

COME AFFRONTARE IL FREDDO IN BICICLETTA



US VICARELLO 1919

WWW.USV1919.IT

Quando il freddo si fa intenso – quando cioè la temperatura percepita scende attorno ai 5 gradi - occorre *coprirsi bene*. Può sembrare una constatazione lapalissiana ma così non è. Non dobbiamo compiere l'errore di indossare una serie di maglie, magliette e giubbotti con l'illusione che “vestirsi a cipolla” possa risolvere il problema del freddo. Dobbiamo invece *coprirci in maniera adeguata*, cioè evitando il freddo ma mantenendo anche quella elasticità nei movimenti che ci permette di guidare agilmente la bicicletta.

Un principio base, dettato anche dall'esperienza, è infatti che *se non si ha un po' di freddo alla partenza, probabilmente si patirà il caldo durante l'uscita*. Quindi occorre evitare assolutamente di “supercoprirsi” cercando di dosare l'abbigliamento sulla base delle condizioni metereologiche esterne.

Ma vediamo i dettagli.

IL BUSTO

Difendere il busto significa *evitare la percezione del freddo che ti entra nelle ossa*. Per riparare dal freddo il busto, cioè per conservare il calore emesso durante lo sforzo, evacuare l'umidità mantenendosi quanto più possibile asciutti, vale la regola dei “tre strati”:

1. *Il primo strato è quello che è direttamente in contatto con la pelle*. Diciamo subito che occorre evitare la maglietta di cotone che accumula il sudore provocando un pericoloso – per la salute – “effetto impacco”. Se ci si vuol mantenere nella tradizione va bene una maglietta di lana, altrimenti ci si deve indirizzare verso il poliestere, il polyamido o il polypropilene. In commercio esistono centinaia di modelli delle ditte specializzate nel settore dell'abbigliamento tecnico. I prezzi sono vari: dalle poche decine di euro ai 150 e più euro per i capi estremamente tecnologici delle marche più in voga.
2. *Il secondo strato è quello che ha lo scopo principale di difendere dal freddo e di conservare il calore prodotto*. Anche in questo caso sono da evitare il pull-over o la felpa: hanno il merito di creare calore ma non bloccano il freddo. La cosa migliore è una classica maglia da ciclismo a maniche lunghe, di quelle che si usano per la mezza stagione. Si può evitare questo secondo strato se per il primo si è optato per una maglia tecnica di ultima generazione (di solito però molto costosa).
3. *Il terzo strato è destinato essenzialmente a riparare dal vento e dalla pioggia*. Questo capo dovrà essere anche traspirante in modo da permettere l'evacuazione dell'umidità. Si tratta di un “giubbino termico” che nonostante debba essere più rigido, più spesso e più solido delle maglie del primo e secondo strato deve garantire una buona libertà di movimento. Il colore ha la sua importanza: il nero trattiene maggiormente il calore ma è anche poco visibile nelle giornate tipicamente invernali. Chi scrive preferisce colori ben visibili, lasciando agli anglosassoni il nero!



LE GAMBE

Sono quelle che si muovono di più durante le uscite in bicicletta e quindi teoricamente non c'è bisogno di coprirle in modo particolare. Quando fa freddo bastano delle salopette di buona qualità per evitare di patire il freddo. Assolutamente da evitare l'utilizzare pantaloncini corti d'inverno perché si rischiano malanni muscolari come stiramenti e contratture.

LE ESTREMITA'

Sono le prime ad essere colpite dal freddo. Alzi la mano chi non ha mai patito freddo alle mani e ai piedi... Nessuno vero!

Fra l'altro mani, piedi e testa si muovono poco durante lo sforzo e questo peggiora la situazione. Ma perché le estremità sono così sensibili al freddo?

Un vecchio adagio dice: *"Se hai freddo ai piedi, metti il cappello!"*. Ciò potrebbe far sorridere, però si tratta di una affermazione piena di buon senso.

In effetti quando la temperatura scende la sensazione di freddo è provocata dal fatto che la perdita termica esterna è superiore a quella che può produrre il corpo.

