

Cosa devi portare se decidi di fare una uscita in bicicletta di un'intera giornata



Indipendentemente dal chilometraggio che farai, se hai intenzione di trascorrere sei ore o più sulla tua bici, ci sono alcune cose a cui dovrai pensare prima di uscire di casa per la tua avventura. Ecco.

Una borsa

Una borsa da manubrio, un “bento box” oppure una piccola borsa da telaio saranno incredibilmente utili per trasportare cibo, strumenti e oggettistica varia. Le tasche della tua maglietta hanno una capacità limitata e disporre di spazio aggiuntivo ti aiuterà a ridurre al minimo il numero di volte in cui dovrai fermarti per fare rifornimento.

Oltre ad ampliare le tue possibilità di portare cibo (il panino non entra in tasca? Mettilo nella borsa), le borse da manubrio o da telaio possono anche trasportare una borraccia in più, tanto necessaria nelle lunghe uscite in cui non si è sicuri di trovare fontane o bar aperti.



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

Agosto 2021

Liquidi

Una corretta idratazione può favorire o rovinare una uscita, in particolare nei mesi estivi. Le borracce con una capacità maggiore dei tradizionali 500 cc dureranno a lungo e una terza borraccia (conservata in una borsa, in una terza gabbia o anche in una tasca posteriore) può essere un vero toccasana nelle zone senza negozi in giro.

Anche gli hydropack sono un ottimo modo per trasportare liquidi extra durante i lunghi viaggi.

Non c'è dubbio che dovrai reintegrare i tuoi elettroliti, quindi porta con te un po' del tuo mix preferito di bevande sportive da aggiungere alla tua acqua o pianifica di acquistare un po' di bevande per strada.

Alimenti

Durante una pedalata di un'intera giornata, anche se ti sembra di star mangiando molto è improbabile che tu stia effettivamente reintegrando tutte le calorie che stai bruciando. Fatti un'idea di quanto cibo devi mangiare per ogni ora di pedalata e prima di partire organizzati per averlo a disposizione. È meglio portare un po' di più piuttosto che un po' di meno.



Se possibile, varia un po' i tuoi snack. Anche una deliziosa barretta di muesli può risultare noiosa quando sei già alla quinta ora di pedalata della giornata. Anche se i cibi dolci in gel e le caramelle gommose ti daranno i carboidrati di cui hai bisogno, preparare degli snack salati darà al tuo stomaco una gradita pausa fra i cibi zuccherati che inevitabilmente dovrai mangiare.

Conosci cosa è meglio per il tuo corpo, quindi probabilmente non è una buona idea provare nuove strategie nutrizionali durante un lungo viaggio.

Comfort ed emergenze

Ci sono alcune altre cose che possono tornare utili quando trascorri ore in bicicletta. Oltre ai normali oggetti che porti nella borsa da sella, metti nella borsa da telaio o da manubrio una camera d'aria di ricambio in più, toppe e almeno tre cartucce di Co₂, utilissime in caso di più forature. Se la batteria del telefono o del computer da bici non è eccezionale, porta con te un piccolo caricabatterie portatile.

Potresti pensare di guidare solamente durante il giorno, ma le luci anteriori e posteriori, in caso di emergenza, sono sempre una buona scelta. Anche se c'è una piccola possibilità di pioggia, un leggero e poco ingombrante impermeabile può darti un grande sollievo se il tempo diventa cattivo.

Se è estate, dovrai portare con te la crema solare per evitare un'ustione. Il balsamo per le labbra e le gocce per lenti a contatto (se indossi le lenti a contatto) ti aiuteranno ad alleviare le labbra screpolate e gli occhi asciutti. Durante un lungo viaggio, può essere utile mettersi un paio di calzini freschi ai 2/3 del percorso.



Articolo originale:

What you need to pack for a full-day ride

Set yourself up for a successful big ride

<https://>



cyclingmagazine.ca/sections/training-guide/training/what-you-need-to-pack-for-a-full-day-ride/

US Vicarello 1919

www.usv1919.it

Agosto 2021