

Breve guida su come affrontare le curve in bici a velocità sostenuta



Durante i giri in bicicletta è difficile evitare curve impegnative. Anche se si scelgono percorsi pianeggianti ci sono sempre tratti con curve, magari dopo un cavalcavia, che richiedono di essere affrontate con attenzione.

Affrontare le curve ad alta velocità è un'abilità fondamentale, che si tratti di una gara , di un giro di gruppo o di un'uscita solitaria.

Ci sono due aspetti su cui concentrarsi quando si affronta una curva. Innanzitutto, c'è l'assetto in avvicinamento, e poi l'esecuzione effettiva in entrata in curva.



Impostare la curva

Quando ti prepari a percorrere una curva, dovresti considerare alcune cose. Indipendentemente dalla sua ampiezza, devi comunque fare la curva il più dritta possibile e mantenere la massima velocità possibile.

Ciò significa che quando stai per entrare in curva, dovresti rimanere il più largo possibile. Iniziando la curva dall'esterno, puoi sfrecciare dritto attraverso l'apice.

Rimani sciolto

È fondamentale restare rilassati. Se sei teso o stressato, potresti ritrovarti in difficoltà, incapace di correggere la traiettoria se hai preso quella sbagliata. Fai un respiro profondo e resta rilassato. Se ti aggrappi al manubrio come se stessi per cadere da un dirupo, non riuscirai a passare bene in curva.



Guarda avanti

Anche se sei in una gara o in una uscita di gruppo, devi guardare davanti a te, oltre il ciclista che ti precede. Non fissare la ruota che stai seguendo. Concentrati su dove vuoi andare. Guardando “attraverso” la curva, sarai in grado di seguire la linea ottimale.

Velocità

Se è la prima volta che percorri questa curva, dovrai ben considerare qual è la velocità migliore. Ciò significa frenare prima della curva, mai durante. Tirare i freni in curva si tradurrà in una curva mal riuscita o, peggio, in una caduta o, se hai fortuna, in un fuori strada.



Pedale esterno abbassato, pedale interno alzato

Sebbene tu possa riuscire a pedalare in curva, spesso è più sicuro presumere di non riuscirci. Metti il peso sul pedale esterno e solleva quello interno. Se hai abbassato il pedale interno, rischi di picchiare il pedale sulla strada con conseguente quasi inevitabile caduta.

Mantieni la velocità

Quando esci dalla curva, dirigiti verso l'esterno della strada in modo da non rallentare. Una volta che sei libero, puoi alzarti sui pedali per “rilanciare” e prendere di nuovo velocità.

Liberamente tratto da:

<https://cyclingmagazine.ca/sections/training-guide/training/cornering-101-a-beginners-handbook/>

U.S. Vicarello 1919
maggio 2025
www.usv1919.it