

PEDALARE CON IL VENTO IN FACCIA



Un vento forte può rendere una uscita in bicicletta parecchio difficile. Se la regola aurea da seguire è quella che con vento tempestoso non si esce in bicicletta è anche vero che in alcuni casi il vento si alza (o si rafforza) dopo che siamo usciti per la nostra girata in bici e quindi conviene essere preparati a addomesticarlo, senza scoraggiarsi ma coscienti che il vento contrario va affrontato come si affronta una salita: sapendo che si dovrà comunque durare fatica. Dovremo quindi affrontarlo psicologicamente predisposti, fermo restando che pedalare controvento non sarà mai piacevole.

Ecco alcuni accorgimenti per meglio pedalare in caso di vento forte.

Prepara la tua uscita guardando le previsioni meteo e non solo per vedere se piovgerà o no. Controlla anche l'intensità del vento e la sua provenienza.

Se lo puoi fare, è meglio iniziare la tua uscita pedalando contro vento in modo che quando sarai al termine dell'uscita, e quindi quando sarai più affaticato, potrai godere del vento alle spalle. Il che non è male. Naturalmente potrebbe anche capitare che il vento "gira" (nelle zone di mare è frequente, specie se le uscite sono molto lunghe e quindi passa molto tempo dal momento della partenza a quello dell'arrivo) e così lo avrai contrario sia all'andata che al ritorno ... come si dice: non proprio un colpo di fortuna!

Non usare giubbotti e spolverini larghi, eviterai così l'effetto paracadute. Tieni le cerniere ben chiuse.



Assumi quanto più possibile una posizione aerodinamica, tenendo le mani sulle pieghe del manubrio. Normalmente le pieghe vengono usate poco; ecco, col vento contrario è il caso di utilizzarle badando bene ad essere concentrati perché, specie se si è in gruppo, pedalare con le mani sulle pieghe ci fa acquistare in aerodinamicità ma ci fa perdere in capacità visiva della strada.

Preparati a subire raffiche più forti quando esci da una zona riparata; per questo il manubrio va tenuto sempre ben stretto.

Se sei in gruppo non “sovrapporre” le tue ruote a quelle di chi ti precede o ti segue perché una raffica potrebbe spostarti e provocare un urto con conseguente caduta.

Usa ruote a basso profilo, sono molto meno pericolose di quelle a medio e alto profilo.

In caso di vento forte c'è chi sceglie di utilizzare un rapporto leggermente più duro di quello che utilizzerebbe in una giornata senza vento poiché una cadenza più lenta del solito può aiutare a sentirsi più stabili e controllati rispetto a un rapporto più leggero.

Altri, invece, preferiscono alleggerire il rapporto perché questo rende più facile applicare la forza necessaria per continuare a spingere controvento.



Quando pedali controvento non considerare la velocità ma analizza il cardio e “ascolta” le tue sensazioni ... esattamente come faresti se dovessi affrontare una salita. E, come se affrontassi una salita, poniti degli obiettivi anche limitati (raggiungere quel paesino, quella curva, quella stazione di servizio ...) e per

alleggerire la pressione psicologica pensa a quanto sarà piacevole pedalare col vento a favore.

Se affronti un vento trasversale, cerca di “appoggiarti” al vento, cioè cerca di stare leggermente piegato nel senso del vento in modo da mantenere l’equilibrio e la direzione dritta. Se il vento viene da sinistra bada bene a non pedalare troppo vicino al bordo strada in modo da evitare che una raffica più forte rischi di buttarti nel fossato.



Quando i venti trasversali sono forti fai attenzione quando ti superano auto e, soprattutto, camion di grandi dimensioni: questi veicoli muteranno momentaneamente la direzione e l'intensità del vento e quindi tieni ben saldo il manubrio della bicicletta.

Se devi affrontare un vento forte in discesa cerca di pedalare sempre, poiché in caso di raffiche forti e improvvise pedalando manterrai più facilmente l'equilibrio, tanto più se il vento è trasversale.

