

Bici da strada vs Gravel: se puoi sceglierne solo una



Se potessi avere un solo tipo di bicicletta, quale dovrebbe essere? Una bici da strada o una bici da gravel? Entrambe le bici hanno i loro pro e contro e la risposta a questa domanda dipende davvero dallo scopo per cui intendi utilizzare la bici. In questo post discuteremo delle differenze tra bici da strada e bici da gravel, in modo che tu possa prendere una decisione informata su quale tipo di bici è giusta per te!



Per fare un confronto, quando parliamo di bici da strada in questo articolo, ci riferiamo a bici da strada orientate alle prestazioni e non a bici da endurance. Inoltre quando parliamo di bici gravel ci riferiamo alle bici da fuoristrada e non alle bici da ciclocross.

Arriviamo al dunque:

bici da strada vs gravel (bici da ghiaia)

Le biciclette da strada sono progettate per la guida su superfici asfaltate o pavimentate. Sono leggere e agili grazie alla loro geometria e ai pneumatici sottili. Le bici gravel sono progettate per la guida su superfici non asfaltate. La geometria tende alla stabilità e alla posizione eretta del corpo, e gli pneumatici larghi possono assorbire meglio le vibrazioni della strada accidentata.

La maggior parte delle bici da strada oggi può essere utilizzata anche per il gravel, grazie ai freni a disco e ad una larghezza massima del pneumatico più ampia. Tutto ciò che serve per portare una bici da strada fuoristrada sono pneumatici più larghi, probabilmente tubeless. La geometria non sarà l'ideale, ma non è un problema per la maggior parte delle persone. D'altra parte, puoi rendere una bici da ghiaia più veloce su strade asfaltate con pneumatici da strada slick e sottili.



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it

Le bici da strada presentano alcuni chiari vantaggi rispetto alle bici da ghiaia:

- I telai per bici da strada sono più aerodinamici e le bici da strada di fascia alta sono dotate di cerchi a sezione profonda che sono più aerodinamici
- Le bici da strada sono relativamente più veloci su strade asfaltate grazie al loro peso inferiore e alla migliore aerodinamica, questo è importante se corri.



Ma anche le bici da ghiaia hanno anche alcuni vantaggi rispetto alle bici da strada:

- I telai per bici da ghiaia hanno spazi per pneumatici più ampi e possono affrontare le strade più accidentate in modo più confortevole



- I telai per bici da ghiaia hanno più punti di montaggio per borse e parafanghi
- Alcune bici da gravel hanno un limite di peso massimo maggiore rispetto alle bici da strada



Vediamo più in dettaglio quali sono le differenze tra le tipiche bici da strada e le bici da gravel.

Geometria del telaio

A prima vista, le bici da strada e le bici da ghiaia potrebbero non sembrare così diverse. Dopotutto, entrambi hanno telai a forma di diamante e di solito sono dotati di manubrio e ruote da 700c.



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

Tuttavia, ad un esame più attento, ci sono alcune differenze fondamentali nella geometria del telaio.

I telai per bici da strada hanno un angolo del tubo sterzo più inclinato e uno stack (1) più basso. Ciò si traduce in una posizione di guida più aggressiva, ideale per andare ad alta velocità. Le bici da strada hanno anche un passo più corto, che le rende più agili.



I telai per bici gravel hanno un angolo del tubo sterzo più rilassato e uno stack più alto. Ciò mette il ciclista in una posizione più eretta, che è più comoda per la guida su lunghe distanze e per il comfort. A



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

causa dello stack più alto, le bici gravel tendono ad avere un tubo orizzontale inclinato.

I telai per bici gravel hanno anche un passo più lungo, che li rende più stabili. (2) Ciò consente loro anche di avere pneumatici più grandi ed evitare la sovrapposizione della convergenza con la ruota anteriore, importante per la manovrabilità su strade sconnesse e tecniche.

Il movimento centrale delle bici da strada è più basso rispetto alle bici da ghiaia. Ciò abbassa il baricentro dei ciclisti e dà loro maggiore sicurezza durante le curve veloci e le discese. Il movimento centrale più alto delle bici da ghiaia darà al pedale una maggiore altezza da terra, il che è importante quando si guida su terreni irregolari per evitare colpi di pedale.

Scelta degli pneumatici

Per la maggior parte dei ciclisti, questo è il fattore decisivo che distingue una bici da strada da una bici da ghiaia.

