

Come gestire le buche in bicicletta

Le buche non
sono solo un
fastidio, sono
addirittura
pericolose.

Gennaio e febbraio sono il loro "periodo di punta":

quando il
clima è più

freddo e più umido sulle strade appaiono le "buche".

Per gli automobilisti queste buche sulla strada sono poco più di un fastidio, anche se possono danneggiare le auto se sono piuttosto grosse.

Per i ciclisti, però, possono essere molto più pericolose. Possono causare tutti i tipi di danni alle biciclette, dalle forature alle ruote



U.S. Vicarelo 1919

Febbraio 2026

www.usv1919.it

deformate o persino alla rottura del telaio. Ma quel che è peggio possono farli cadere con tutto quello che ne consegue ...

Un **sondaggio condotto tra i ciclisti del Regno Unito** per il National Pothole Day 2022 ha rilevato che **il 21% è stato coinvolto in un incidente a causa di una buca**, con il 22% di questi incidenti che hanno provocato lesioni personali, mentre il 63% ha subito danni alla propria bicicletta a causa di una buca.

Come si formano le buche

Le buche sono aree di cedimento dell'asfalto causate da una combinazione di maltempo e pressione del traffico. **Il problema principale è il "ciclo di gelo e disgelo" tipico dell'inverno.**

Le strade sviluppano crepe a causa della normale usura. L'acqua penetra in queste fessure. **In condizioni di gelo questo si trasforma in ghiaccio che si espande danneggiando ulteriormente la strada.** Quando il ghiaccio si scioglie lascia uno spazio vuoto. Quando ciò si ripete per tutto l'inverno si formano delle buche.

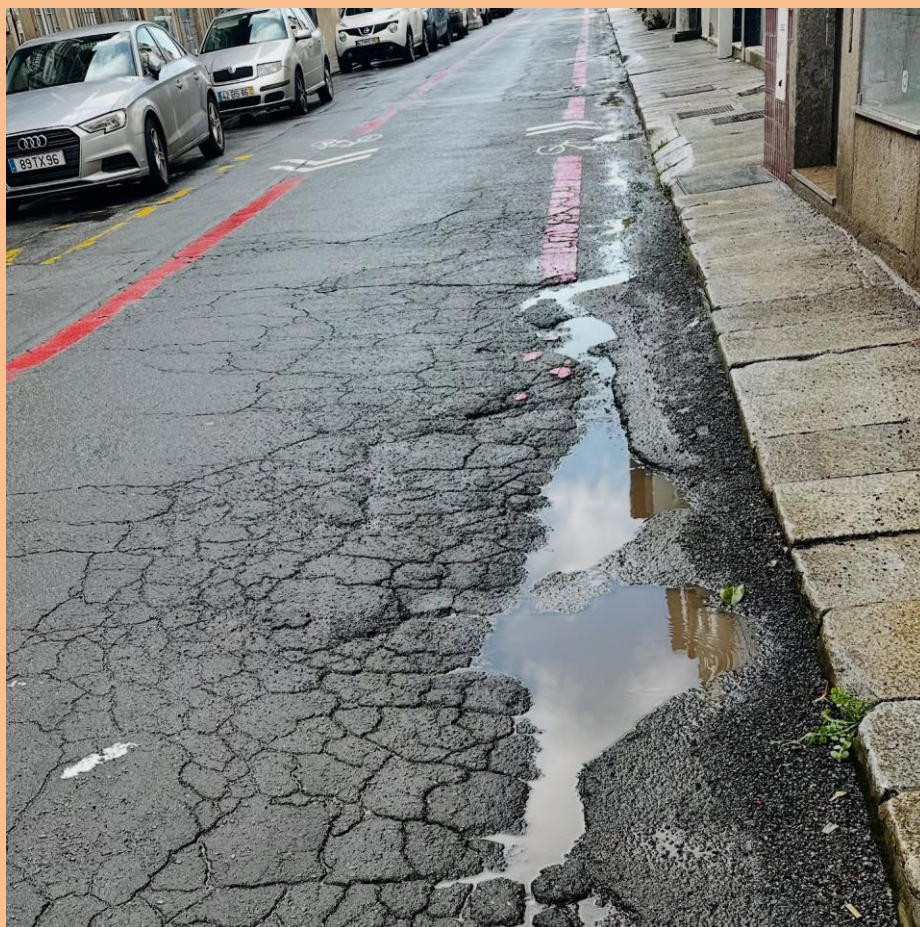
Ciò è
aggravato dal
peso delle
auto che
passano sulle

