

**ANDARE IN BICICLETTA
QUANDO PIOVE ...
ALCUNI CONSIGLI UTILI**



Fermo restando che quando piove non conviene uscire in bicicletta – inutile rischiare, ci sono gli home trainer o, se proprio si vuole uscire, una bella passeggiata di corsa o a passo a ritmo svelto possono essere validi sostituti dell'amata uscita in bici – vediamo alcuni modi di comportamento che possono essere utili quando capita di “incocciare” la pioggia durante le uscite con la bici da corsa.

TECNICA

Il principio base è che sotto la pioggia dobbiamo avere il controllo assoluto del mezzo e quindi mani ben salde sul manubrio e concentrazione massima.

Velocità

Viene quasi d'istinto: piove e allora si tende ad aumentare la velocità per arrivare prima a casa. Così facendo si aumentano i rischi visto che velocità e pioggia non vanno d'accordo. Meglio accettare una situazione oggettiva (siamo “mezzi di strizzo” o siamo destinati a esserlo fra breve ...), rallentare e arrivare con tutte le cautele del caso a casa. Questo vale tanto più quando la pioggia che ci ha colto non è abbondante ma è quella pioggerellina fastidiosa che, magari, solo dopo qualche decina di minuti si trasforma in acquazzone abbondante. In questo periodo di tempo risalgono nella superficie dell'asfalto gli idrocarburi assorbiti dal primo strato di manto stradale. Hanno una densità minore rispetto all'acqua, sono respinti dallo spessore dell'asfalto e formano uno strato molto scivoloso, miscuglio di polvere, gomma, idrocarburi e acqua. Si chiama “ghiaccio estivo”, molto conosciuto dai motociclisti. In questi casi aumentare la velocità può essere deleterio. Attenzione anche al gasolio, che è pericoloso sull'asciutto figurarsi sul bagnato: lo si riconosce perché dilatandosi assume il caratteristico colore fluorescente.

Insomma, se ci coglie la pioggia “calma e gesso”, tanto, in una maniera o nell'altra, a casa ci si arriva comunque bagnati.

Frenata

In attesa che si generalizzi l'uso dei freni a disco, occorre considerare che sul bagnato gli attuali pattini permettono una frenata molto meno efficiente che sull'asciutto. La frenata è ancora meno efficace se la nostra bicicletta ha ruote in carbonio. Bisogna lasciare il tempo ai pattini di asciugare prima che riescano a rallentare la ruota. Occorre poi evitare frenate brusche – sinonimo quasi sicuro di scivolamento e caduta – e occorre comunque frenare con ambedue i freni contemporaneamente. Purtroppo nonostante ogni

attenzione può capitare che frenando si tenda a perdere il controllo della bicicletta per effetto *dell'acqua planning* (1). Come per gli autoveicoli, anche nella guida in bicicletta in questi casi si deve rilasciare il freno, cercare di riprendere il controllo della bicicletta, recuperando la traiettoria, e sostituire una frenata lunga con semplici colpetti di freno, fino a riuscire a frenare.

Pneumatici

Se la pioggia ci coglie molto lontano da casa e siamo di quelli che ci tengono ad avere gli pneumatici sempre molto gonfi, potrebbe valer la pena di fermarsi per sgonfiare leggermente le gomme, naturalmente senza esagerare. Gomme troppo gonfie riducono l'aderenza, che col bagnato tende a diminuire. Alcuni parlano di "1 bar in meno" (2) ma voglio vedere chi è in grado di portarsi dietro una pompa con il manometro!

Potrebbe sembrare uno scherzo però molti lo consigliano: prima di una uscita a rischio pioggia è consigliabile passare un panno imbevuto di aceto sui copertoni per sgrassarli e aumentare la tenuta di strada. Sembra che l'effetto duri anche nelle uscite successive anche se in modo sempre minore.

Curve

Se dobbiamo affrontare discese bagnate la prima parola d'ordine è CAUTELA. Sul bagnato le curve sono sempre un momento critico, soprattutto se siamo in discesa.

Evitiamo di arrivare "lunghi" alla curve; iniziamo invece a frenare con largo anticipo rispetto all'inizio della curva, scegliendo traiettorie le ampie possibile in modo da piegare la bici di pochissimo per mantenere sempre la massima superficie di contatto tra copertone ed asfalto.

Distanza di sicurezza

Se la pioggia ci coglie mentre siamo in gruppo occorre avere l'accortezza di non stare incollati alla ruota di chi ci precede, come magari siamo abituati a fare sull'asciutto. Lo faremo quasi naturalmente perché stare esattamente in scia di chi ci precede ci riempie la faccia (e gli occhiali) di schizzi d'acqua e di fango, il che non è proprio il massimo. Converrà quindi rimanere un po' di lato e un po' più lontani in modo da avere il tempo di rallentare o frenare per tempo in caso di necessità.

Linee segnaletiche e binari

La segnaletica orizzontale e i binari possono essere micidiali: un attimo di distrazione e ti trovi per terra! Se possibile occorre evitare le strisce bianche e, soprattutto, occorre evitare di cambiare repentinamente traiettoria e frenare mentre ci si passa sopra. Quanto ai binari, quando piove sarebbe opportuno, se possibile, evitare i percorsi che li prevedono e comunque rallentare e affrontarli perpendicolarmente (“dritto per dritto” come si dice). Se poi ci si ferma e li si passa a piedi è anche meglio. Non saremo additati come “funambuli” della bicicletta ma saremo più sicuri di arrivare a casa senza ammaccature.