Le bici da strada oggi sono disponibili con pneumatici larghi 25-28 mm. In passato, le bici da strada avevano pneumatici molto più stretti (21-23 mm), ma la tendenza negli ultimi anni è stata quella di allargarli per migliorare il comfort. Pertanto, la maggior parte delle bici da strada di nuova generazione può montare pneumatici larghi fino a 34 mm (anche se non lo dicono ufficialmente), che di solito sono abbastanza buoni per la guida su strade sterrate cioè non asfaltate e lisce.



Le bici gravel sono dotate di pneumatici ancora più larghi, sono disponibili in stock con pneumatici da 40 mm e talvolta possono arrivare fino a 50 mm. Hanno una maggiore resistenza al rotolamento ma offrono molto più comfort e grip.



Se guidi principalmente fuoristrada, avrai sicuramente bisogno di una bici da ghiaia invece che di una bici da strada. D'altra parte, se viaggi per la maggior parte su strade asfaltate e vuoi avventurarti occasionalmente su strade non asfaltate, sterrate e ghiaia sciolta, puoi farcela con una bici da strada.

Se non sei sicuro del tipo di guida che farai principalmente, probabilmente è meglio orientarsi maggiormente verso l'acquisto di una bici da strada. Questo perché oggi le bici da strada stanno diventando più versatili e possono essere utilizzate su una più ampia



varietà di terreni. Inoltre, i principianti hanno maggiori probabilità di guidare su strade asfaltate o sterrate rispetto a terreni fuoristrada altamente tecnici.

Gruppo

Un gruppo è un insieme di parti che compongono la trasmissione di una bicicletta. Include leve del cambio, deragliatori, una guarnitura, una catena e una cassetta.



Le bici da strada di solito sono dotate di trasmissioni 2x mentre le bici da ghiaia sono dotate di trasmissioni 1x o 2x. Una trasmissione 2x ha due corone nella parte anteriore e offre una gamma più ristretta di marce a cassetta. Questo è l'ideale per la guida su strada perché ti



consente di girare alla cadenza preferita su una strada pianeggiante e veloce e avere comunque marce basse per le salite.

Una trasmissione 1x ha solo una corona nella parte anteriore e meno marce in generale. È più semplice perché elimina la necessità di un deragliatore anteriore, ma avrai meno marce con cui lavorare. Questo non ha importanza tanto quanto su una bici da strada perché su una bici da ghiaia pedalerai a velocità più basse.

Alcune bici da ghiaia sono dotate di trasmissioni 2x per i ciclisti che desiderano la possibilità di pedalare sia su strade asfaltate che non asfaltate.

Per fortuna, i componenti dei gruppi da strada e da ghiaia della stessa marca sono completamente compatibili. Quindi, se hai una bici da strada con un gruppo da strada e vuoi trasformarla in una bici da ghiaia, puoi farlo facilmente sostituendo il deragliatore posteriore e la cassetta con altri più adatti alla ghiaia. I deragliatori posteriori Gravel di solito hanno un meccanismo di frizione per prevenire il salto della catena.

Se non sei sicuro di quale gruppo acquistare, Shimano 105 e Ultegra sono due dei gruppi più versatili. Sono gruppi da strada, ma il 105 in particolare è compatibile con cassette fino a 36t, che è abbastanza grande per qualsiasi guida su ghiaia. Anche il massimo di 34 t su Ultegra è abbastanza buono per la maggior parte dei percorsi. Il



gruppo da strada Shimano è perfettamente adatto ad essere utilizzato fuoristrada.

Il gruppo Shimano specifico per il gravel, il GRX, è ottimo se hai bisogno di maggiore affidabilità nelle condizioni stradali più difficili. La differenza più evidente, in realtà, sta nel design delle manopole e nella capacità della cassetta.

Sospensione

Sia le bici da strada che quelle da ghiaia non sono dotate di sospensione completa. Ma alcune bici da ghiaia hanno forcelle ammortizzate o qualche tipo di smorzatore di vibrazioni. Ad esempio, il disaccoppiatore IsoSpeed in Trek Checkpoint e Future Shock in Specialized Diverge.

Una forcella ammortizzata renderà la tua guida più confortevole su strade sconnesse ma presenta alcuni inconvenienti. Innanzitutto è più pesante e renderà la tua bici meno efficiente sulle strade asfaltate. In secondo luogo, può essere più difficile da controllare in discesa perché la parte anteriore della bici è più incline a oscillare.

