Andare in bici in autunno: il vestiario



In autunno si può tranquillamente continuare ad andare in bici ...

Spesso le condizioni atmosferiche sono ancora piacevoli e

consentono comunque di fare delle belle pedalate. I colori giallo

e arancio forniscono un nuovo sfondo alle nostre girate e

conviene approfittarne prima che l'inverno ci complichi le cose!

In termini di attrezzatura, tuttavia, la scelta può rivelarsi complicata per i ciclisti: tra le fresche mattine, i bei pomeriggi in cui ci godiamo temperature quasi estive, gli acquazzoni che a volte possono sorprenderci... Vita dura da ciclista!

Vediamo dunque alcune cose giuste da fare in questa stagione



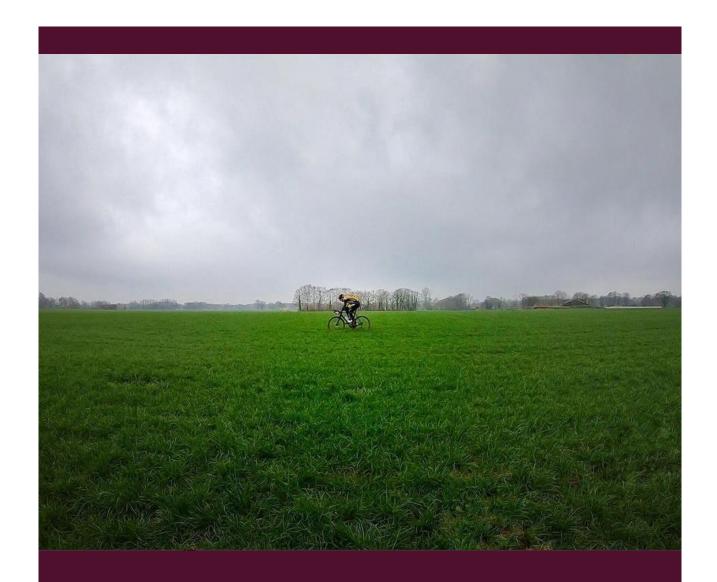
Essere ben vestiti per la guida in autunno è importante. Ma è essenziale sapere quando il tuo corpo ha bisogno di essere al caldo o quando invece ha bisogno di respirare per disperdere l'umidità generata dal sudore. In questa stagione, la parola chiave da ricordare quando si sceglie la propria attrezzatura è

ADATTAMENTO!

Questo ti eviterà di prendere freddo ma anche di subire l'effetto "pentola a pressione" sotto la tua giacca a vento! Ricordati sempre di togliere o aprire la tua giacca a vento/k-way quando sei in pieno sforzo. Questo è particolarmente vero in

salita quando lo
sforzo aumenta e si
suda. In cima, non
appena inizi una
discesa, ricordati
però di rivestirti
subito. È proprio qui,
in discesa, dove
rischi di subire i
danni del freddo...





Inoltre, <u>ricordati di proteggere le tue estremità</u>, che sono particolarmente sensibili. La testa, il collo, i piedi e le dita vengono messi a dura prova quando le temperature scendono. È quindi fondamentale proteggerli. Un paio di guanti, soprascarpe o una fodera per casco sono facili da portare con te infilati nella tasca della maglia per ogni evenienza. Non te ne pentirai in caso di necessità!



La parte superiore del corpo e le estremità sono sempre più sensibili delle gambe. Quindi, quando il tempo è variabile ma non fa freddo, è meglio andare in bici in pantaloncini corti (o con salopette a tre quarti, i cosiddetti "corsari") ma ben vestiti all'altezza del petto. Se prendi freddo sarà nel petto e non nei polpacci!

Indispensabile: iniziare indossando innanzitutto una maglietta leggera a mezze maniche di tessuto tecnico, traspirante. Mai di cotone. Ciò consentirà alla parte superiore del corpo di rimanere asciutta mentre si gode il confortevole calore corporeo. Con l'avvicinarsi dell'inverno, puoi optare per la versione a manica lunga, ma assicurati di scegliere un modello traspirante.

Poi, sulla base della temperatura, scegli <u>una maglia a maniche</u>

lunghe, oppure una maglia a maniche corte, però completata con i manicotti. Forse è preferibile la seconda opzione, perché ha il vantaggio di poter togliere i manicotti quando la temperatura sale (in salita per esempio), ma di poterli re-indossare per la discesa.



Infine, l'ultimo strato da avere con te: <u>una giacca a vento (senza maniche è l'ideale in autunno)</u>. Se ti colgono la pioggia o il vento o se percorri una lunga e ventosa salita, te lo possiamo dire: la giacca a vento ti salverà la giornata! E' conveniente portarla sempre con se nella tasca posteriore della maglia.