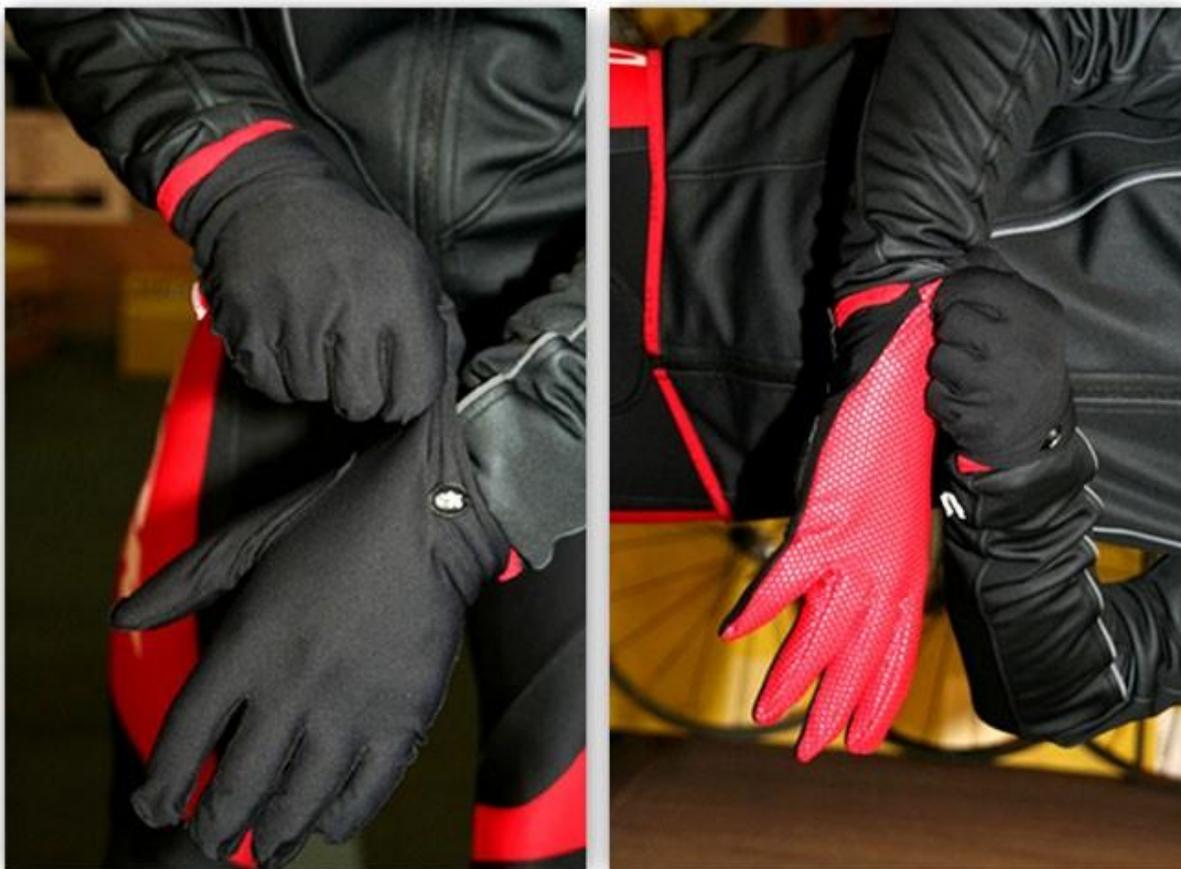
Per evitare che la temperatura corporea scenda al di sotto dei 37,2 gradi, il nostro organismo mette in funzione un sistema di autodifesa centralizzando il flusso sanguigno, e dunque il calore, prioritariamente verso gli organi vitali e diminuendo l'afflusso di sangue verso le estremità. In termine tecnico questo fenomeno viene chiamato la vasocostrizione.

Per questo è necessario difendere le estremità (piedi, mani e testa). Se si pensa che la testa rappresenta l'estremità più importante e dunque la superficie che provoca le maggiori perdite termiche, si capisce che indossando un cappello si diminuiscono di parecchio queste perdite e ciò permette di conservare un flusso sanguigno maggiore verso le altre estremità, cioè verso mani e piedi. (Liberamente tradotto da: http://www.velo-pratic.com/froid_aux_pieds.html)

Le mani

Come ha osservato qualcuno, sui guanti si deve fare un "investimento". Vogliamo dire che avere dei buoni guanti è importante perché non c'è niente di peggio durante un'uscita invernale che perdere la sensazione alle mani a causa del freddo. Fra l'altro anche per ovvi motivi di sicurezza. *I guanti devono essere capaci di difendere dal freddo ma anche dalla pioggia e non devono essere rigidi perché devono comunque permettere di guidare bene la bici, frenando e cambiando i rapporti.*

Per chi soffre particolarmente di freddo alle mani la cosa migliore è indossare dei sotto guanti di seta. Un altro accorgimento da consigliare a chi non sopporta il freddo alle mani è quello di portarsene due paia. Quello di riserva può essere tenuto al caldo nelle tasche della sottomaglia, se ne ha. Al momento opportuno ci si ferma e si fa il cambio di guanti!