Generalmente, per la guida su strade sterrate o ghiaia, non sono necessari smorzatori di vibrazioni perché aumentare la larghezza dei pneumatici avrà lo stesso effetto.



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it

Resistenza e materiali del telaio

I telai per bici da strada e gravel sono disponibili in alluminio, acciaio, titanio e fibra di carbonio. Il materiale più economico è solitamente l'alluminio. I telai in acciaio e titanio fanno bene alla longevità. Ma, per quanto riguarda il rapporto prestazioni/peso, nessuno può ancora battere la fibra di carbonio.

I telai per bici da ghiaia sono più resistenti dei telai per bici da strada, ma ciò non significa che i telai per bici da strada non possano essere guidati fuoristrada. Sono entrambi soggetti agli stessi requisiti di resistenza ISO 4210-6 nella stessa categoria "bici da corsa". Quindi, sia i telai delle bici da strada che quelli da ghiaia hanno le stesse capacità, ma i telai da ghiaia sono più resistenti perché hanno pareti più spesse per smorzare le vibrazioni e una capacità di peso massima più elevata.

Progettazione del manubrio

Le bici da ghiaia hanno manubri svasati, il che significa che la sezione ribassata del manubrio è inclinata verso l'esterno, rendendolo più largo del cappuccio (manopola). Si suppone che la svasatura garantisca un maggiore controllo quando si guida su strade tecniche. In realtà, la maggior parte delle persone non pensa che i manubri svasati abbiano un vantaggio significativo rispetto ai manubri stradali non svasati in termini di controllo.



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it



Un chiaro vantaggio dei manubri allargati è che ti danno più spazio per montare una borsa da manubrio più ampia.

Alcune bici da strada hanno manubri a parte superiore piatta progettati per essere più aerodinamici rispetto a quelli arrotondati standard. Ciò può risparmiare fino a 7 watt ad alta velocità. Le bici da ghiaia non hanno bisogno del tetto piatto perché non si pedala abbastanza veloce sulla ghiaia dove la forma aerodinamica darà un vantaggio.

Cerchi

700C è la dimensione del cerchio più popolare sia per le bici da ghiaia che da strada. Tuttavia, alcune bici da ghiaia utilizzano il 650B più



