

Abbiamo raccolto sei semplici consigli da seguire per aiutarti a evitare alcuni errori comuni quando vai in bici con il caldo.

1. MANTENERSI IDRATATI

Uno dei maggiori problemi quando fa caldo e si va in bicicletta è mantenere un'adeguata idratazione. Si suda di più perché il corpo cerca naturalmente di raffreddarsi, ma il sudore evapora rapidamente, il che significa che è difficile valutare esattamente quanti liquidi si stanno perdendo.



Bevi poco ma spesso quando pedali e assicurati di avere con te bevande a sufficienza o di conoscere i posti lungo il percorso in cui puoi procurartele.



attaccato agli pneumatici, attirando sabbia e sporczia. In Italia recentemente l'asfalto di una autostrada si è letteralmente "sciolto" per il caldo. Malignamente si può ipotizzare che non fosse stato fatto a regola d'arte ma in tempi di cambiamenti climatici anche la qualità dell'asfalto è da considerare.

Prestate attenzione alle strade bagnate dopo un temporale estivo: possono essere molto unte, soprattutto sotto gli alberi fitti.



Se pedalate di sera, assicuratevi di avere le luci della bici funzionanti, nel caso in cui vi stiate divertendo così tanto da essere sorpresi al tramonto. Anche pedalare di notte può essere divertente con un buon set di luci: vedrete le strade familiari letteralmente sotto una nuova luce.

Potrebbe essere una buona idea anche mettere in tasca posteriore un leggero antivento o **un gilet** durante un giro serale, se il clima si raffredda al tramonto.

6. ADATTARE GLI OBIETTIVI AL METEO

Un'ondata di caldo non è il momento giusto per provare a stabilire un record personale su un segmento Strava o per testare nuovamente la propria potenza massima su 5 o 10 minuti.

Più ti alleni, più sudi, quindi se fa molto caldo e inizi a sentirlo e stai bevendo troppo, rallenta il ritmo o accorcia il giro.

"Fare esercizio fisico al caldo aumenta la temperatura corporea interna e se si rallenta questo aumento sarà meno pronunciato, consentendo di continuare a fare esercizio per l'intera distanza o durata prevista dal programma di allenamento", afferma il dott. Aldous. "Ripensa anche al tempo e alla distanza che vorresti percor-



