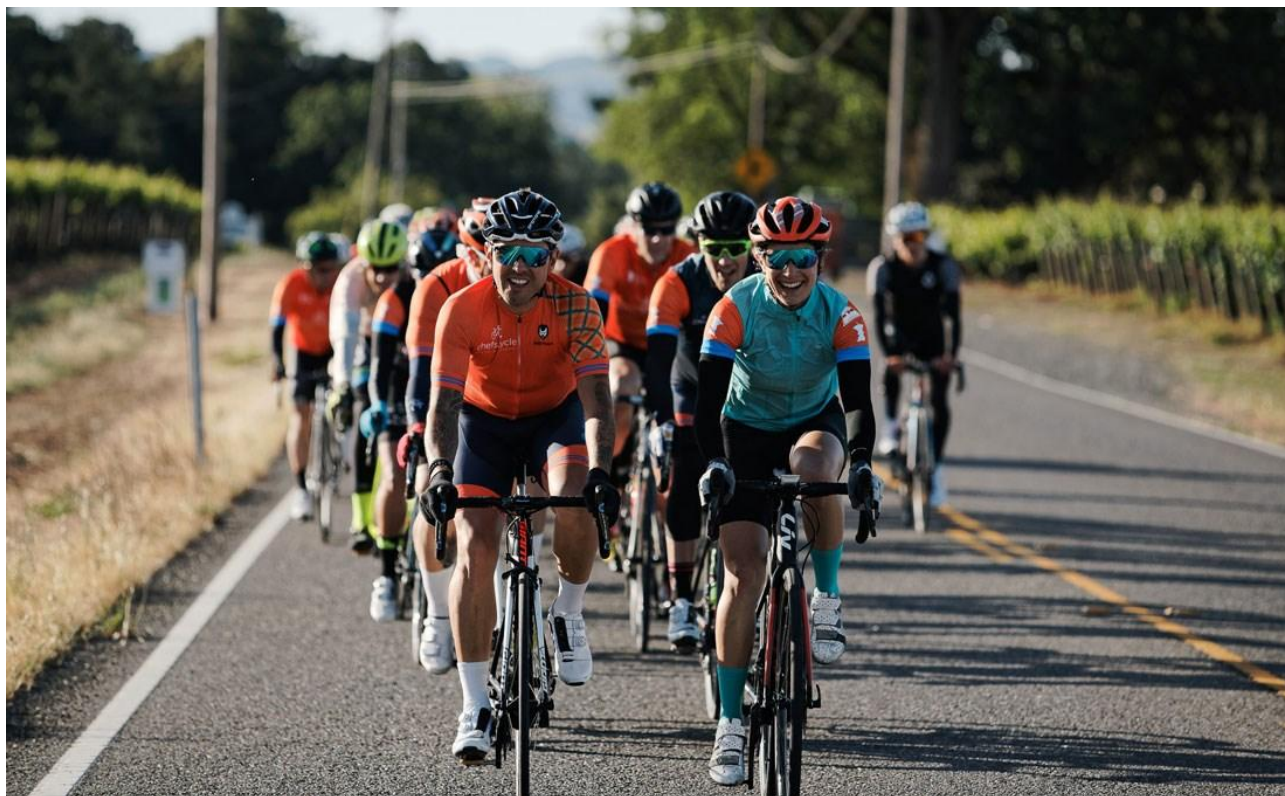


Alcuni suggerimenti per un buon galateo della pedalata di gruppo in bicicletta

I ciclisti spesso si ritrovano davanti ai negozi di biciclette o ai caffè per le loro pedalate della domenica mattina.

Se sei nuovo del gruppo o vuoi far sentire i nuovi arrivati a loro agio potrebbero esserti utili alcuni dei seguenti consigli.



U.S. Vicarelo 1919

Novembre 2025

www.usv1919.it

Segnalare i pericoli

Le gomme a terra sono fastidiose per tutti, soprattutto quando sei in un gruppo che si ferma ad aspettare il ciclista sfortunato. D'altra parte la foratura può capitare a tutti e quindi ci vuole pazienza e chi ha una manualità superiore alla media dia una mano a riparare il danno.

Riduci al minimo il rischio di forature ma anche di cadute e incidenti indicando con un avvertimento sonoro o, meglio, con un segno del braccio buche, vetri e residui in plastica dura. Questo segnale visivo non vale solo per il primo del gruppo ma deve essere ripetuto anche da chi gli sta dietro in modo che tutti, anche gli ultimi, possano essere avvertiti del pericolo. Gruppi diversi hanno abitudini diverse, ma personalmente riservo gli avvertimenti sonori alle situazioni veramente pericolose.



U.S. Vicarelo 1919

Novembre 2025

www.usv1919.it

Cerca di anticipare il sorgere di un problema riguardo la sicurezza e il ritmo

A nessuno piace essere rimproverato in continuazione, e di certo non durante una bella pedalata di gruppo. Ma in certe occasioni è bene parlarsi in gruppo in modo da evitare pericoli ma anche attriti e discussioni. In certe situazioni, per esempio quando si sta transitando su una strada trafficata, chi guida il gruppo non sempre ha una percezione chiara dei rischi che magari hanno invece i suoi compagni in terza o quarta fila. Un fischio, un richiamo vocale, per cambiare il ritmo, per tenersi più a destra o più distanti dal bordo strada, non devono essere visti come una critica o un rimprovero ma semplicemente come una forma di collaborazione finalizzata alla buona riuscita della pedalata.