U.S. Vicarelli 1919

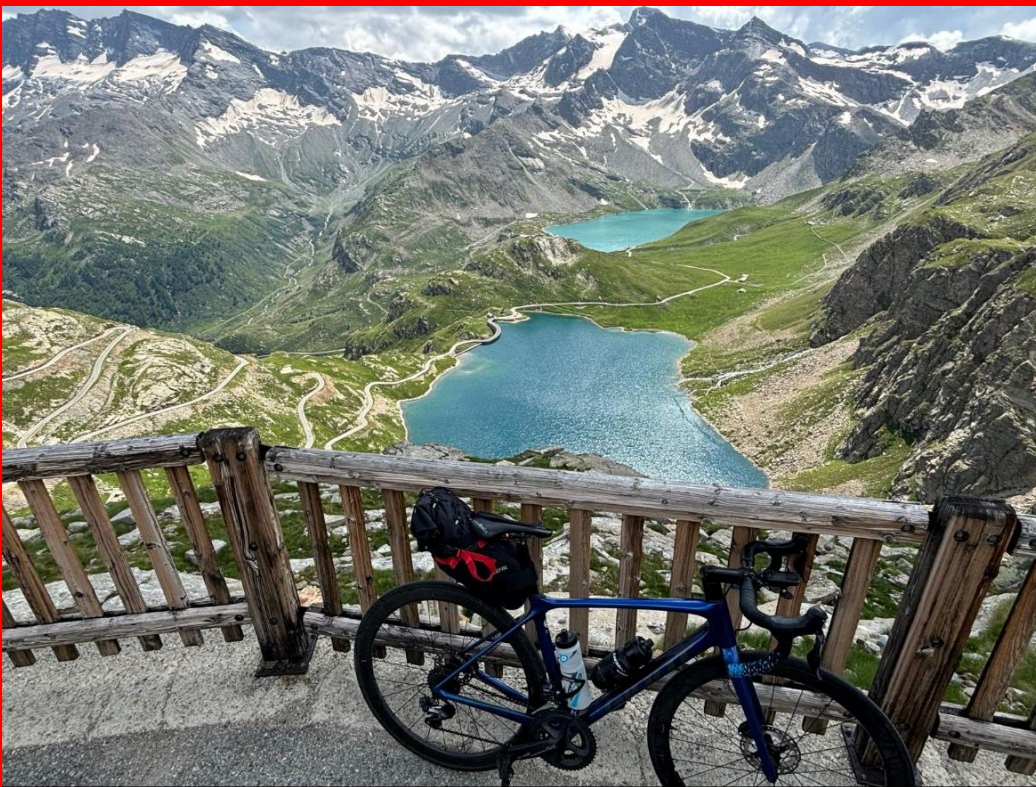
Maggio 2026

www.usv1919.it

piccolo in modo da poter montare pneumatici più grandi. Le bici da strada utilizzano quasi esclusivamente 700C.

I cerchi specifici per il gravel sono più larghi dei cerchi per bici da strada. La larghezza extra consente una migliore compatibilità con pneumatici più larghi, ma lo svantaggio è che non possono essere utilizzati con pneumatici da strada sottili.

Proprio come il telaio, i cerchi per bici da strada sono generalmente abbastanza resistenti per strade sterrate e ghiaiose. Tuttavia, assicurati di non montare pneumatici larghi su cerchi stretti.

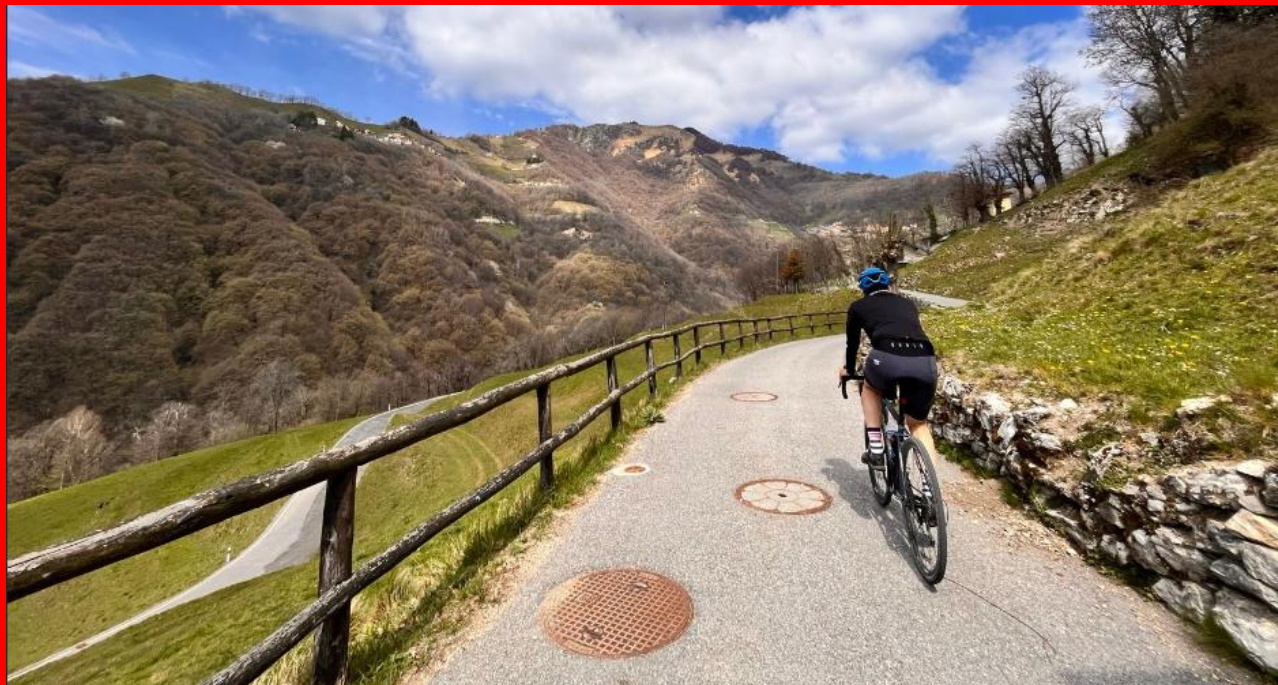


Come regola generale, raddoppia la larghezza interna del cerchio per ottenere la larghezza massima approssimativa del pneumatico. Ad esempio, un cerchio da 19 mm può essere montato con un



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

pneumatico da 38 mm, mentre un cerchio da 21 mm può essere montato con un pneumatico da 42 mm. (Questo non è sempre lo stesso per tutte le marche.)



