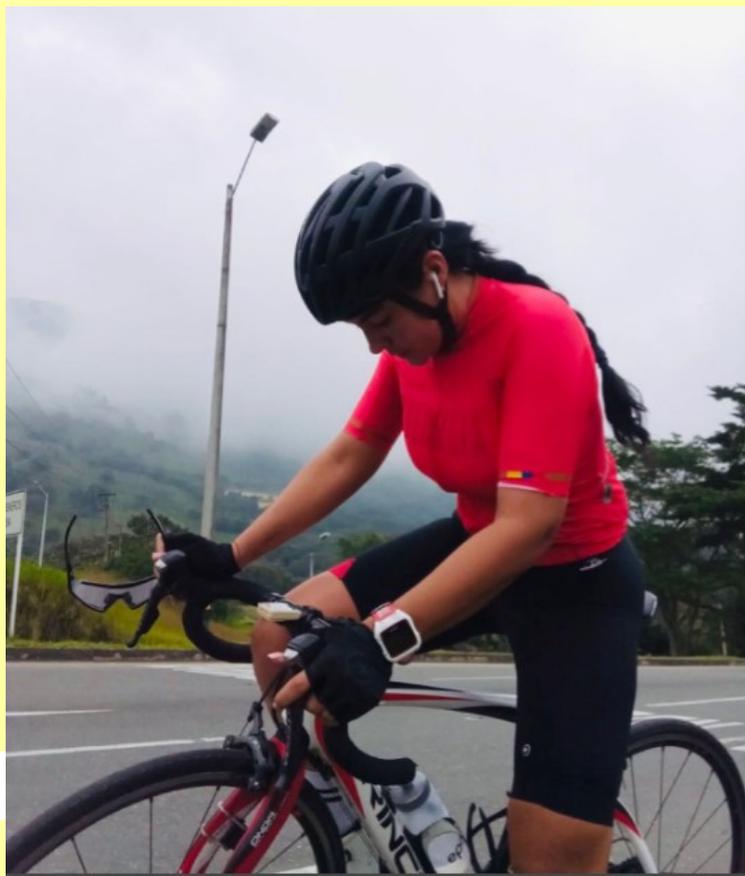


# **SCEGLIERE UNA BUONA MAGLIA DA CICLISMO**



**Il mercato offre una gamma vastissima di maglie per appassionati di ciclismo con prezzi che vanno dai 30/50 ai 280/300 euro. Ma quali sono i criteri che dovremmo seguire per acquistare una maglia di buona qualità e adatta alle nostre esigenze?**

## **I materiali**

**La maggior parte delle maglie migliori, quelle che dovrebbero garantire prestazioni ottimali, sono fatte con un materiale sintetico come nylon o poliestere che dovrebbe consentire la massima traspirabilità, cioè dovrebbe essere capace di espellere il sudore dal corpo in modo da evaporare rapidamente lasciandoci quanto più possibile asciutti e comodi durante la nostra pedalata.**

**Le maglie dovrebbero avere anche elevati livelli di elasticità per favorire una perfetta aderenza al corpo, ridurre le pieghe e massimizzare l'aerodinamicità nella pedalata.**

**Attenzione: ci sono marchi notissimi e di alta qualità che continuano a produrre maglie utilizzando un tessuto tradizionale, come la lana Merino per esempio, o misto, maglie traspiranti e aderenti che garantiscono anch'esse buone prestazioni abbinate però ad una maggiore comodità di guida rispetto a quelle ipertecnologiche e superaderenti.**

## **L'adattamento al corpo del ciclista**

**Le maglie da gara sono logicamente “aggressive” perchè sono pensate per tagliare l'aria con la massima efficienza. Sono strette e corte ma solitamente hanno maniche un poco più lunghe. Se si scelgono queste maglie e non si ha un fisico da atleta, solitamente è meglio prendere una taglia superiore a quella**

**normalmente indossata. Questo è tanto più importante se si fanno acquisti on line. Le maglie dette “slim” sono un po' più larghe e più lunghe per migliorare il comfort.**

**Insomma la tua maglia dovrà essere commisurata con le tue esigenze: stretta se sei un agonista, anche solo**

**della domenica con gli amici, più larga se ti piacciono le lunghe girate senza stress.**





**La cerniera**

**Fino ad una  
quindicina di anni**

**fa, molte maglie  
da ciclismo**

**avevano una**

**cerniera corta. Oggi quasi tutte le maglie hanno la  
cerniera lunga. Quando fa molto caldo la maglia può  
essere aperta, parzialmente o totalmente (come  
vediamo fare a molti professionisti nelle torride tappe  
del Tour o della Vuelta), in modo da favorire una  
migliore circolazione d'aria.**

**Le cerniere migliori sono quelle che richiedono solo una mano per essere spostate in su o in giù.**

## **Le tasche**

**Ormai tutte le migliori maglie da ciclismo hanno tre tasche posteriori, situate nella parte bassa. E' importante che le tasche siano ampie in modo da poter ospitare gel, barrette, pompa, cellulare ed altro. Le tasche dovrebbero avere anche un'altra caratteristica importante: non rimanere "aperte" o meglio "semichiuse", in modo da garantire che i nostri preziosi rifornimenti non possano cadere lasciandoci a stomaco vuoto. Alcune maglie, certamente non quelle per gli agonisti, hanno anche una tasca più piccola, solitamente posta anch'essa nella parte bassa o nella parte laterale, chiusa con cerniera, dove è**

**possibile riporre in sicurezza il cellulare, se piccolo, o un portadocumenti o denari.**



**Le maglie più aerodinamiche spesso sono dotate di tasche più strette che sono poste più verso la parte finale della maglia. Le maglie adatte ad un ciclismo**

**più rilassato hanno tasche più grandi che magari si allungano sui fianchi. Inutile sottolineare che la maglia agonistica ha meno spazio per riporre gli oggetti e gli alimenti e questo non è un vantaggio se programmiamo un giro lungo.**

**Alcune maglie particolarmente indicate per le lunghe percorrenze sono dotate anche di tasche anteriori, come usavano i corridori fino agli anni '40 del secolo scorso.**

## **La sotto-maglia**

**Normalmente i ciclisti indossano sotto la maglia da ciclismo, una maglia leggera, anzi leggerissima. In realtà quando fa molto caldo - e a meno di soffrire di**

**dolori muscolari particolari - questa sotto-maglia può tranquillamente essere evitata. D'altra parte oggi è normale vedere i professionisti che nelle gare estive non portano nulla sotto la maglia della loro equipe e nelle salite più dure e più calde avanzano slacciati mostrando la cintura del loro cardio. E se lo fanno i prof ...**



## **I riflettenti**

**Se sei un agonista non ne hai bisogno ma se vuoi fare girate lunghe in cui rischi di arrivare all'imbrunire oppure se esci in bici anche in condizioni avverse e con scarsa illuminazione, puoi cercare maglie con parti riflettenti che migliorano la tua visibilità anche da lontano.**

Per **approfondire** puoi andare in rete dove troverai una quantità industriale di maglie; puoi anche vedere la scheda con una scelta di alcune fra le maglie migliori, e più costose, realizzata sull'argomento dalla rivista on line Cycling news:

<https://www.cyclingnews.com/features/best-cycling-jerseys/>