

Come vestirsi per scalare un colle di alta montagna?

Se c'è un luogo che non sopporta l'approssimazione è la montagna.

Sono tanti gli accorgimenti che contribuiscono non solo al successo, alle prestazioni ma anche alla sicurezza dei ciclisti.

I ciclisti più esperti sanno che sapersi vestire per scalare un passo è tanto importante quanto saper mangiare.



Avete programmato una gita in montagna con una o più salite impegnative da fare? Nonostante che questo tipo di uscita solitamente sia stata prevista in una stagione favorevole (cioè nel periodo da maggio a settembre, ottobre al massimo), il primo accorgimento da prendere è quello di conoscere le previsioni e attrezzarsi di conseguenza.

Per la salita...

L'abbigliamento di base:

salopette

biancheria intima leggera

maglia con maniche corte

giacca senza maniche

manicotti

guanti leggeri

I pantaloncini con bretelle (salopette) ci evitano di aggiungere un intimo termico perché proteggono la parte bassa della schiena durante le discese.

Indossare una maglia a maniche corte aderente è un vantaggio durante le salite perché la compressione accelererà la dispersione del sudore. La possiamo scegliere con una rete traforata sul davanti ma più spessa sul retro per proteggerlo dai raggi solari.

Ci assicuriamo che ci sia abbastanza spazio nelle tasche posteriori per contenere indumenti impermeabili, cibo e un telefono cellulare.



Quando il tempo è incerto ... e comunque quando si devono affrontare lunghe discese

Quando il tempo è incerto è conveniente dotarsi di uno zainetto leggero a tracolla oppure di una borsa leggera da fermare al manubrio della bici. Ci servono per portare un ulteriore indumento intimo, un paio di guanti più spessi, uno scaldacollo, una giacca impermeabile e degli scaldamuscoli.

E se partiamo presto la mattina...

Al mattino fa freddo, anche in fondo ai passi. È meglio indossare subito, oltre alla normale maglia da ciclismo e alla biancheria intima termica,

anche una giacca senza maniche. Indosseremo anche dei manicotti che rimuoveremo, se necessario, con l'aumentare delle temperature. Un paio di guanti sottili che ci proteggono completamente le mani, possono essere utili all'inizio dell'uscita.



In cima...

Arrivati in cima alla salita, bisogna coprirsi per evitare di prendere freddo. Questo è il momento in cui i vestiti infilati nella piccola borsa o nello zainetto torneranno utili. È fondamentale sostituire la biancheria intima bagnata di sudore con quella disponibile nella borsa. Se si vuole si può utilizzare il vecchio sistema di mettersi una pagina di giornale sotto la maglia.

... in discesa

Per la discesa, anche se la temperatura è favorevole, bisogna tenere conto dell'evaporazione del sudore che si verificherà.

Gli occhiali sono essenziali.

Se pensi che in discesa faccia freddo puoi aggiungere un paio di guanti più o meno spessi a seconda della temperatura, uno scaldacollo che protegga il collo e la parte inferiore del viso e un sottocasco.

In queste condizioni, non esitate a indossare indumenti impermeabili leggeri.



Indumenti di base che è consigliabile portarsi perché probabilmente sarà necessario indossarli:

biancheria di ricambio

(possibilmente più pesante di quella utilizzata alla partenza)

giacca spessa o impermeabile

guanti, scaldacollo, copricapo/sottocasco

occhiali

copriscarpe

E non dimenticate di portarvi dietro l'alimentazione sufficiente (barrette, gel, panini, frutta secca, banana ... a seconda dei vostri gusti e abitudini) da utilizzare con raziocinio durante la scalata ma da consumare anche in cima al colle, perché c'è un'enorme soddisfazione nel mangiare quando si arriva alla conclusione di una salita impegnativa.

Liberamente tratto da:

Comment s'habiller pour monter un col ?

🕒 19 juin 2020 👤 Tamara K 📁 Matériel et review 💬 0



<https://femme-et-cycliste.com/s-avoir-shabiller-pour-monter-un-col>