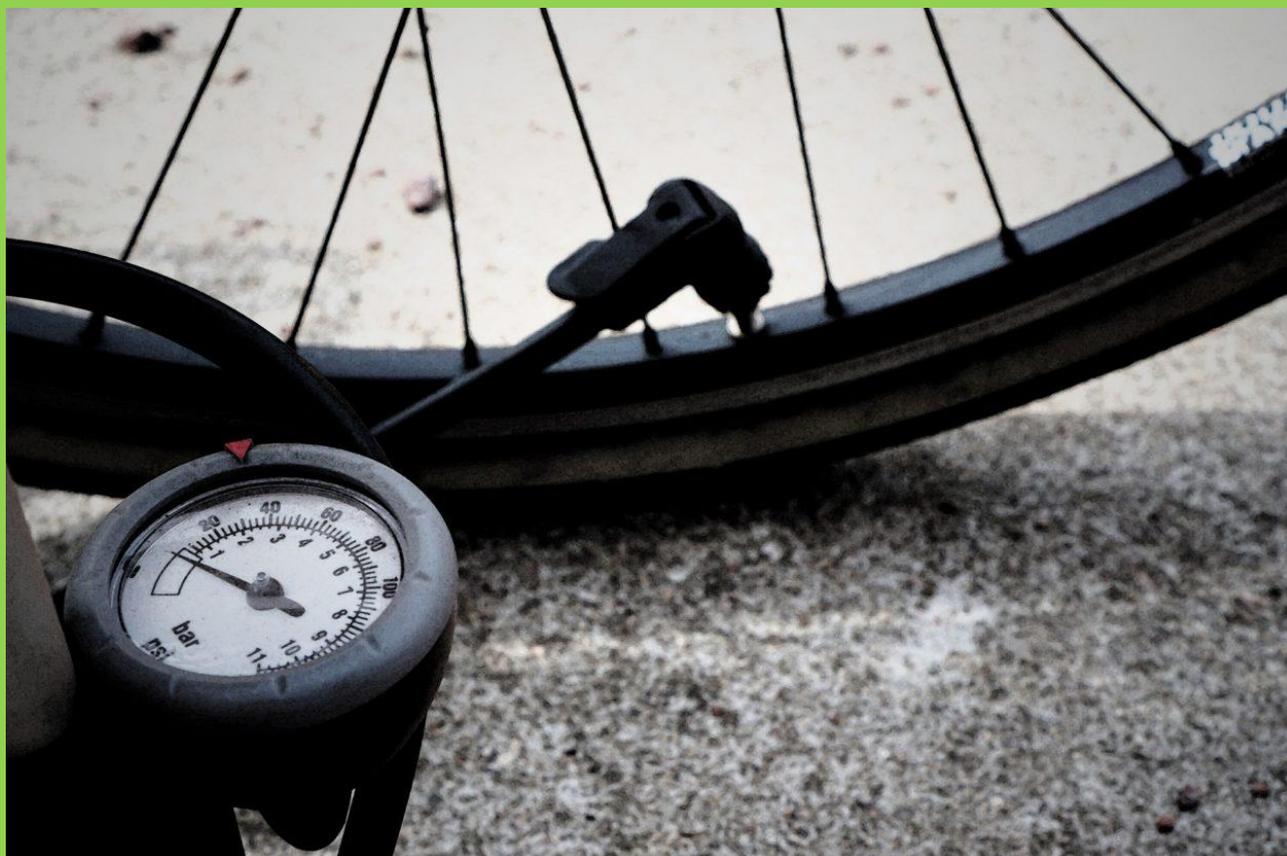


LA GIUSTA PRESSIONE PER GLI PNEUMATICI DELLE BICICLETTE DA CORSA



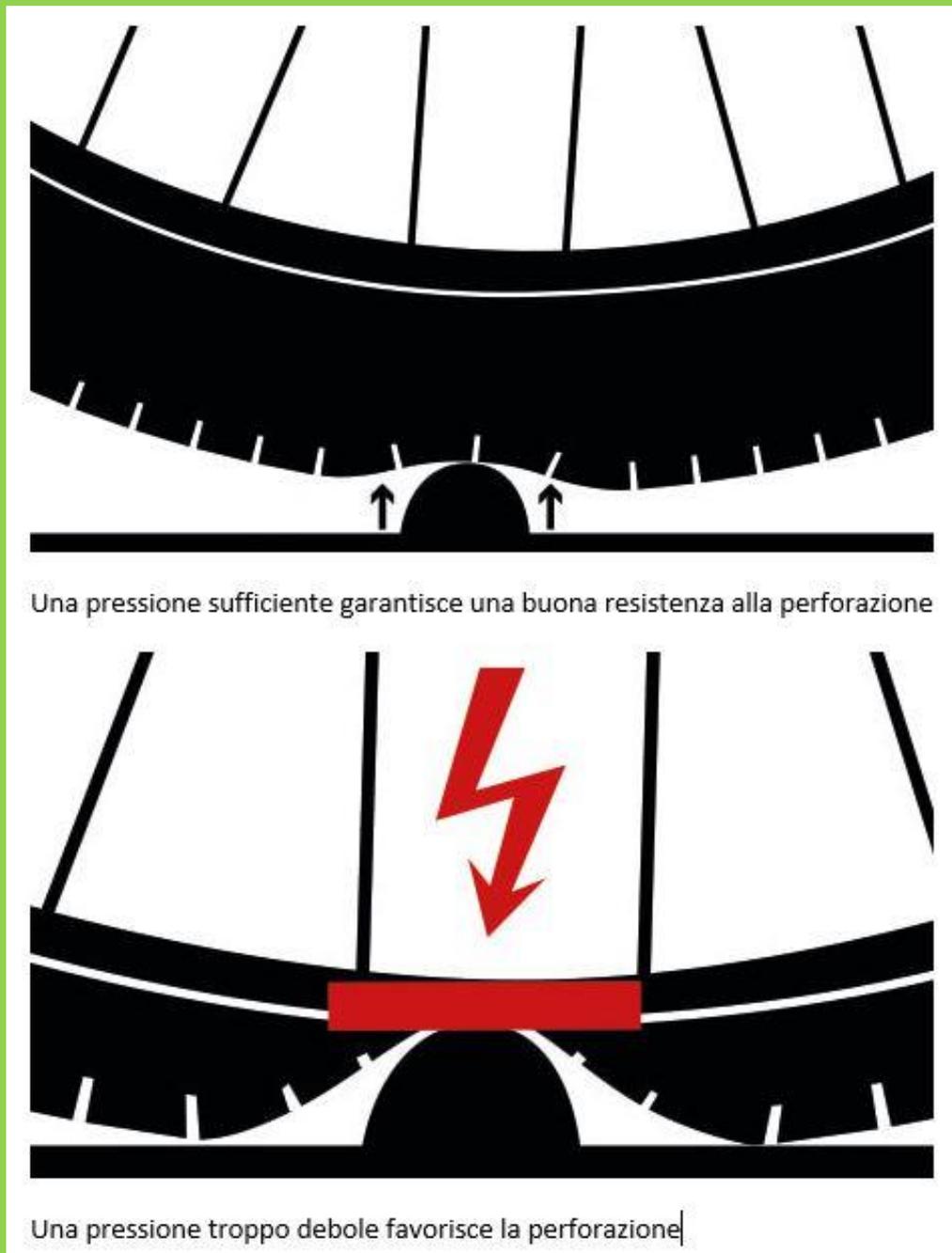
La corretta pressione degli pneumatici consente alla bici di ogni tipo di muoversi rapidamente, di andare in modo fluido ed evitare le forature.

Gran parte dei ciclisti, qualsiasi tipo di bici utilizzino, guida invece con pneumatici gonfiati male, cioè troppo sgonfi o troppo gonfi. Ciò accade soprattutto per ignoranza dell'importanza della pressione su scorrevolezza, comfort e sicurezza della guida.

Per le biciclette da corsa il discorso quindi è esattamente uguale a quello di ogni altro tipo di bicicletta.

Con un pneumatico gonfiato poco, si guida meno velocemente perché l'attrito è maggiore e quindi dobbiamo fare uno sforzo più intenso durante la pedalata. Però ne guadagneremo in comfort.