Molta attenzione anche ai tombini, alle foglie morte, ai tratti in pavé e a quelli con detriti.

VESTIARIO

Innanzitutto una osservazione preliminare: per molti quando si fa una uscita a “rischio pioggia” è inutile dotarsi di un vestiario particolare, “tanto quando ci coglie l’acqua ci si bagna comunque!” Naturalmente questa linea di pensiero è sostenuta da quelli, fortunati, che non pigliano un raffreddore nemmeno se li tieni sotto la pioggia ad ore!

Se invece si aderisce all’altra linea di pensiero, quella di chi ritiene che comunque se piove è meglio coprirsi, sarà meglio dotarsi di un impermeabile – in commercio ne esistono di ogni tipo e qualità – che però dovrà essere quanto più possibile “aderente” in modo da evitare l’effetto “aquilone” e, soprattutto, “traspirante” in modo da scongiurare il rischio che dopo pochi minuti che lo si è indossati si sia zuppi non di pioggia ma di sudore. Sono utili anche i copri scarpe, che permettano di tenere i piedi quanto più possibile asciutti.

Comunque se si ritiene possibile trovare pioggia durante l’uscita in bici sarebbe consigliabile indossare materiale tecnico visibile, evitando soprattutto i completini “neri” tanto di moda in questi anni. Colori sgargianti e individuabili da lontano anche in caso di pioggia e quindi di scarsa visibilità. Gli automobilisti vedono “poco” i ciclisti in condizioni normali, figurarsi sotto la pioggia!

A questo proposito non sarebbe male portarsi anche una di quelle luci a led che si possono facilmente applicare alla sella o alle tasche posteriori della maglia o giubbino.

PARAFANGHI

Coloro che seguono il ciclismo in televisione avranno notato che molti professionisti hanno cominciato ad adottare dei parafanghi durante le corse, soprattutto quelle primaverili dette dell'inferno del nord. Le ruote in movimento proiettano acqua, fango e polvere all'indietro, in direzione delle gambe e del sedere, il parafango evita tutto ciò.. Quello utilizzato da professionisti – VEDI SOTTO - è un parafango di plastica morbida che si fissa senza alcun attrezzo sotto la sella. Una minima protezione che non pesa niente e non offre alcuna presa al vento. Se lo usi rimani asciutto e protetto dal fango più a lungo.

Anche se non li abbiamo ancora visti in commercio, è probabile che con un po' di pazienza li si possa trovare, magari su Internet.



... E DOPO UN'USCITA SOTTO L'ACQUA ... PULIRE LA BICI

Innanzitutto dopo un'uscita su strada bagnata bisogna pulire i copertoni con un panno per eliminare selci e corpi estranei.

La bicicletta dovrà essere pulita a fondo, insaponando il telaio (ma va bene anche solo acqua), con una spugna non abrasiva, asciugandolo poi con un panno. Sconsigliabile l'utilizzo di acqua a pressione troppo forte perché rischia di danneggiare i delicati meccanismi della bici. Sconsigliabile l'utilizzo di "spirito bianco" perché troppo aggressivo.

Fondamentale pulire con una sgrassatore la catena, il deragliatore, i pignoni, il movimento centrale ("plateau") e tutti i meccanismi del cambio. Evitare di utilizzare lo sgrassatore sul mozzo e sul movimento centrale. Dopo aver efficacemente effettuato questa operazione di ripulitura è sufficiente passare un filo

d'olio sulla catena perché l'operazione di pulizia e lubrificazione possa dirsi completata. Alcuni consigliano di utilizzare sul telaio e sul deragliatore uno spray a base di silicone che li protegge dalla polvere.

Se siete organizzati con il necessario, dopo una mezzoretta avrete la vostra bici fiammante come prima ...

Note

- (1) si verifica quando l'acqua, tipicamente di origine piovana, tra le ruote e il manto stradale è in quantità tale da non permettere più il contatto di queste due superfici. Non essendo più a contatto ruota e strada, non esiste più attrito tra le due superfici, quindi non si è più in grado di far rallentare o cambiare direzione al veicolo che resta solo soggetto alle regole della fisica, conservando la quantità di moto e la direzione che aveva al momento dell'innesco del fenomeno dell'aquaplaning. (<https://it.wikipedia.org/wiki/Aquaplaning>)
- (2) Il bar è un'unità di misura della pressione nel sistema CGS. Corrisponde a una megabaria, ovvero 10^6 dine/cm²^[1]. Il nome deriva dal greco βαρύς ("pesante"). Una pressione di un bar corrisponde, approssimativamente, alla pressione atmosferica terrestre al livello del mare.
([https://it.wikipedia.org/wiki/Bar_\(unit%C3%A0_di_misura\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Bar_(unit%C3%A0_di_misura)))

Per approfondire:

<http://www.btwin.com/blog/it/blog-e-attualita/il-blog/11-consigli-per-pedalare-sotto-la-pioggia-con-la-bici/>

<http://ellesfontduvelo.com/2014/12/que-faire-apres-une-sortie-velo-sous-la-pluie-la-neige-ou-dans-le-froid/>

<http://bicilettadacorsa.net/ciclismo-e-pioggia-consigli-utili>

<http://www.ciclismopassione.com/7-consigli-utili-per-pedalare-con-il-bagnato/>

<http://www.sportoutdoor24.it/in-bici-con-la-pioggia-8-consigli-per-pedalare-in-sicurezza/>

<http://www.velomag.com/trucs-de-pros/Le-grand-nettoyage>