Pedalare con la pioggia



^^

U.S. Vicarello 1919
Novembre 2026
www.usv1919.it

Se piove o se minaccia pioggia la miglior cosa è **RINUNCIARE ALL'USCITA IN BICICLETTA.**
Capita però che la giornata inizialmente asciutta si tramuti in piovosa senza che le previsioni meteo ci avessero avvertiti del pericolo. Nel bel mezzo della pedalata, magari a qualche decina di chilometri da casa, ci tocca affrontare la pioggia e le strade viscide.
In autunno/inverno dobbiamo essere preparati a questo fastidioso inconveniente in modo da minimizzare i rischi e tornare a casa senza troppi problemi.
Vediamo alcuni accorgimenti da prendere prima, durante e anche dopo la pedalata.

1 indossare una giacca Impermeabile

Se usciamo in bici in una giornata abbastanza fredda connviene indossare una giacca invernale impermeabile in grado di mantenere il busto asciutto e aiutare a regolare la temperatura corporea. Cercate il Gore-Tex, o un materiale equivalente, poiché questi materiali presentano cuciture termosaldate ma sono anche traspiranti.
Se la temperatura esterna non è troppo fredda o se preferiamo pedalare con un abbigliamento "leggero", potremmo optare per una giacca antivento minimale, magari con un trattamento che respinga la pioggia leggera. Tuttavia, sebbene queste giacche siano ottime da riporre nella tasca della maglia quando non servono e per proteggersi dal freddo durante le lunghe discese, possono rivelarsi inadeguate se le condizioni meteorologiche peggiorano. Insomma con queste giacche se piove forte arriamo a casa bagnati, e nemmeno poco!

2 coprire mani e piedi

Quando mani e piedi si bagnano e si raffreddano, si avverte un disagio sproporzionato.
Occorre investire un po' di euro per acquistare dei buoni copriscarpe da ciclismo impermeabili e dei buoni guanti, non troppo spessi perché dobbiamo mantenere la capacità di guida. Non è facile ma con un po' di pazienza troveremo quello che fa per noi, magari non acquistando on line, cioè a scatola chiusa.
Molte marche producono guanti in neoprene che proteggono dalla pioggia leggera e consentono di mantenere la giusta sensibilità nella guida. Il consiglio migliore è quello di investire in un paio di guanti adatti alle diverse temperature in cui si pedala.



3 asciugare la catena dopo la pedalata

Dopo una pedalata sotto la pioggia, è consigliabile farsi subito una doccia e asciugarsi. Lo stesso vale per la catena.
La cosa ottimale sarebbe quella di toglierla, immergerla nello sgrassatore e strofinarla energicamente fino a quando non sarà pulita e asciutta. Potremmo poi lubrificare nuovamente la catena prima della nostra prossima uscita. In alternativa, possiamo acquistare apposite macchine per la pulizia delle catene, da riempire con lo sgrassatore. Considerando il costo delle catene e dei pignoni a 11 o 12 velocità, ne vale sicuramente la pena. Se non siamo dei meccanici provetti e non vogliamo spendere soldi nelle macchinette pulisci catena cerchiamo di pulire comunque la catena con sgrassatore e strofinaccio. Non sarà una pulizia perfetta ma è megio che niente.
Ricordiamoci poi di lubrificare la catena prima della successiva pedalata. Se ce ne dimentichiamo la catena comincerà a lamentarsi gracchiando. Sarebbe meglio evitarlo …
È consigliabile spruzzare anche le altre parti metalliche in movimento: meccanismi del cambio anteriore e posteriore e pinze dei freni a pattino, se le utilizziamo ancora. Evitiamo che lo sgrassatore entri in contatto con mozzi, movimento centrale, cerchi e pattini dei freni.
Idealmente, dopo una pedalata sotto la pioggia, l'intera bicicletta andrebbe lavata anche se sappiamo che non è molto realistico … teoricamente però andrebbe fatto.