Al contrario, un pneumatico gonfiato troppo ci darà prestazioni migliori. Ciò è dovuto al fatto che esso ha meno contatto con la strada. D'altra parte chi gonfia molto gli pneumatici gode però di meno comfort.



Pressione bassa

- **pregi:** la maggiore superficie a contatto col terreno migliora l'aderenza. Migliora l'assorbimento delle vibrazioni. Indicata in caso di pioggia e terreni accidentati.
- **difetti:** la maggiore superficie a contatto col terreno aumenta notevolmente l'attrito e di conseguenza il ciclista fa molta più fatica.
- **attrito volvente:** elevato.

Pressione alta

- **pregi:** la ridotta superficie a contatto col terreno migliora la scorrevolezza. Il ciclista fa molta meno fatica. Migliore capacità di resistenza al carico. Rischio di forature e **pizzicature** ridotto notevolmente.
- **difetti:** le asperità della strada vengono ammortizzate molto poco. Aumentano quindi le vibrazioni trasmesse al ciclista.
- **attrito volvente:** basso.

() l'attrito volvente è la forza che si sviluppa fra due solidi a contatto in moto rotatorio relativo senza strisciamento (ruota su ruota o ruota su strada).*

Ognuno, dunque, deve trovare il migliore compromesso fra comfort ed efficienza.

Ma come calcolare la pressione “giusta” per gli pneumatici della nostra bicicletta da corsa?

Leggere le indicazioni riportate sul fianco del pneumatico

Per determinare la pressione corretta per gli pneumatici della nostra bicicletta, ci sono diversi parametri da tenere in considerazione come il peso del ciclista, il modello del pneumatico, la camera d'aria, ecc.

La prima cosa da fare è guardare il fianco del pneumatico. Il più delle volte esso riporta due valori scritti in BAR (o PSI - Pound per pollice quadrato). Il primo corrisponde alla pressione minima o bassa pressione, mentre il secondo rappresenta la pressione massima o alta pressione. Quei valori, che spesso sono molto diversi da

un produttore all'altro, dipendono da come è stato costruito e dai materiali impiegati per la realizzazione del pneumatico e sono il frutto di molti test effettuati dal produttore, finalizzati a garantire la massima sicurezza e il miglior rendimento possibile. Uscire al di fuori di questi valori vuol dire non sfruttare al meglio il pneumatico e correre dei rischi inutilmente.



Sarà quindi necessario trovare all'interno dell'intervallo riportato sul fianco del pneumatico, la pressione adeguata al proprio peso e al tipo di uscite che intendiamo fare.

È ovvio che più ci si avvicinerà alla pressione massima indicata, più dure saranno le nostre gomme e quindi sentiremo molto di più le imperfezioni della strada anche se avremo prestazioni migliori. Più ci avviciniamo alla pressione minima indicata, più avremo una sensazione di comfort e di maggior controllabilità della bicicletta.

Imparare a calcolare la pressione ideale in base al nostro peso

Un altro parametro da tenere in considerazione per gonfiare il pneumatico è il nostro peso. La regola del 10% può servirci da punto di riferimento. Si parla spesso di calcolare la pressione prendendo il 10% del peso del ciclista (e dei bagagli se il loro peso è importante). Se pesiamo 75 kg possiamo gonfiare la bici a circa 7,5 bar. Attenzione però, questa indicazione è puramente indicativa: non è che se uno pesa 100 chili deve gonfiare i pneumatici a 10 bar!



Infine, consideriamo che la ruota posteriore sopporta un peso maggiore di quella anteriore e quindi il suo pneumatico va gonfiato un po' di più di quello anteriore.

Pressione e sezione del pneumatico

Negli ultimi anni è di moda utilizzare pneumatici di sezione 25 mm, leggermente più grandi di quelli che venivano comunemente utilizzati precedentemente, 23 mm. Se si utilizzano pneumatici di sezione più grande si può abbassare di 0,5 bar la pressione che veniva utilizzata per quelli da 23 mm. Questo vale tanto di più se si utilizzano sezioni ancora più grosse, da 28 mm e da 30 mm che ormai vengono montate normalmente sulla gravel bike.

