

Andare in bicicletta con il caldo

Qualche consiglio

D'estate le temperature elevate possono rendere difficile rimanere freschi durante le uscite in bicicletta. I nostri consigli vi aiuteranno ad affrontare un'ondata di caldo.



Un giro in bicicletta d'estate è qualcosa che tutti non vediamo l'ora di fare, ma la combinazione di **caldo e sole cocente può rendere qualsiasi pedalata meno piacevole**. Se si affronta un percorso più



U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it

Se ti senti disidratato, bevi molti liquidi come acqua, sciroppi diluiti o succhi di frutta. Questi sono molto più efficaci di grandi quantità di tè o caffè. Le bevande gassate possono contenere più zucchero del necessario e possono essere più difficili da assumere in grandi quantità, poiché l'anidride carbonica può causare gonfiore.

Le bevande sportive aiutano a reintegrare minerali essenziali come sodio, potassio, calcio e magnesio – noti come elettroliti – ma possono essere costose. Un po' di sale in un po' di succo d'arancia è una buona alternativa fai-da-te.

2. Usa la crema solare

Utilizzate una crema solare resistente al sudore e all'acqua con un alto fattore di protezione solare (SPF): offre il miglior livello di protezione. I ciclisti spesso dimenticano di applicare la crema solare sulla nuca e sulle orecchie, zone particolarmente esposte quando si va in bicicletta.

Se non indossi i guanti, anche il dorso delle mani è una zona molto esposta al sole. Se fai una girata lunga **non dimenticare di riapplicare la crema solare ogni poche ore.**

3. Proteggi i tuoi occhi

Gli occhiali da sole non servono (solo) per avere un look alla moda! Proteggi i tuoi occhi dal riverbero del sole con un paio di occhiali da sole di buona qualità con lenti che filtrano i raggi UV al 100%. **Questo ti aiuterà anche a evitare che polvere e insetti entrino negli occhi e**



rovinino la tua esperienza di guida. Evita di applicare la crema solare troppo vicino agli occhi, perché potrebbe irritarli.



U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it

4. Vestiti in base al tempo

Indossa abiti leggeri che ti mantengano fresco e comodo con il caldo. **Potrebbe trattarsi di indumenti larghi o di abbigliamento tecnico con proprietà traspiranti o protezione dai raggi UV .**

I guanti da ciclismo senza dita possono aiutare a evitare che le mani sudate scivolino sul manubrio. Calzini sottili e scarpe traspiranti contribuiranno a mantenere i piedi freschi.

Vestirsi a strati è la soluzione migliore, perché offre una certa flessibilità. Ricordate che potreste voler coprire braccia e gambe scoperte per proteggervi dal sole cocente. Se avete intenzione di stare fuori a lungo, è consigliabile portare con sé **un impermeabile leggero** , per ogni evenienza. Non c'entra niente con il sole ... ma non si sa mai!

5. Usa un repellente per insetti

Con l'arrivo del clima più caldo, è probabile che compaiano insetti come moscerini, zanzare e tafani, soprattutto in condizioni di umidità e assenza di vento. **Investite qualche euro per acquistare un repellente per insetti di buona qualità e, se necessario, applicatelo sulla pelle scoperta.**

Essere divorati vivi da moscerini (o essere pinzati dai tafani) può rovinarvi la pedalata!

.





6. Controllare la presenza di zecche

Se si pratica il fuoristrada, bisogna fare attenzione alle zecche, che sono attive con il clima più caldo e prediligono ambienti ombrosi e umidi, come boschi e brughiere. **Dopo la pedalata, spazzolate i vestiti per rimuovere eventuali zecche non ancora attaccate.**

Quando ti cambi o fai la doccia, controlla la pelle, prestando particolare attenzione alle zone umide come i gomiti e la parte posteriore delle ginocchia. Se trovi una zecca, usa un apposito strumento per rimuoverla. Se non sei pratico rivolgiti al tuo medico!



U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it

7. Scegli le ore meno calde

Se possibile, evita di pedalare nelle ore più calde della giornata. Le prime ore del mattino e la sera sono più fresche e meno soleggiate rispetto a mezzogiorno. Dato che in questo periodo dell'anno l'alba arriva presto, è facile fare una piacevole gita in bicicletta nelle ore più fresche della giornata.

Se usi la bicicletta per gli spostamenti quotidiani, prova a pianificare i tuoi viaggi in modo da arrivare quando i negozi aprono per primi. Se possibile, potresti anche arrivare al lavoro o a scuola un po' prima del solito.



8. Pedala in base alle condizioni meteo

Una giornata torrida potrebbe non essere il momento migliore per affrontare la tua uscita più lunga o più veloce: non è questo il momento di inseguire i segmenti di Strava. **Quando pianifichi la tua uscita, tieni conto delle condizioni meteorologiche**, il che potrebbe significare rallentare il ritmo o limitare la distanza.

Se usi la bici per andare al lavoro concediti anche un po' di tempo in più per arrivare, così non ti ritroverai a dover correre.



9. Prevedi soste

Con il caldo sarà necessario fare più pause, quindi è importante prevedere dei punti di ristoro. I luoghi migliori sono quelli dove ci si può riparare dal sole, che si tratti di un albero o di un bel bar.



10. Fai rifornimento

Portare con sé degli snack aiuta ad avere l'energia necessaria per l'uscita, assicurati però che siano adatti alle condizioni meteorologiche: ad esempio, il cioccolato si scioglierà con il caldo.

Scegli cibi che non siano appiccicosi o che non tendano a disintegrarsi in tasca, come barrette di cereali, frutta come mandarini o mele oppure, come suggerito più avanti, banane congelate. In questo modo eviterai anche di dover pulire il cioccolato fuso dalle tasche della maglia o dal tuo zaino!



U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it

11. Congela in anticipo

La sera prima, congela una borraccia d'acqua (riempila solo al 75% perché il ghiaccio si espande). Durante la pedalata il ghiaccio si scioglierà e avrai una bevanda fresca e dissetante. Se senti molto caldo, potete anche usare la bottiglia d'acqua ghiacciata per rinfrescarvi. Meglio prevedere due borracce: una fresca e una congelata.

Puoi anche congelare le banane per avere uno spuntino fresco e nutriente che non si sfalderà. Attenzione: dovrai mangiarle prima che si scongelino!

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.cyclinguk.org/article/cycling-guide/cycling-heat>



U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it