Poni particolare attenzione ai cavalcavia dove potresti essere sbattuto da raffiche più intense che al livello della strada sottostante.

Se pedali in gruppo cerca riparo dietro un "collega" prestante fisicamente (e che sia abile nella guida della bici!) ... ogni tanto però dagli il cambio ... non essere egoista!

Per concludere: il vento contrario è un fastidio per chi va in bicicletta, per "domarlo" bisogna conoscerlo e questo lo si può fare solo con un po' di esperienza.

Numa

Se hai letto questo articolo potrebbero interessarti anche:

COME GUIDARE LA BICI IN SICUREZZA SOTTO LA PIOGGIA

03-11-2018 / 03-01-2019 - APPROFONDIMENTI



Novembre è il mese della pioggia per eccellenza. Anche se la regola aurea è quella che quando piove non si va in bicicletta, può capitare di trovarsi a pedalare in condizioni meteo avverse.

Come bisogna comportarsi sotto alla pioggia, con l'asfalto bagnato?

L'articolo che pubblichiamo questa settimana cerca di rispondere a questa domanda.

Buona lettura.

 **comeguidarelabiciinsicurezza sottolapioggia.pdf**

Dimensione: 901,18 KB

<https://www.usv1919.it/COME-GUIDARE-LA-BICI-IN-SICUREZZA-SOTTO-LA-PIOGGIA.htm>

CONSIGLI PER ANDARE IN BICICLETTA

04-02-2017 / 04-04-2017 - APPROFONDIMENTI



Andare in bicicletta - lo sappiamo bene - richiede alcuni accorgimenti. Tecnici ma anche comportamentali. Il traffico, le strade sempre più dissestate, la presenza di gruppi non sempre omogenei, sono tutte questioni che richiedono attenzione e capacità. Altre difficoltà sono poi dovute alla fatica provocata dalle salite e quindi ai rischi provocati dalla mancanza di lucidità. Per non parlare poi delle discese con le loro alte velocità che richiedono una tecnica particolare (oltre a doti spesso innate).

Nel contributo di oggi, ricavato in gran parte da un articolo apparso su una rivista in lingua inglese, si danno alcuni consigli pratici su come andare in bicicletta. L'articolo è indirizzato soprattutto ai principianti ma può essere comunque utile anche per i ciclisti più esperti.

 **consigli utili per andare in bicicletta**

Dimensione: 1,60 MB

<https://www.usv1919.it/CONSIGLI-PER-ANDARE-IN-BICICLETTA.htm>

ANDARE IN BICICLETTA SOTTO LA PIOGGIA ... Alcuni consigli utili

10-10-2015 / 16-11-2015 - APPROFONDIMENTI



ciclisti sotto la pioggia

Ci si avvicina sempre più al periodo più piovoso dell'anno. Anche se il principio base dovrebbe essere quello che quando piove non si va in bicicletta rimane il fatto che capita, specie nei mesi autunnali e primaverili, di uscire in bici in una giornata incerta che poi si trasforma in giornata piovosa. A quel punto non c'è scampo, per tornare a casa si deve per forza fare un percorso più o meno lungo sotto l'acqua. E non è piacevole anzi è decisamente pericoloso. Si pedala in tensione e magari proprio per questo si rischia di commettere errori che possono costare cari .. nel senso di ammaccature e non solo alla bici! Ecco quindi che con questo approfondimento forniamo alcuni consigli utili per affrontare con più serenità la pioggia. Molti di questi consigli potranno sembrare ovvi ma una riflessione su

come affrontare la pioggia non è mai inutile.
Buona lettura

andare in bici quando piove

Dimensione: 643,07 KB

qualche consiglio utile quando si deve affrontare la pioggia in bici da corsa

<https://www.usv1919.it/ANDARE-IN-BICICLETTA-SOTTO-LA-PIOGGIA-Alcuni-consigli-utili.htm>