

Come padroneggiare i pedali a sgancio rapido



Per molti ciclisti principianti, il passaggio ai pedali a sgancio rapido (o automatici) è il segno del passaggio dal ciclista “casual” al ciclosportivo. Se è vero che questi “attacchi” offrono indiscutibili vantaggi è altrettanto vero che per i novizi qualche rischio (di cadere) c’è. In realtà, queste difficoltà vengono agevolmente superate con l’esperienza e bastano pochi mesi di uso dei pedali con sgancio rapido perché questi divengano la normalità anzi un apparato di sicurezza nella perigliosa avventura dell’appassionato ciclista. Vediamo quindi come superare il primo periodo, diciamo così, di prova.

Il passaggio ai pedali automatici (cioè quelli che fanno sì che le tue scarpe, quindi il tuo piede, sia tutt'uno con il pedale grazie ad un meccanismo a molla, simile a quello degli attacchi da sci) è spesso caratterizzato da qualche timore per i ciclisti alle prime armi. Il fatto di avere i piedi bloccati può provocare un senso di insicurezza che si supera solo col tempo.

Questa sensazione deriva dal timore di non essere in grado di staccare il piede dal pedale in caso di necessità improvvisa o alla fine dell'uscita. È vero che per i principianti una caduta a velocità zero è da mettere in conto. Chi non è mai caduto per non aver fatto a tempo a sganciarsi dai pedali alzando una mano ... va bene, fra di voi ci sono un paio di bugiardi o smemorati ma la maggioranza è sincera ... In questi casi di solito il danno peggiore è un livido per l'ego del ciclista di fronte, magari, al vicino di casa o al passante che ti guarda con un compassionevole sorrisino da cretino!



I “fermapiedi” sono stati inventati fin dai primordi del ciclismo su strada e su pista perché consentivano al piede di essere più “solidale” con il pedale e quindi di dare maggiore “linearità” alla pedalata. Prima furono inventati i “puntapiedi” poi le “gabbiette”. I primi non davano una

completa “adesione” del piede al pedale, mentre le seconde erano piuttosto macchinose da agganciare e, soprattutto, da sganciare in caso di necessità improvvisa. Quando nel 1984 la Look inventò i pedali a sgancio rapido (il campione francese Hinault fu uno dei primi ad usarli e con essi vinse il Tour del 1985) fu una rivoluzione. Per la verità esiste ancora una “nicchia” di appassionati che preferiscono le gabbiette (e non solo per le ciclostoriche) ma sono sempre di meno.



Un pedale a sgancio rapido - denominato anche SPD cioè Shimano Pedaling Dynamics - è formato da due “forchette” governate da molle che si incastrano nelle tacchette fissate alla suola delle scarpe. Quando si appoggia il piede sul pedale, la forza applicata sulle “forchette” fa sì che queste

ultime trovino spazio negli appositi alloggi della suola (le tacchette) e che lì si blocchino spinte dalla forza delle molle.

Attenzione: quando si parla di “bloccaggio” si usa un termine parzialmente improprio perché in realtà il piede non è completamente bloccato ma può essere spostato con un certo raggio d’azione in tutte le direzioni.

Diversamente da quanto si legge qua e là, i pedali automatici non danno più potenza alla pedalata ma permettono di utilizzare la potenze delle gambe del ciclista in modo più efficiente.



Le tacchette applicate agli scarpini, devono essere ben regolate rispetto alle caratteristiche fisiche di ognuno e a quelle della bicicletta. Tacchette mal messe rischiano di provocare problemi ai ginocchi e alle anche. E’ bene non sottovalutare questo aspetto, altrimenti possono essere ... dolori, nel verso senso della parola!

Il funzionamento dei pedali automatici è semplicissimo: quando si parte si attacca prima un piede e poi l'altro. L'incastro avviene in modo quasi automatico, anche perché gli attacchi dei pedali oggi sono fatti in modo che il ciclista li possa, in modo piuttosto comodo, infilare grazie al fatto che essi si pongono con la loro parte anteriore che rimane in posizione quasi verticale e quindi più facilmente infilabile dalle tacchette delle scarpe del ciclista.

