

# Fare ciclismo su strada d'autunno

L'autunno, con il meteo che peggiora, la quasi costante minaccia di pioggia e le ore di luce che diminuiscono, non sembrerebbe la stagione più adatta per andare in bici su strada. Può sembrare paradossale ma per i ciclisti l'autunno potrebbe risultare anche peggiore dell'inverno con le sue temperature rigide ma con un clima spesso più secco.



Poichè vogliamo continuare a fare le nostre uscite in bici non spaventiamoci ma usiamo alcune accortezze.



Innanzitutto, per coloro che sono costretti ad uscire nel pomeriggio, prevedere giri che permettano di ritornare a casa prima del buio. E' vero che oggi, per legge, tutte le bici devono essere munite di luci anteriori e posteriori, ma pedalare col buio in mezzo al traffico non è mai piacevole. Comunque sia vestirsi con colori sgargianti e con giacche e salopette dotate di inserti riflettenti non costa nulla anche se si prevede di evitare il buio: non si sa mai!

E visto che abbiamo introdotto la questione dell'abbigliamento affrontiamo l'argomento di come vestirsi. Considerato che spesso le escursioni termiche sono notevoli fra mattina/sera e le ore di mezzogiornata, occorre prevedere di utilizzare indumenti (gilet, manicotti e gambali) che potranno essere tolti (o messi). Sono indumenti che possono essere facilmente riposti in una delle tre tasche posteriori della giacca.

Comunque sia, per l'autunno come per tutte le altre stagioni vale la regola aurea. *“Se non avrai freddo alla partenza vuol dire che patirai caldo all'arrivo!”*.



Ovviamente prima di pianificare il giro è meglio **dare un'occhiata alle previsioni meteo**, solitamente piuttosto attendibili. Se si prevede pioggia, meglio non farne di niente e rinviare il giro a giornate migliori. In caso di tempo variabile occorre attrezzarsi con un impermeabile da riporre in una delle tasche posteriori e utilizzare copriscarpe perchè pedalare bagnati non è mai piacevole. Non bisogna lesinare qualche decina di euro in più e assicurarsi un abbigliamento tecnico di buona qualità.

**E' fondamentale pedalare quanto più possibile asciutti**. Quindi se si prevede un'uscita lunga, magari partendo la mattina e tornando nel pomeriggio, e c'è il rischio di pioggia è bene premunirsi portando un cambio. In questo caso occorrerà dotarsi di una borsa da bici o di uno zainetto.



**D'autunno non è il caso di scalare salite d'alta quota** ma è meglio accontentarsi di un percorso pianeggiante, magari con qualche “mangia e bevi” tanto per tenere “allegra” la gamba.

Importante, anche se poco considerata, la questione della **pressione delle gomme**. Se si rischia di prendere la pioggia è buona norma gonfiare gli pneumatici ad una pressione leggermente inferiore al normale. Questo per evidenti motivi di sicurezza. Si durerà un po' più fatica ma non è un dramma.

Molti commettono l'errore di bere pochissimo nella errata convinzione che d'autunno (come d'inverno) bere non sia importante perchè “tanto non si suda”. Invece occorre **rimanere idratati** perché il nostro corpo ha comunque bisogno di reintegrare i liquidi e i sali persi durante l'uscita.



**Riguardo l'alimentazione conviene mantenere le buone abitudini dell'estate.** Le barrette possono essere usate perché non fa ancora molto freddo e quindi non diventano dure e immangiabili. Chi scrive, comunque, ritiene che un frutto (es. banana) e/o un panino con marmellata possono egregiamente sostituire le barrette!

Ultimo consiglio, ma non per importanza: **puliamo con frequenza la bicicletta.** Catena, pignoni, corone e movimento centrale, freni, ruote subiranno le incurie provocate da pioggia e fango. Tenerle pulite vuol dire evitarsi problemi meccanici ma anche evitare problemi che possono mettere in crisi la nostra incolumità.



Ci sembra che non ci sia altro ... quindi **buone, splendide, girate autunnali in bici!**