

Come vestirsi in bici

Mini prontuario sull'abbigliamento adatto per andare comodamente in bicicletta

Dalle nostre parti (Toscana litoranea) chi vuole va in bicicletta (BDC e MTB) tutto l'anno, a parte qualche rarissimo periodo veramente invernale, con neve e ghiaccio che impediscono di uscire in bici.

Ma quale abbigliamento scegliere? Sulla base di una ormai quasi ventennale esperienza proviamo a delineare una sorta di “mini prontuario” sul come vestirsi per andare comodamente in bicicletta.

Mentre un tempo – diciamo fino agli anni '70 – non c'era molta scelta su come vestirsi, oggi i capi di abbigliamento e i tessuti che si reperiscono sul mercato consentono un notevole confort sia col freddo intenso che con l'afa.

Fondamentale è partire dal fatto che non è la stagione che ci deve indicare come vestirci ma la temperatura e, in generale, le condizioni meteo.



Oltre i 25°

A queste temperature pantaloncini corti, maglietta classica e guantini a dita scoperte (ma c'è chi non li porta) sono sufficienti, anche in discesa.

Tra 20° e 25°

In questo caso occorre prendere in considerazione di indossare sotto la maglia una maglia intima, anche smanicata, e, nel caso, una mantellina per la discesa

Tra 15° e 20°

Maglietta a maniche corte, eventualmente con manicotti (che si possono togliere quando la temperatura sale), sotto maglia tecnica, pantaloncini corti (eventualmente con gambali, vedi sopra), mantellina per la discesa e guanti a dita scoperte, magari un po' più pesanti di quelli che si usano con il gran caldo.



Tra 7° e 15°

Si incomincia ad usare una maglia a maniche lunghe, sotto maglia a maniche lunghe fra quelle più leggere che si usano d'inverno, pantaloni alla corsara (bermuda - tre / quarti), guanti lunghi anche se leggeri. Sotto il casco una fascia o copricapo abbastanza leggero (anche un cappellino come usavano un tempo e che, qua e la, si trovano ancora)



Tra 3° e 7°

Giubbino invernale e due sotto maglie tecniche, scaldacollo, calzamaglia lunga e spessa, guanti invernali, copriscarpe adatte, sotto casco con copri orecchi.



Tra 0° e 3°

Occorre una giacca termica, scaldacollo, pantaloni lunghi (se siete freddolosi anche due paia, ma occhio ai fondelli che devono essere adatti e non troppo spessi, altrimenti sono dolori ...), guanti invernali (ed eventuali sotto guanti), copriscarpe in neoprene (buone), sotto casco con copri orecchi.



Sotto gli 0°....state a casa!!

zetemme

Lo spunto per questo articolo ci è stato dato da:

http://www.ciclopiemonte.com/come_vestirsi_in_bici.php

Se hai letto questo articolo potresti essere interessato anche a:

ABBIGLIAMENTO INVERNALE i tessuti tecnici e qualche consiglio pratico

03-12-2016 / 03-02-2017 - APPROFONDIMENTI



L'immagine è decisamente esagerata. Nella Toscana litoranea simili paesaggi sono del tutto eccezionali. Però l'inverno è ormai alle porte e con esso il freddo, più o meno intenso. Quando ci si avventura in bici con il termometro che si avvicina pericolosamente allo zero e il vento di tramontana "taglia" orecchie e naso, il dilemma è sempre il solito: come vestirsi? Chi scrive per molto tempo ha utilizzato il sistema detto "a cipolla", ritenendo, erroneamente, che più capi ci si mette addosso e meno freddo si sente. Non è così. Il ciclismo richiede anche una certa libertà di movimento resa difficoltosa se siamo esageratamente "infagottati". Capi tecnici, quindi. Ma quali? Anche nell'abbigliamento ciclistico si rischia di spendere tanti soldi per capi "firmati". Soldi che si potrebbero risparmiare conoscendo esattamente la qualità dei prodotti.

Per questo l'approfondimento di dicembre è dedicato ai tessuti tecnici e alle loro caratteristiche, accompagnato da qualche consiglio pratico.

Alla fine della lettura provate a vedere di cosa sono composti i vostri giubbini, calzamaglie, maglie e calzini e fate un confronto dei prezzi che trovate in commercio ... può essere interessante!

Buona lettura.

 **tabellariassuntiva.pdf**

Dimensione: 944,62 KB

<https://www.usv1919.it/ABBIGLIAMENTO-INVERNALE-i-tessuti-tecnici-e-qualche-consiglio-pratico.htm>