AAAA



fessure e sulle buche, indebolendo ulteriormente il manto stradale. Man mano che le auto diventano più grandi e pesanti e sempre più persone acquistano SUV, la situazione non potrà che peggiorare.

Anche la mancanza di investimenti nella manutenzione stradale non aiuta . Le strade secondarie sono più tranquille – il tipo spesso ricercato dai ciclisti – ma hanno maggiori probabilità di essere poco curate.



Evitarle è la cosa migliore

Prima di uscire assicurati che i tuoi pneumatici siano in buone condizioni. Ciò ridurrà il rischio di danni.

U.S. Vicarelo 1919

Febbraio 2026

www.usv1919.it

A photograph of a road surface showing significant damage, including a large pothole and a deep crack. Red paint markings are visible on the asphalt, and a white bicycle symbol is painted on the left side. The road is bordered by a concrete curb on the right.

www.usv1919.it

È meglio evitare le buche dove puoi. Se di solito preferisci strade più tranquille, puoi **cambiare il tuo percorso verso strade principali poiché queste hanno maggiori probabilità di essere ben mantenute e ben illuminate**. Il problema è che così facendo forse eviti le buche ma trovi sicuramente il ... traffico!

Se guidi di notte, assicurati di avere luci sufficientemente forti per individuare eventuali pericoli: la legge afferma che dovresti avere luci anteriori e posteriori se guidi tra il tramonto e l'alba.

Pedala più lentamente, partendo presto per concederti più tempo, se necessario. Esamina la strada da percorrere , tenendo d'occhio le macchie scolorite. Anche **osservare gli altri ciclisti aiuta:** una sterzata inaspettata da parte del ciclista che precede potrebbe indicare un pericoloso difetto stradale.

Anticipare eventuali pericoli ti darà più tempo per reagire. Sbandare sulla strada può essere pericoloso, quindi **un buon posizionamento sulla strada può essere d'aiuto**. Stare lontano dal marciapiede ti darà spazio per manovrare in sicurezza, permettendoti di andare a sinistra o a destra secondo necessità.

Non passare mai sulle pozzanghere, per quanto divertente possa essere. L'acqua stagnante può facilmente nascondere una buca profonda e pericolosa.

Attraversarle

A volte, però, non è possibile evitare la buca. In tal caso è bene sapere come affrontarla in sicurezza.



U.S. Vicarelo 1919

Febbraio 2026

www.usv1919.it

Se c'è tempo e la buca non è troppo grande, potresti riuscire a girarci intorno. Ciò comporta la rotazione rapida del manubrio in una direzione e poi di nuovo indietro. La ruota anteriore dovrebbe sterzare attorno alla buca mentre tu, e spesso la ruota posteriore, prosegui su di essa.

Tuttavia, se hai dei dubbi su come farlo, è meglio non tentarlo. Rischia che la tua ruota anteriore vada in una direzione e tu e la ruota posteriore andiate nell'altra.



Se non hai altra scelta che attraversare una buca, **alzati leggermente dal sedile e mantieni i pedali in piano**. Inclina il corpo all'indietro e abbassa i talloni in modo da poter appoggiare i piedi sui pedali. È molto meno probabile che tu vada oltre il

U.S. Vicarelo 1919

Febbraio 2026

www.usv1919.it

Tieni saldamente il manubrio, ma mantieni i muscoli rilassati e i gomiti e le ginocchia leggermente piegati. Non tentare di sterzare e non frenare mentre affronti una buca: non è questo il momento di togliere le mani dal manubrio.

<https://www.cyclinguk.org/article/how-handle-potholes-bike>



www.usv1919.it