

Ripararsi dal freddo, la regola dei tre strati



Quando si va in bicicletta d'inverno l'obiettivo è quello di pedalare al caldo ma senza inutili appesantimenti. Oggi i negozi di abbigliamento per ciclisti sono pieni di maglie, giacche, guanti, copri-scarpe, ecc. di ogni tipo e qualità.

Il principio generale dovrebbe essere quello di scegliere un abbigliamento di buona qualità. Meglio spendere un po' di più piuttosto che dover poi scartare quello che abbiamo acquistato perché non adatto e quindi dover tornare al negozio ... spendendo indubbiamente molto di più.

LA REGOLA DEI TRE STRATI

D'inverno può capitare di uscire in bici dovendo affrontare, oltre al freddo, anche il vento e, almeno, il rischio di pioggia.

L'abbigliamento deve essere quindi adatto per ripararsi da queste tre situazioni "antipatiche".

Per rimanere caldi e asciutti senza soffocare e senza pedalare impacciati da quello che indossiamo, tre principi di base garantiranno il comfort: indossare una calzamaglia/salopette pesante per preservare le gambe, proteggere le estremità (testa, mani, piedi) e vestire in **tre strati** sulla parte superiore del corpo: un **intimo tecnico**, una **maglia** e un **giubbotto**. Questi tre strati dovranno essere in grado di assorbire il sudore proteggendo il ciclista dagli agenti atmosferici.

Il primo strato è una canottiera da indossare sulla pelle, a maniche lunghe. Il suo ruolo è di mantenere il ciclista asciutto assorbendo il sudore.

Il secondo strato è una maglia che svolge un ruolo puramente termico: essa isola dal freddo esterno e trattiene il calore prodotto dal corpo. A seconda delle condizioni, se non è necessario un terzo strato, questa maglia può fungere da strato esterno. Può quindi essere dotata di un collo piuttosto alto, strisce riflettenti, tasche posteriori. Sarebbe bene che questa maglia sia abbastanza lunga in modo da coprire i reni.

Il terzo strato, infine, è un giubbotto. Se fa veramente freddo – sotto gli 8° – deve essere termico, robusto, antivento e proteggere abbastanza anche dalla pioggia, fermo restando il principio che quando piove è meglio rimanere a casa!

Se si esce col rischio di pioggia conviene portarsi una mantellina, di quelle che si possono ridurre alla dimensione giusta per entrare in una delle tasche posteriori.



PROTEGGERE LE ESTREMITA'

Il freddo colpisce duro, proteggere il corpo non basta ... bisogna pensare anche a testa, mani e piedi. Quindi:

- **sotto-casco**, non troppo ingombrante per non rendere inutile la protezione delle tempie garantita dai caschi, ma neppure troppo leggero;
- **scalda collo** in grado di difendervi dal freddo pungente; scegliete un modello che possa, in caso di necessità, arrivare fin sotto la bocca;
- **calzini**, possibilmente in lana merino, che proteggano i vostri piedi dal freddo (le scarpe da ciclista sono ottime d'estate molto meno d'inverno!)
- **copri-scarpe** abbastanza robusto da riparare dal freddo, oltre che dalla eventuale pioggia;
- **guanti robusti** ma che non vi impediscano di guidare in sicurezza e, per i più freddolosi, anche sotto-guanti leggeri.

QUALI MATERIALI SCEGLIERE

La **lana merino** è utilizzata soprattutto nella produzione di biancheria intima, mantiene il calore del corpo e ha il grande vantaggio di essere naturalmente anti-odore e di assorbire il sudore. È piacevole da indossare anche se non è il più comodo a causa di una certa rigidità.

Il **polipropilene** è leggero, antitraspirante, rapido da asciugare, evacua il sudore verso l'esterno e non teme ripetuti lavaggi in lavatrice. Anche questo materiale lo si trova quasi esclusivamente nella biancheria intima tecnica.

Il **poliammide** (nylon, kevlar, nomex e altri) è un materiale con ottime capacità di assorbimento del sudore. Spesso utilizzato in combinazione con lo spandex, offre un tocco morbido e si adatta perfettamente alle forme del corpo per una totale libertà di movimento. Questo materiale si trova sia nella biancheria intima che nelle maglie.

Il **poliestere** è un po' meno traspirante del poliammide e un po' più sensibile agli odori. Mostra invece una maggiore robustezza, rendendo questa fibra molto adatta alla produzione di maglie e giacche.

Assolutamente da evitare invece il cotone poiché mantiene l'umidità e quindi finisce per raffreddare il corpo.