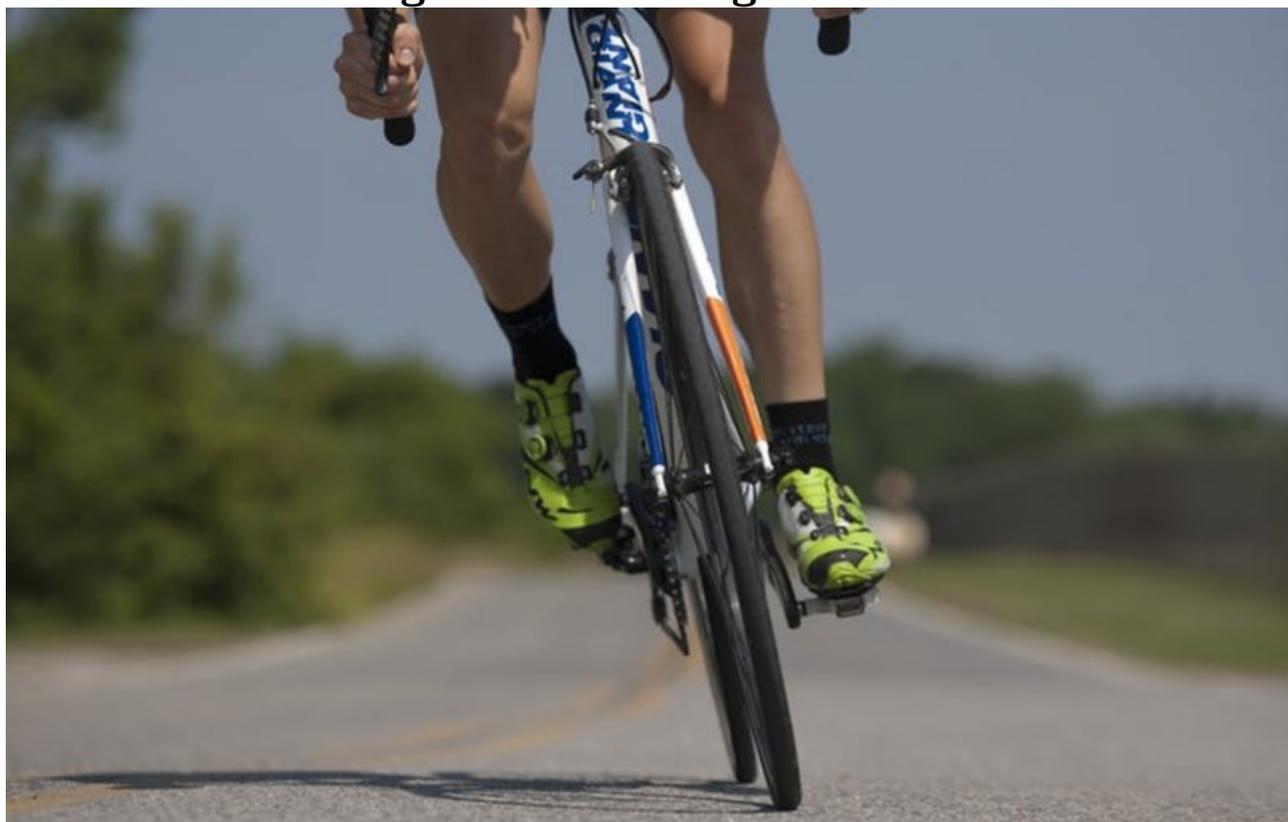


Se partire è relativamente semplice, arrivare comporta, come si è detto, qualche problema in più. Per liberare il piede dai pedali, bisogna ruotare il tallone all'esterno dell'asse della bici. Attenzione: il piede deve essere parallelo alla pedivella prima di effettuare la manovra di rotazione. Occorre evitare di effettuare la rotazione con il piede non parallelo alla catena, tanto per capirci, poiché in quel caso lo sgancio non avviene.

Un accorgimento che potrebbe essere utile è quello di abituarsi a staccare per primo sempre lo stesso piede. Con

l'esperienza il ciclista capisce qual è il suo piede “preferito”. Chi scrive stacca per primo il piede destro perchè è quello che si trova dalla parte del ciglio della strada e del marciapiede ...

Una volta montate le tacchette sugli scarpini conviene fare qualche prova. Se si sentono troppo “dure” al momento della rotazione è bene regolarle di conseguenza.



Con l'esperienza il ciclista impara che:

1. Non è necessario avere i piedi bloccati sui pedali per pedalare: ci sono situazioni (p. es. rallentamenti del traffico, avvicinamento a semafori o stop, ecc.) in cui è meglio avere almeno uno dei due piedi sbloccati. Anche alla partenza si può aspettare di dare qualche pedalata e quindi prendere velocità per bloccare entrambi i piedi.

2. Anticipare le fermate. Le cadute a velocità zero si verificano principalmente perché i ciclisti decidono solo

all'ultimo momento di liberare i piedi e magari è troppo tardi. Abituarsi a sganciarsi per tempo dai pedali permette di evitare inutili guai, specie quando si è nel traffico cittadino. Ripeto: si può tranquillamente continuare a pedalare anche con un piede sganciato.

Seguire questi semplici accorgimenti permette di fare quell'esperienza utile a far diventare i pedali a sgancio rapido parte integrante del ciclista sportivo, talmente integrante che il loro sgancio diviene una manovra automatica che non richiede alcuna riflessione precedente.

MZ

Per saperne di più:

<https://totalwomenscycling.com/road-cycling/maintenance/how-to-master-clipless-pedals>

<https://www.bikeitalia.it/imparare-a-usare-i-pedali-a-sgancio-rapido/>

<https://www.cicloturismo.it/impariamo-ad-usare-pedali-sgancio-rapido-spd/>