Pressione e ruote

Attenzione anche al cerchio della nostra bicicletta. Alcuni cerchi superleggeri non sono fatti per pressioni eccessive. In ogni caso, se ci sono dei limiti, sono indicati nelle specifiche del cerchio. Diversamente se si utilizzano ruote ad alto profilo è meglio orientarsi per una pressione piuttosto “alta” (diciamo nella parte superiore della “forbice” indicata sul pneumatico) perché vista la maggiore rigidità della ruota, una ruota non troppo gonfia corre un maggior rischio di incappare in forature.





Particolari situazioni di guida

Principio base: con la pioggia si sta a casa e non si esce in bici. Se però si esce con il rischio di incappare in qualche acquazzone sarebbe opportuno predisporre gli pneumatici ad avere una maggiore aderenza sulla strada. Bisognerebbe quindi sgonfiare un po' il pneumatico. Di quanto? Bella domanda a cui non esiste una risposta ... certa. Diciamo che 0,5 bar può essere una misura adeguata ...

Anche se si deve affrontare un percorso non completamente ben asfaltato sarebbe bene prevedere di tenere gli pneumatici meno gonfi del

solito. Si legge che i professionisti che affrontano la Parigi-Roubaix gonfiano le loro gomme a 5 bar! Ma nessuno di noi deve affrontare la Roubaix ... o no?

Attenti alle valvole!

Esistono diversi tipi di valvole, due delle quali particolarmente diffuse: la Presta e la Schrader. La prima è lunga e sottile, mentre la seconda è piccola e grossa. È quindi necessario scegliere la giusta pompa per bicicletta. Deve essere compatibile con le nostre valvole e soprattutto poter raggiungere pressioni elevate. Le camere d'arie

US Vicarello 1919

www.usv1919.it

Ottobre 2020

utilizzate per i copertoncini delle biciclette da corsa utilizzano le valvole Presta. Attenzione però: le pompe che utilizziamo sono dotate di un doppio buco, uno più piccolo per le Presta e uno più grande per tipi di valvole più grossi e bisogna fare attenzione a non utilizzare il buco piccolo per le valvole più grandi (magari gonfiando la citybike, per esempio) perché lo si rovina. Niente di grave: solitamente si può sostituire il pezzo senza buttar via tutta la pompa. Però è una scocciatura che si può evitare.



Controllare periodicamente la pressione degli pneumatici

Infine è bene sapere che, anche se inutilizzato, un pneumatico per bicicletta perde gradualmente pressione nel tempo. Dovremmo quindi ricordarci di controllare la pressione dei pneumatici regolarmente, teoricamente prima di ogni uscita, e comunque sempre dopo tre o quattro uscite al massimo. Se non seguiamo questo metodo, la pressione dei nostri pneumatici sarà sbagliata per la maggior parte del tempo che pedaliamo.

Per controllare la pressione degli pneumatici, dobbiamo dotarci di un manometro, meglio se di una pompa con manometro. Le misurazioni delle pompe con manometro non sono perfette ma almeno ci garantiscono di gonfiare i nostri pneumatici sempre nello stesso mondo. È già meglio che “gonfiare ad occhio”! Se

poi si possiede un compressore – oggi ne esistono anche di portatili con inclusi gli adattatori per gonfiare le biciclette – l’operazione di controllo sarà ancora più semplice.

Simplicio

Fonti :

<https://www.citycle.com/13520-trouvez-la-pression-ideale-pour-vos-pneus-de-velo/>

<https://www.cyclinside.it/web/a-quanto-gonfiare-le-gomme-della-bicicletta/>

<https://bikeplani.wordpress.com/2018/11/22/analisi-della-scorrevolezza-degli-pneumatici-seconda-puntata-come-determinare-la-pressione-giusta-per-le-bici-da-corsa/>

<http://www.salvaiciclistiroma.it/la-pressione-degli-pneumatici/>

<http://www.velomag.com/trucs-de-pros/La-juste-pression>

<https://www.bicidastrada.it/pressione-di-gonfiaggio-dei-pneumatici/>

<https://www.alpiniste.fr/pression-pneu-velo-calculateur/>

<https://www.cyclingweekly.com/news/product-news/whats-the-correct-road-bike-tyre-pressure-270668>



Una vecchia pubblicità Pirelli