... A QUESTO PUNTO VEDIAMO COME POTREMMO VESTIRCI SE ANDIAMO SU ...

Strada

Sulla strada, cercheremo l'aerodinamica e la libertà di movimento nella cattiva come nella bella stagione, con capi piuttosto aderenti onde evitare la fatica provocata dalla resistenza al vento. È anche importante tenere conto dell'aumento della temperatura del corpo man mano che lo sforzo cresce e non temere quindi di avere freddo durante i primi minuti dell'uscita



Mountain bike

Un set orientato al comfort termico a tre strati è perfetto per un escursionista con un ritmo tranquillo. Per quanto riguarda la scelta della giacca, deve essere progettata in un tessuto robusto per resistere, in particolare, alle cinghie di attrito dello zaino.



... INFINE ALCUNI CONSIGLI UTILI

1. anche col freddo non dimenticate di bere, magari utilizzando una borraccia termica e scegliendo una bevanda fatta in casa (per esempio, the e miele oppure spremuta di aranci con un tocco di spremuta di limone, un cucchiaino di miele e due di zucchero).
2. Non partite “a razzo” ... scaldatevi ad andatura moderata ancor più di quanto fate nella bella stagione.
3. Se arrivate “congelati”, appena a casa fate qualche esercizio in scioltezza.

Semplicius



Se hai letto questo articolo potrebbero interessarti anche:

eventi

Home > eventi > APPROFONDIMENTI

ABBIGLIAMENTO INVERNALE i tessuti tecnici e qualche consiglio pratico

03-12-2016 / 03-02-2017 - APPROFONDIMENTI



L'immagine è decisamente esagerata. Nella Toscana litoranea simili paesaggi sono del tutto eccezionali. Però l'inverno è ormai alle porte e con esso il freddo, più o meno intenso. Quando ci si avventura in bici con il termometro che si avvicina pericolosamente allo zero e il vento di tramontana "taglia" orecchie e naso, il dilemma è sempre il solito: come vestirsi? Chi scrive per molto tempo ha utilizzato il sistema detto "a cipolla", ritenendo, erroneamente, che più capi ci si mette addosso e meno freddo si sente. Non è così. Il ciclismo richiede anche una certa libertà di movimento resa difficoltosa se siamo esageratamente "infagottati". Capi tecnici, quindi. Ma quali? Anche nell'abbigliamento ciclistico si rischia di spendere tanti soldi per capi "firmati". Soldi che si potrebbero risparmiare conoscendo esattamente la qualità dei prodotti. Per questo l'approfondimento di

dicembre è dedicato ai tessuti tecnici e alle loro caratteristiche, accompagnato da qualche consiglio pratico. Alla fine della lettura provate a vedere di cosa sono composti i vostri giubbini, calzamaglie, maglie e calzini e fate un confronto dei prezzi che trovate in commercio ... può essere interessante!
Buona lettura.

 **tabellariassuntiva.pdf**

Dimensione: 944,62 KB

<https://www.usv1919.it/ABBIGLIAMENTO-INVERNALE-i-tessuti-tecnici-e-qualche-consiglio-pratico.htm>

COME AFFRONTARE IL FREDDO IN BICICLETTA

01-01-2016 / 31-01-2016 - APPROFONDIMENTI



ciclista d'inverno

L'inverno sembrerebbe in arrivo, anche dal punto di vista del meteo. Il condizionale è però d'obbligo in quest'epoca di cambiamenti climatici accelerati. Fino a pochi anni fa dicevamo che "non ci sono più le mezze stagioni!", ora cominciamo a dire "non c'è più l'inverno!".

Ma torniamo a noi.

Dalle nostre parti il freddo non è mai molto intenso: le nevicate sono avvenimenti e la temperatura difficilmente scende sotto lo zero. Possiamo permetterci il lusso, quindi, di andare in bicicletta tutto l'anno. Ciò non toglie che un pò di freddo lo dobbiamo sopportare anche noi e allora è meglio attrezzarsi per evitare di incorrere in fastidiosi malanni di stagione.

A come affrontare il freddo è dedicato l'approfondimento di questo mese.
Buona lettura!

come affrontare il freddo in bicicletta

Dimensione: 755,74 KB

D'inverno ci dobbiamo vestire in maniera adeguata che non vuol dire indossare strati e strati di maglie, magliette e giubbotti ... alcuni consigli utili per andare in bici d'inverno senza patire - troppo - il freddo.

<https://www.usv1919.it/COME-AFFRONTARE-IL-FREDDO-IN-BICICLETTA.htm>