4 indossare un cappellino

Se piove e fa freddo avremo già un berretto sotto il casco se invece la giornata non è troppo fresca ma minaccia pioggia meglio indossare un berretto da ciclista con visiera non troppo ampia – non berretti come quelli dei piloti di Formula 1, tanto per capirci – aiuta a proteggere la testa e gli occhi

dalla pioggia. Indossato sotto il casco, inoltre, blocca efficacemente le prese d'aria del casco, impedendo alla testa di raffreddarsi eccessivamente. Tradizionalmente questi cappellini erano realizzati in cotone, e ancora oggi è possibile acquistarli in una varietà di modelli e colori. Esistono anche versioni impermeabili che respingono la pioggia anziché assorbirla.



5 evitare le pozzanghere

L'acqua stagnante non solo ci schizza (cosa fastidiosa anche se probabilmente siamo già stati abbondantemente bagnati), ma può essere incredibilmente pericolosa perché non si sa mai cosa si nasconde sotto. Potrebbe essere solo una pozzanghera, ma potrebbe anche essere una buca in grado di distruggere una ruota. Il consiglio migliore è di starne alla larga. Quando vediamo dell'acqua stagnante, spostiamoci in sicurezza, cioè guardiamo che non ci arrivi addosso un mezzo motorizzato, ed evitiamola. Attraversiamo l'acqua stagnante solo se siamo certi di non correre rischi



6 diminuire la pressione degli pneumatici e prevenire le forature

Sebbene sia sempre saggio controllare le condizioni degli pneumatici prima di uscire in bicicletta, è particolarmente prudente farlo in caso di pioggia. Cambiare una camera d'aria forata sul ciglio di una strada mentre piove non deve essere una esperienza da invidiare!
Le condizioni di pioggia possono anche aumentare la probabilità di forare la prossima volta che pedaliamo. Questo perché l'acqua piovana trascina ogni sorta di sporcizia sulle strade e, quando i pneumatici sono bagnati, ne raccolgono più del solito. Dopo ogni uscita, conviene dare un'occhiata veloce agli pneumatici per verificare la presenza di schegge, vetri e altri detriti.
Nel periodo più piovoso dell'anno sarebbe meglio utilizzare pneumatici più pesanti e con un battistrada robusto.
Anche gli pneumatici più larghi possono essere vantaggiosi, poiché consentono di utilizzarli a pressioni leggermente inferiori. In questo modo si aumenta la superficie di contatto dello pneumatico, migliorando l'aderenza e il comfort. Se non cambiamo pneumatici possiamo comunque gonfiarli ad una pressione leggermente inferiore se siamo costretti a pedalare sul bagnato.

7 essere visibili

Quando piove la visibilità diminuisce. E' bene quindi giocare d'anticipo dotandosi di buone luci che terremo sempre accese, luci anteriori e posteriori. Se usciamo con una minaccia di pioggia converrà rendersi più visibili indossando un completino con colori vivaci. Evitiamo il nero: ci rende più magri ma anche più invisibili. Il giallo è un colore un po' pacchiano però si vede anche da lontano e fa allegria!



8 affinare le nostre capacità di guida

L’abbiamo detto: a volte la pioggia è inevitabile, quindi è importante ricordare che affinare le proprie abilità di guida sul bagnato è fondamentale, in modo da essere ben preparati quando se ne presenta la necessità.
Saper affrontare le curve in sicurezza su una bici da corsa è un'abilità fondamentale per tutti i ciclisti, e quando si tratta di affrontare le curve sotto la pioggia è consigliabile essere un po' più delicati con la velocità e la frenata, e affrontare le curve in modo meno aggressivo, evitando di inclinarsi eccessivamente.
Anche i freni possono essere meno efficaci sotto la pioggia, quindi può essere saggio guidare a una velocità inferiore al solito per avere più tempo per individuare i pericoli.
E infine, fondamentale: imparate a non frenare sulle strisce della segnaletica orizzontale!



9 pedalare al chiuso

Ovviamente se piove o se comunque la pioggia è molto probabile è meglio optare per una bella pedalata al chiuso! Lo sappiamo è più noioso che una bella girata all'aperto ma è molto più salubre e soprattutto sicuro!



TRATTO DA UN'IDEA SU:

https://www.cyclingweekly.com/news/latest-news/cycling-in-the-rain-how-to-survive-it-19050