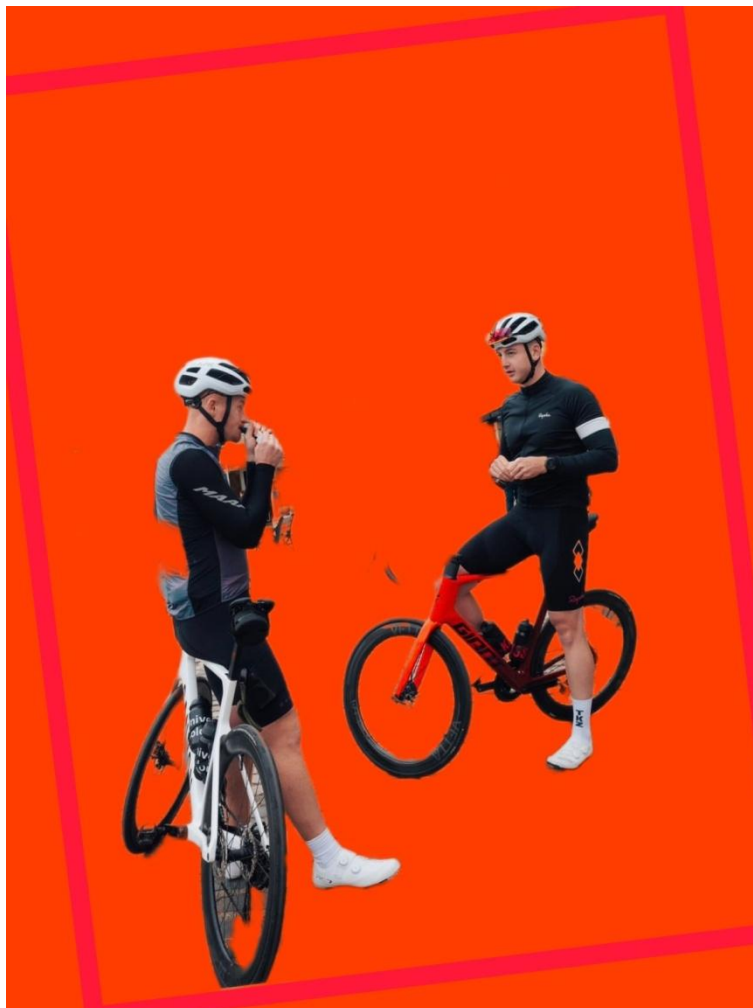


Cosa portare quando si va in bici su strada?



La tasca della maglia è un po' come una borsa. Ognuno ha le proprie preferenze e abitudini riguardo a ciò che serve per un giro in bici da corsa. Oggi molti utilizzano borse alloggiate sul telaio o sul manubrio ma quasi tutti e tutte mettono ciò che serve per il ciclismo su strada nelle tre tasche poste nella parte posteriore della maglia.

Naturalmente, è una questione di abitudini personali, e ognuno può farlo come preferisce.

[illegible]

U.S. Vicarello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

Ecco una breve lista di oggetti da non dimenticare prima di partire per una uscita in bicicletta.

T telefono cellulare

Il telefono nella tasca d

Il telefono nella tasca della maglia ha fundamentalmente due scopi. Da un lato, si tratta ovviamente di poter chiamare aiuto in caso di emergenza, per se o per gli altri. Oggi i cellulari sono dotati di sistemi di sbarramento che gli eventuali soccorritori non sono in grado di sbloccare. Però voi, anche se siete malconcio, potete utilizzare il telefono. Facciamo gli scongiuri ... ma ahimè può capitare.

Il secondo motivo è che attraverso le “app” possiamo collegare il telefono a quelli di familiari o amici/amiche che possono “seguirci” e monitorarci anche in caso di giri molto lunghi.

Chi pedala sotto la pioggia o teme che il proprio telefono possa essere danneggiato a causa dell'umidità dovuta al sudore può semplicemente riporlo in un piccolo sacchetto di plastica o in un'apposita custodia. Capita che sacchetti o custodie vengano offerti come gadget promozionali, ad esempio dai produttori di biciclette.

Poi c'è un terzo motivo, non valido per tutti. A chi piace e non ha il ciclo-computer il telefono permette tramite delle app – la più nota è STRAVA ma ce ne sono altre – di “scaricare” il giro e quindi di poterlo “rivedere” con calma a casa.

Informazioni di emergenza

I Soprattutto per i ciclisti con malattie o allergie, una scheda di emergenza è una buona idea. Dovrebbe indicare chiaramente il nome, i recapiti delle persone importanti e i dettagli di eventuali malattie, farmaci o allergie. In caso di emergenza, che si spera non si verifichi mai, questo

[illegible]

U.S. Vicarello 1919

Agosto 2026

www.usv1919.it

Chi ha di questi problemi può inserire il foglio con le “informazioni salvavita” nella custodia del telefono che, di solito, è una delle prime cose che i soccorritori guardano (dopo di voi, naturalmente!)

U.S. Vicarello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

Camera d'aria di scorta, pompa, leve per pneumatici

Purtroppo, può capitare che la camera d'aria della bici da corsa si sgonfi improvvisamente durante un giro. Dobbiamo portare una camera d'aria di scorta (meglio due!) e gli attrezzi necessari. Cambiare una camera d'aria richiede pratica e di solito si fa in meno di dieci minuti. Occorre portare anche delle leve per copertoni insieme alle camera d'aria e alla pompa o alle bombolette di aria compressa. Oggi le bici hanno la possibilità di avere due portaborracce. Uno lo possiamo utilizzare per un contenitore a forma di borraccia dove tenere il necessario in caso di foratura e non sovraccaricare le tasche posteriori.

Multiutensile

Un multiutensile

IV Un multiutensile può essere incredibilmente utile. Regolare la sella o raddrizzare il manubrio dopo una caduta non è un problema se si ha questo fondamentale utensile, poiché di solito è dotato di chiavi a brugola di varie misure e punte per cacciavite. I multiutensili stanno diventando sempre più piccoli e ora occupano pochissimo spazio nella tasca della maglia (o nel contenitore con il materiale da usare in caso di foratura).

Chiavi di casa

Ovviamente, dobbiamo avere le chiavi per rientrare in casa. Se le portiamo nella tasca della maglia, idealmente dovremmo riporla in uno scomparto separato. Molte maglie, anche fra quelle più tecniche, prevedono una quarta tasca, più piccola e dotata di cerniera, dove riporre chiavi e soldi.

B arrette e gel

Dopo circa due o

Dopo circa due ore, di solito si presentano i primi morsi della fame, e avere uno snack a portata di mano rende la pedalata molto

[illegible]

U.S. Vicarelo 1919

Agosto 2026

www.usv1919.it

A photograph of two cyclists in Campagnolo team gear. The cyclist in the foreground, wearing a black helmet and a blue and black Campagnolo jersey, is smiling and offering a bunch of bananas to the cyclist behind him. The second cyclist is wearing a blue and black Campagnolo jersey and a blue helmet. They are on a paved road with mountains in the background and a blue umbrella with a 'KAYAK' logo visible.

BA volte ci sono giorni in cui le barrette energetiche non bastano, la borraccia si svuota troppo presto o un guasto colpisce senza pietà. In questi casi, qualche euro di emergenza può essere un vero toccasana. Con questi soldi, possiamo fare una breve sosta al bar del primo paese che ci capita di attraversare e acquistare una barretta di cioccolato, comprare una bottiglia d'acqua in più o, se tutto il resto fallisce, persino un biglietto del treno o dell'autobus extra-urbano per tornare a casa!

U.S. Vicarello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

www.usv1919.it