

Ciclismo d'inverno

TENERE AL CALDO COLLO E TESTA



E' intuitivo che il casco da ciclista con tutte le sue prese d'aria non è fatto per l'inverno. Un minimo di protezione naturalmente la da ma quando comincia a far freddo sul serio serve a poco.

Dal momento che perdiamo circa 1/3 del calore corporeo attraverso la testa, mantenerla calda fa una grande differenza.

Esistono diverse soluzioni per proteggere testa e collo dal freddo. Ognuno può scegliere quella o quelle che ritiene più idonee a seconda della propria sensibilità/sopportazione al freddo.

Sottocasco



Si tratta di un cappello sottile e aderente che copre la testa e copre anche le orecchie. Non provoca problemi con la regolazione del casco e offre un buon livello di protezione dal vento e dal freddo. Come la fascia, impedisce al sudore di gocciolare dalla fronte. È ideale per uomini e donne che non hanno capelli lunghi e se ne trovano anche con un'apertura nella parte posteriore per le “code di cavallo”.



Cappello



E' più spesso del sottocasco e richiede una sua particolare regolazione. Evitare assolutamente cappellini troppo spessi che costringono a mettere il casco in modo anomalo e quindi inutile a svolgere la sua funzione: proteggere la testa. In commercio ce ne sono una infinità, alcuni anche molto eleganti e con copriorecchie.

Scaldacollo



Il collo è un'area in cui di solito fa molto freddo e può causare raffreddori e mal di gola. Per evitarli, molti ciclisti usano gli scaldacollo. Se ne possono trovare di piuttosto sottili, la cui funzione principale è quella di proteggere dal vento, e di più spessi, che trattengono il calore nella zona del collo. Si tratta di una scelta: chi ha paura di essere infastidito dallo scaldacollo durante l'uscita preferirà quello più leggero, chi soffre il freddo particolarmente il freddo quello più pesante o, addirittura, tutti e due!

Fascia con paraorecchie



Anche se spesso ci dimentichiamo di coprirle, le orecchie si raffreddano rapidamente e sono una "finestra" per infezioni alle orecchie o alla gola. Per coloro cui danno fastidio i cappellini e che hanno tanti capelli (quindi tutte le donne) ci sono le fasce che proteggono la fronte e la parte posteriore della testa, passando quindi per la zona delle orecchie e coprendole. Non provocano problemi con la regolazione del casco.

Passamontagna



A parte l'effetto "rapinatore" il suo vantaggio è quello di coprire contemporaneamente testa, collo e parte del viso. La cosa più importante è che deve essere traspirante evitando così l'effetto sauna sul cuoio capelluto e non provocando una sudorazione eccessiva.



Paraorecchie



Non se ne vedono molte in giro anche perché si notano poco. Possono essere usate da chi soffre particolarmente il freddo alle orecchie anche quando il meteo non è così tremendo da richiedere particolari copricapo che non siano i cappellini da ciclista che si portano d'estate.

Altri accorgimenti utili possono essere i copricasco (se ne trovano in commercio soprattutto impermeabili) e i caschi aero che hanno un numero di aperture inferiori agli altri caschi e quindi mantengono più calda la testa. Sono anche più sicuri. Hanno solo un difetto: il loro prezzo è circa il doppio di un casco normale di vecchia generazione.

Fonti:

<https://www.statecyclist.com/how-to-keep-ears-warm-when-cycling/>

<https://www.annedubndidu.com/2021/12/cyclisme-en-hiver-comment-bien-proteger-vos-extremities-tete-mains-pieds/>

<https://eltincycling.com/es/blog/seguridad/ropa-ciclista-de-invierno-claves-para-no-pasar-frio>

<https://bq.org.au/bike-life-blog/how-to-wear-cycling-gear-in-cold-weather/>

