parte, l'impatto più evidente è il miglioramento del comfort. Ridurre la pressione degli pneumatici riduce le vibrazioni provocate dal manto stradale e trasmesse alle mani durante le lunghe pedalate e attenua i ripetuti scossoni alla parte bassa della schiena del ciclista. Ulteriori vantaggi includono una maggiore aderenza in curva e una migliore trazione su superfici sconnesse come sterrato o fondo comunque non ben asfaltato.

Diversi siti web e app aiutano i ciclisti a trovare la pressione ideale per i loro pneumatici; io uso spesso il calcolatore di pressione di SRAM. La versione di Silca è piuttosto intuitiva. Il calcolatore di pressione e l'app Wolf Tooth offrono funzionalità aggiuntive e possibilità di regolazione precisa, come la compensazione della temperatura quando si gonfiano i pneumatici al chiuso e si pedala all'aperto.

Molte pompe da pavimento hanno un manometro. Le pompe con manometro integrato sono adatte alla maggior parte dei ciclisti, ma se vuoi migliorare, un manometro digitale di qualità professionale è un'eccellente aggiunta al tuo kit di attrezzi.



Fondello

Non è obbligatorio indossare indumenti specifici per il ciclismo, ma farlo rende le lunghe pedalate molto più piacevoli. Il fondello, la parte imbottita dei pantaloncini o delle salopette da ciclismo, aiuta a ridurre l'attrito tra il corpo e la sella e fornisce un'ammortizzazione aggiuntiva.



I pantaloncini con bretelle sono molto popolari tra i ciclisti; le spalline impediscono che scivolino e sono più comodi sulla pancia. I pantaloncini tradizionali sono un'altra opzione e sono facili da togliere in caso di bisogno “impellente”. Anche le imbottiture o gli slip sono un'altra opzione; sono ottimi per la mountain bike e il gravel se abbinati a pantaloncini larghi o per i ciclisti che desiderano i vantaggi di un fondello senza l'aspetto dei tradizionali indumenti aderenti da ciclismo.

Salopette e pantaloncini sono disponibili in vari stili, taglie, densità del fondello e prezzi. I pantaloncini o i pantaloncini imbottiti base partono da circa 50 euro e possono arrivare a costare oltre 250 euro per modelli realizzati con materiali avanzati o di marchi di ciclismo alla moda.

Sebbene la vestibilità e le caratteristiche dei pantaloncini ad alte prestazioni siano ottime, spesso indosso le opzioni base di Velocio , Rapha o Pearl Izumi ; le trovo eccellenti in termini di comfort e a volte è difficile distinguerle dalle opzioni più costose dello stesso marchio. Un'opzione che cerco è il design a coda più lunga nei pantaloncini da donna; è una vera svolta.

Molti ciclisti usano la crema per fondelli insieme ai pantaloncini da ciclista per prevenire o ridurre le piaghe da sella durante le lunghe pedalate. Un consiglio è quello di portare sempre con sé

una bustina monodose di crema per fondelli per le lunghe pedalate e riapplicarla se necessario.



TRANQUILLITA'

Ciclocomputer

Anche se non è certamente necessario un ciclocomputer per un lungo giro – i ciclisti hanno pedalato con mappe cartacee o note di andatura attaccate ai tubi superiori per decenni – utilizzarne uno può semplificare notevolmente le cose. Questo è particolarmente vero se non si conosce la zona in cui si sta pedalando. I moderni computerini da bici hanno mappatura GPS, consentono di seguire un percorso preimpostato e spesso forniscono indicazioni pas-

so-passo. Molti ricalcolano anche il percorso se è necessario fare deviazioni o esplorare zone diverse da quelle previste.

Esistono molti modi per pianificare percorsi di lunga durata. Un modo è utilizzare percorsi predefiniti su siti come Komoot , Strava e Ride With GPS ; un'altra opzione sono i percorsi condivisi da amici, eventi o club nella tua zona. Oppure, se ti senti all'altezza della sfida, pianificare un percorso da solo è molto gratificante.



Non esiste un ciclocomputer perfetto per ogni singolo ciclista. Il mio preferito è l' Hammerhead Karoo ; anche i modelli di Garmin , Wahoo e Coros sono ottimi e utilizzati da molti ciclisti che percorrono lunghe distanze. Per me, "Percorso verso la par-

tenza" e "Percorso verso casa" sono due funzioni di navigazione indispensabili in un ciclocomputer. Sono ideali per i ciclisti che amano esplorare o uscire senza un percorso pianificato (o se è necessario interrompere un giro a causa del maltempo o di un problema meccanico).

Borsa da manubrio

Per anni ho infilato le mie scorte per la pedalata (cibo, giacca anti-pioggia, telefono, strati di vestiti, ecc.) nelle tasche della maglia; spesso assomigliavano alle guance di uno scoiattolo piene di ghiande. Ma ora mi sono convertito alle borse da manubrio per le mie uscite più lunghe. Le borse impediscono che le tasche si allarghino, permettono di portare l'attrezzatura giusta per la pedalata e riducono il rischio di far cadere qualcosa.

Ci sono decine di borse da manubrio disponibili sul mercato. Scegli la dimensione e lo stile più adatti al tuo budget e all'attrezzatura che devi trasportare. Se non vuoi compromettere l'aerodinamica della tua bici o se non hai spazio sul manubrio, una borsa da telaio è un'altra opzione per trasportare l'attrezzatura.

SICUREZZA

Luci

Sicurezza e visibilità sono fattori importanti durante i lunghi viaggi. Una buona luce anteriore è indispensabile per le uscite al

buio o al crepuscolo. Le luci anteriori e posteriori contribuiscono inoltre ad aumentare durante le ore diurne la visibilità di chi pedala su strada e gravel per gli automobilisti. Molte luci sono compatte, leggere e dotate di modalità lampeggianti che aiutano ad attirare l'attenzione degli automobilisti. Cercate modelli ricaricabili, ma non dimenticate di ricaricarli prima di partire.



I fanali posteriori con radar integrato sono un'opzione sempre più popolare per chi non guida fuoristrada. Questi dispositivi avvertono i ciclisti della presenza di veicoli in avvicinamento da dietro. Sebbene luci e radar non impediscano che un ciclista venga investito da un automobilista, la maggiore visibilità o l'avvertimento contribuiscono a ridurre il rischio di incidenti.

Kit di riparazione

I viaggi lunghi generalmente ti portano più lontano da casa, dalla tua automobile o comunque dal punto di partenza. Questi viaggi spesso ci portano su strade con poco traffico o in zone senza copertura cellulare. Ecco perché è importante portare con sé il necessario per effettuare riparazioni comuni come una gomma a terra o un bullone allentato.



Organizzati o acquista un kit di riparazione preassemblato che include una camera d'aria di scorta, cava fascioni per pneumatici, una pompa e/o una bomboletta CO2 e un attrezzo multiuso. Per i viaggi lunghi, di solito porto con me due camere d'aria di scorta, un sistema di gonfiaggio di riserva, qualcosa per riparare uno pneumatico, un po' di contanti e un gel energetico di riserva per le emergenze.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.bicycling.com/bikes-gear/a64235132/long-ride-must-haves/>