I piedi

Calzini di lana o di goretex, thermolite, coolmax ... , lunghi ma non troppo spessi altrimenti potrebbero provocare problemi ad indossare le scarpe. Oggi però le calzature hanno sistemi di regolazione tali da sopportare anche un doppio calzino.

Fondamentali i soprascarpe che riparino dal freddo e dalla pioggia.

Alcuni consigliano di coprire i piedi con pagine di giornale o con fogli usati per gli alimenti. Sembrerebbe però una stupidaggine perché il giornale con il passare del tempo tende ad umidificarsi provocando una sensazione di freddo ... che è proprio quello che si vorrebbe evitare!

In commercio esistono scarpe invernali, molto costose però.



La testa

Il casco con le sue molteplici vie di areazione è ottimo per l'estate ma è praticamente inutile d'inverno.

Quindi indossare un efficace sottocasco che ripari anche le orecchie. Per i più freddolosi si può pensare anche ad un passamontagna, il famoso "mephisto". Sembrerete dei rapinatori ma sarete sicuri di non patire il freddo!



L'importante è che il sotto casco non provochi problemi ad indossare il casco. Da evitare assolutamente, infatti, i copricapo ingombranti. Spesso capita di vedere in giro pedalatori invernali con voluminosi copricapo che comportano problemi ad infilare i caschi. Il risultato è quello di rendere praticamente inutile il casco posto sul cucuzzolo della testa e quindi incapace di tutelare le tempie. Fra l'altro l'effetto estetico è anche piuttosto ridicolo ...

Infine è bene tenere riparato il collo. Da evitare le sciarpe indirizzandosi verso gli "scalda collo", molto utilizzati in questi ultimi anni. Hanno cominciato i calciatori: i tifosi del Livorno ricorderanno il mitico Cristiano Lucarelli con scalda collo e guanti ... realizzare il gol della storica qualificazione in coppa UEFA ad Auxerre!



ALCUNI CONSIGLI UTILI

Creme e pomate

Si possono utilizzare creme sul viso. Assieme agli occhiali possono difendere la pelle del viso, solitamente piuttosto delicata. Alcuni consigliano anche di spalmarsi pomate su ginocchi, piedi e caviglie, tre parti sensibili sottoposte alle intemperie.

Riscaldamento

Quando fa molto freddo sarebbe bene riscaldare la muscolatura prima di inforcare la bici: 3/5 minuti di riscaldamento muscolare saltellando sul posto, effettuando delle flessioni delle gambe e dei movimenti delle braccia. Una volta partiti – ma questo è un accorgimento da seguire sempre – è conveniente tenere una andatura moderata nei primi chilometri per riscaldare i muscoli ma anche il cuore!

Bere, sempre

Un errore di molti è quello di non idratarsi sufficientemente d'inverno. Con il freddo si sente meno la necessità di bere ma è un errore: anche d'inverno si suda ed è necessario bere per integrare l'acqua che si perde. Una borraccia di thè caldo, oppure di spremuta di arancio, di limone, con acqua, un cucchiaino di zucchero e uno di miele (la "pozione magica" di chi scrive) deve essere bevuta in una uscita di 2/3 ore. Un accorgimento utile è quello di bere 2/3 sorsi ogni 10 minuti o ogni 5/7 chilometri.

Evitare le colline

E' utile sapere che in discesa ogni 10 km/h di velocità vogliono dire circa un grado in meno di temperatura percepita. Scendere alla velocità di 40 km/h, quindi, vuol dire percepire una temperatura inferiore di 4 gradi a quella reale!

Le nostre fonti:

http://www.velo-pratic.com/froid_aux_pieds.html

<http://www.velofcourse.fr/vetement-velo/hiver-collant-gants-conseils-sorties-rouler/>

http://www.mecanovelo.com/_dynamique/revuesPresses01/fichiers/rouler_hiver_conditions_gagnantes_6.pdf

<http://www.lifeintravel.it/come-vestirsi-abbigliamento-da-bici-per-l-inverno.html>

<http://www.veloclubbelinois.fr/88+rouler-face-au-froid.html>

<http://www.btwin.com/blog/fr/conseils-et-services/comment-bien-pratiquer/faire-du-velo-quand-il-fait-froid-2/>

http://www.ecvelizy78.com/index.php?option=com_content&view=article&id=140:lutter-contre-le-froid&catid=37:conseils&Itemid=57