A differenza delle bici da strada, le bici da ghiaia di solito non utilizzano cerchi dal profilo profondo perché non si pedala abbastanza veloce sulla ghiaia per sfruttare l'aerodinamica. La profondità del cerchio di una bici da ghiaia di solito non supera i 45 mm, mentre le bici da strada possono arrivare fino a 80 mm.

Se prevedi di avere una sola bici per tutte le strade, è molto più conveniente avere due set di ruote: una da strada e una da gravel. È più facile cambiare le ruote della bicicletta che rimuovere le gomme e installarne di nuove ogni volta, soprattutto se corri senza camera d'aria.



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

Se davvero non puoi permetterti un secondo set di ruote, il miglior compromesso è acquistare ruote da 21-23 mm e montare pneumatici tubeless da 30-34 mm, a seconda del lato in cui ti inclini di più. Questa configurazione è abbastanza veloce su strade asfaltate e abbastanza comoda per la guida su ghiaia.

Punti di montaggio

Questo è un altro degli evidenti vantaggi che una bici da gravel ha rispetto a una bici da strada. Fondamentalmente, le bici da ghiaia sono costruite per le “avventure”, quindi hanno più punti di montaggio per consentirti di attaccare tutti i tipi di accessori per bici, come parafanghi, borse e molteplici gabbie per bottiglie d'acqua. Alcune bici gravel hanno anche un vano porta attrezzi integrato nel tubo obliquo. La maggior parte delle bici da strada ha solo due punti di montaggio per le borracce.



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it

I telai per bici gravel hanno anche un carico massimo più elevato che ti consente di portare più attrezzatura con te nelle tue avventure. Le bici da strada di solito hanno un limite di peso massimo di 130 kg compreso il ciclista perché non sono progettate per essere caricate con attrezzi.

Detto questo, la maggior parte delle borse da bici non richiede punti di fissaggio e può essere facilmente fissata con cinghie in velcro. Quindi puoi comunque fare ragionevoli viaggi in bikepacking anche su una bici da strada.



Costruire una bici “mista”

Come hai potuto vedere, il confine tra bici da ghiaia e bici da strada è sfocato. Evitiamo di proposito le bici da endurance e da ciclocross, il che rende la linea ancora più sfocata. Ognuna di queste quattro bici può fare quasi tutto, ma nessuna è la migliore in tutto.



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

Se vuoi avere una sola bici per tutti i tipi di terreno, dovrai comunque propendere per l'una o per l'altra. Ecco cosa consigliamo:

Innanzitutto, potresti scegliere un telaio per bici da strada con un ampio spazio per gli pneumatici (35 mm+) e una geometria rilassata. Alcuni esempi sono Trek Domane, Cervelo Caledonia, Enve Melee e Allied Echo. Se preferisci la ghiaia, è meglio scegliere un semplice telaio per bici da ghiaia che non sia ingombrante e non abbia caratteristiche specifiche per il fuoristrada come la sospensione della forcella o il reggisella telescopico. Alcuni esempi sono Factor Ostro Gravel, Wilier Rave SLR o Scott Addict Gravel.

In secondo luogo, utilizza un gruppo di trasmissione 2x con una cassetta grande. Un 1x non sarà sufficiente per guidare sull'asfalto e la maggior parte delle volte non troverai la marcia giusta per la tua velocità e cadenza preferite.

Terzo, procurati due set di ruote: uno per la guida su strada con pneumatici sottili (25-30 mm) e l'altro per la ghiaia (34 mm+). Se puoi avere solo un set di ruote, scegli un cerchio con profondità di 45 mm o meno, larghezza interna di 21-23 mm e pneumatici da 30-34 mm. Puoi utilizzare questo set di ruote sia su strada che su ghiaia.

Infine, non alleggerire troppo la bici perché questo di solito riduce il comfort. Sella e manubrio leggeri possono rendere la tua bici molto



più leggera, ma i componenti leggeri non assorbiranno bene le vibrazioni della strada.



Con questa configurazione, avrai una bici abbastanza leggera per la guida su strada e abbastanza veloce per la guida su ghiaia. Non sarà il massimo in entrambi i casi, ma sarà abbastanza buono. E sarà molto più economico che acquistare due biciclette.



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

