

Come affrontare le discese in bicicletta



Se la salita è questione di ascesi, la discesa è invece fatta di euforia. La bici si inclina pericolosamente nelle curve, il ruggito furioso della ruota che si confonde con il sibilo assordante del vento, il computer di bordo che segna 50, 60, magari anche 70 km/h: sfrecciare in discesa è una droga pesante che procura inebrianti sensazioni. È pura velocità, senza alcun compromesso.

Non tutti però la vedono e, soprattutto, la percepiscono così. Nella mente di molti la caduta non è mai lontana. Questo catastrofismo li porta paradossalmente a irrigidirsi e a prendere decisioni sbagliate. Il risultato: una perdita di controllo quasi assicurata sullo sfondo di una profezia che si auto-avvera.



Vincere la paura

Prima lezione, quindi: fai un respiro profondo, rilassati, torna al qui e ora. In fondo la discesa non è che una salita ... fatta alla rovescia. Deve essere un piacere. Una volta che ti sei calmato, metti le mani nell'incavo del manubrio, una postura che garantisce stabilità, un buon controllo generale della bici e una frenata efficiente. Quindi tieni la testa alta per avere una buona visuale della strada in modo da individuare le traiettorie giuste. Un consiglio: non guardare il ciclocomputer. La velocità giusta è quella che ti verrà naturalmente, senza esagerare né nell'andare troppo forte né nel frenare.



Durante una discesa, l'obiettivo è quello di modulare la velocità in modo ottimale. Per fare questo, devi padroneggiare la sottile arte della frenata. In assenza di regole chiare, alcuni principi base sono:

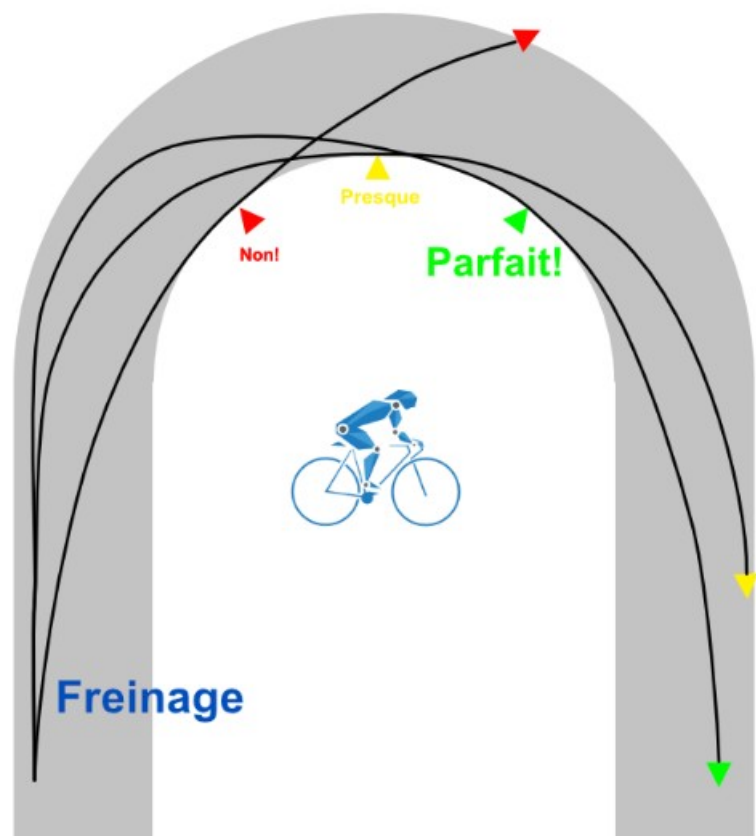
- essendo il freno anteriore molto più potente di quello posteriore, modula la pressione sulle leve piuttosto che schiacciarle (con il rischio di sbandare o scavalcare il manubrio); indicativamente frena al 60% col freno anteriore e al 40% con quello posteriore;
- mantieni il baricentro sempre basso, cioè all'indietro, anche a costo di spostare i glutei fuori dalla sella quando è necessario frenare molto forte.



Le curve

Una brusca svolta si profila all'orizzonte? Cerca prima di tutto di fissare l'apice virtuale della curva - che è il punto di traiettoria ideale (vedi figura sotto)- e "vai abbastanza largo". Poi arriva all'ingresso della curva con la giusta velocità. Frena prima di entrare in curva, quando le due gomme sono allineate. In quel momento hai ancora la possibilità di correggere la traiettoria se si presenta un ostacolo imprevisto, come un'auto o un problema all'asfalto.

Una volta iniziata la curva, rilascia i freni, curva la bici e fai pressione sul pedale esterno, che si trova quindi nel punto morto inferiore (detto il punto delle ore



6). Per una stabilità ancora maggiore, allarga il ginocchio dell'altra gamba verso terra come fanno i motociclisti. All'uscita della curva, fissa sempre la direzione in cui vuoi andare, non quella che porta dritta al burrone ... è il modo migliore per non caderci dentro.



E sotto la pioggia?

Una strada bagnata complica un po' il compito del ciclista, senza però rovinargli la vita. Le basi rimangono essenzialmente le stesse, con alcune sottigliezze: si riduce la velocità e si allunga il tempo di frenata per dare

opportunità alle pastiglie dei freni di asciugarsi prima di mordere i cerchi. Naturalmente, i freni a disco sono meno esigenti di quelli tradizionali.

E, per finire: presta grande attenzione alla qualità del materiale. Le pastiglie dei freni sono usurate? Le ruote sono in ordine? Le gomme sono abbastanza larghe? La gomma aderisce bene alla strada? Devi avere fiducia nella tua bici. Danni e altri problemi meccanici non sono mai ben accetti, soprattutto in discesa...

Liberamente tratto da:

vélomag



ASSISTANT D'ACHAT

EN FORME

VÉLOS ET ACCESSOIRES

DESTINATIONS

ACTUALITÉS

PETITES ANNONCES

ÉVÉNEMENTS

CHOISIR UN VÉLO

TROUVER UNE BOUTIQUE

ENTRAÎNEMENT

Comment grimper et descendre comme un dieu

MAXIME BILODEAU

24-08-2020



<https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/comment-grimper-et-descendre-comme-un-dieu/>

la figura è tratta da:

<https://physiovelo.com/entrainement/comment-prendre-un-virage-un-velo/>