Lo stesso discorso vale per la velocità: spesso chi è in testa al gruppo non si rende conto che dietro ci sono dei compagni di pedalata che in quel momento “arrancano” e faticano a tenere il ritmo. La cosa migliore sarebbe non arrivare al punto di doversi quasi fermare per aspettarli ma aggiustare un po' le pedalate per evitare di far perdere loro le ruote.

E, naturalmente, è responsabilità di tutti fare attenzione a potenziali collisioni tra biciclette e auto. *Se vedi qualcosa, dì qualcosa!*

U.S. Vicarelo 1919
Novembre 2025
www.usv1919.it

Stai lontano dai freni

Avrai bisogno di apportare piccole modifiche alla velocità in una corsa di gruppo, e quasi sempre puoi farlo con la resistenza dell'aria piuttosto che con la frenata. Quando premi i freni, rallenti bruscamente e questo porta anche il ciclista dietro di te a fare altrettanto con un rischio enorme di tamponamento



per chi sta nelle retrovie del gruppo. Ovviamente ci sono momenti in cui non puoi fare a meno di usare i freni, ma il metodo giusto è quello di cercare di apportare piccole modifiche alla velocità senza frenare in modo da evitare un tipo di guida rischioso per te e per gli altri.

Tira più a lungo, non più forte

Se ti senti una superdonna o sei il corridore più forte del gruppo, non aumentare la velocità quando è il tuo turno di tirare il gruppo. Non è bello e rende il ritmo scomodamente difficile per i tuoi amici. Invece, continua con il ritmo del gruppo e rimani davanti più a lungo. Otterrai comunque di far fatica e di allenarti ed eviterai che il resto del gruppo guardi con terrore il momento delle tue tirate!

Tira più corto, non più lento

Se non hai la forma fisica per fare una lunga tirata al ritmo del gruppo, dovresti comunque dare il tuo contributo (in gergo ciclistico: ruotare) come tutti gli altri, solo lo dovrai fare secondo le tue possibilità. Nessuno può obbligare chi è meno allenato ma anche semplicemente meno forte a tirare quanto i più allenati o bravi. Cerca di tenere il ritmo del gruppo ed evita di rallentare, provocando rischi per chi ti segue. Terrai lo stesso ritmo di chi ti ha preceduto anche se lo farai per meno tempo.

U.S. Vicarelo 1919

Novembre 2025

www.usv1919.it

Il problema delle salite

Quando si affrontano salite discretamente impegnative può essere difficile tenere unito il gruppo, specialmente quando gli “scalatori” scalpitano. A questo punto il gruppo può scegliere: optare per *“ognun per se e dio per tutti”* nel senso che ognuno va del suo passo e chi prima arriva in cima alla salita aspetta, oppure, ed è questa la scelta più logica specie in caso di salite lunghe oltre che impegnative, chi è in testa rallenta, dimentica di essere un novello Pogacar, e prende un ritmo che, generalmente, può essere accettabile per tutti. La salita verrà condita anche con qualche battuta, si ammirerà il panorama e il gruppo ne uscirà sicuramente rafforzato e coeso.



Impara a soffiarti il naso

Soffiarsi il naso in bicicletta è un'arte che si affina con il tempo. Se è il momento di sputare o smocciare, fallo quando sei in fondo al gruppo. Se lo devi fare quando hai

AAAAAAAAAAAAA

altri ciclisti dietro, se possibile allargati (evita però di tagliare la strada a qualche veicolo che sta superando il gruppo) e, soprattutto, mira in basso verso la strada, non di lato. Abbassa un po' la testa ed espettora sotto il braccio, quasi come se stessi mirando all'estremità del manubrio. Lo so non è facile ma vedrai che lo puoi fare evitandoti di beccarti qualche vaffa ...

Alzarsi sui pedali senza far cadere chi ti segue



Quando ti alzi sui pedali, il tuo peso si sposta e quasi sempre la tua cadenza rallenta. Ciò può provocare ciò che è noto come "contraccolpo", in cui la tua ruota posteriore sembra calciare all'indietro verso o contro la ruota anteriore del ciclista dietro di te. Non solo fa impazzire le persone, ma se finisci per toccare o

AAAAAAAAAAAA

sovrapporre le ruote può causare un incidente. Per evitare questo, inserisci un rapporto più duro mentre ti alzi dalla sella. Questo ti permette di spingere un rapporto più duro con una cadenza inferiore mantenendo quindi la tua velocità senza causare un contraccolpo.

NON... .. tirare così forte da finire presto le energie e farti staccare!

I gruppi solitamente cercano di aspettare i ciclisti incapaci di tenere il ritmo, il che è fantastico. Tuttavia, cerca di non farti aspettare perché stavi pedalando come un idiota. Se fai delle tirate mostruose nella prima parte dell'uscita e poi finisci le energie tanto da non tenere le ruote non verrai accettato ancora per molto dal gruppo. Impara a dosare i tuoi sforzi e tieni qualcosa nel serbatoio per assicurarti di poterti comunque agganciare alla parte posteriore del gruppo e rimanere alla sua ruota.



U.S. Vicarelo 1919
Novembre 2025
www.usv1919.it

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://trainright.com/14-cycling-group-ride-etiquette-tips/>



AA

U.S. Vicarelo 1919

Novembre 2025

www.usv1919.it