

Ciclismo d'inverno

Proteggere le mani dal freddo

Le mani fredde non solo possono rendere l'uscita in bici penosa ma, se interferiscono con la capacità di cambiare, frenare o afferrare il manubrio, possono anche influire sulla sicurezza della guida.



Ma perché soffriamo così tanto di freddo alle mani (e ai piedi)? Senza aver la pretesa di scrivere un trattato di fisiologia in questa sede basti dire che la risposta sta nel modo in cui il nostro corpo regola la sua temperatura interna. Quando la temperatura scende, scatta un allarme interno che dirige

prioritariamente il sangue verso il centro del corpo per proteggere gli organi vitali e farli funzionare normalmente. Ciò provoca la costrizione dei vasi sanguigni che servono le mani e i piedi, reindirizzando il flusso sanguigno lontano da essi e verso il nucleo centrale. Non tutti subiscono questo fenomeno nello stesso modo: alcuni sono più soggetti di altri ad avere mani e piedi freddi.

Gli studi che hanno approfondito questo fenomeno mostrano che le donne hanno maggiori probabilità di soffrire di temperature gelide rispetto agli uomini.



Naturalmente l'unico modo per avere mani non fredde è quello di utilizzare guanti adeguati alle condizioni meteo. Non solo freddo ma anche vento e, purtroppo, in qualche occasione, anche pioggia.

I guantini estivi – che per altro molti non usano più – cominciano ad essere inadatti già dalla mezza stagione quando i più freddolosi iniziano ad utilizzare guanti leggeri in maglia o in fibre sintetiche, sottili ed elasticizzati.



Quando però fa freddo – diciamo quando la temperatura scende sotto dieci gradi e si avvicina pericolosamente allo zero – questi guanti sono assolutamente insufficienti e bisogna passare ad altro.

Quali devono essere le caratteristiche dei guanti invernali?

Eccole:

- ✓ protezione dal vento
- ✓ impermeabilità all'acqua
- ✓ isolamento termico
- ✓ traspirabilità
- ✓ leggerezza
- ✓ facilità nell'indossarli e nel toglierli.

E, visto che ormai tutte e tutti durante le pedalate utilizziamo i cellulari per fare foto e comunicare tramite social, avere le punta delle dita in tessuto tattile.

Diciamo subito che un buon paio di guanti che risponda a tutte queste caratteristiche non costa meno di 50 – 60 euro ma in commercio se ne trovano anche di ben più costosi.



Naturalmente il criterio da seguire è: non necessariamente il prodotto più costoso è il migliore.

Se si compra on line tutti i prodotti sono accompagnati da una scheda che ne descrive minuziosamente le caratteristiche.

Se si acquista in bottega occorre stare attenti alle indicazioni riportate sui guanti e, come nel caso precedente, assicurarsi che essi abbiano sempre almeno due strati: uno strato interno che trasporta il sudore verso l'esterno e uno strato esterno che protegge bene da vento e umidità.

Fondamentale è scegliere guanti della giusta misura: né troppo grandi per evitare che vi penetri l'aria fredda, né troppo piccoli perché i guanti stretti possono limitare il flusso sanguigno alle mani, rendendole fredde e scomode.

I guanti devono essere comodi, cioè devono permettere una cambiata e una frenata fluide e agevoli. Se indossandoli vi sentite le mani “opresse” è quasi sicuro che quei guanti non vanno bene per voi.



Una volta acquistati dei buoni guanti non è detto che si sia risolto il problema del freddo alle mani. E allora bisogna ricorrere ad altre tecnologie e adottare alcuni accorgimenti.

Il primo accorgimento è quello di sovrapporre due paia di guanti. Un primo paio finissimo in seta sotto e un secondo paio impermeabile e antivento sopra.

Se anche questo sistema non basta si può passare agli scaldamani chimici “usa e getta”. Costano 2/3 euro e si applicano solitamente sul palmo della mano.



Molto più costosi – dai 110 ai 150 euro circa - ma tecnologicamente evoluti sono i guanti riscaldati. Ne esistono di vari tipi. Alcuni sono sottoguanti da utilizzare assieme ai guanti “normali”, altri sono veri e propri guanti. L'elemento riscaldante è la fibra di carbonio che tramite due piccole batterie ricaricabili, poste solitamente in una tasca situata nei polsini, riscalda il guanto e aiuta a mantenere il comfort anche nelle giornate più rigide. La loro autonomia è di 2 / 4 ore, a

seconda dell'intensità del riscaldamento che si decide di utilizzare.

Questi guanti hanno avuto un buon sviluppo nello sci ma sono ancora poco utilizzati nel ciclismo. Il loro limite è quello di non reggere lavaggi frequenti.

Comunque i guanti riscaldati sono considerati la tecnologia del futuro. Vedremo.

Un ultimo accorgimento è quello di utilizzare muffole, guanti con i diti raggruppati. Chi scrive, però, non è convinto che questi tipi di guanti garantiscano una sufficiente sicurezza nella guida.



In generale e per concludere, se usciamo in bici in una giornata fredda:

- ✓ dobbiamo dotarci di guanti adatti al meteo;

- ✓ se soffriamo particolarmente il freddo possiamo scegliere anche

altre possibilità (doppi guanti, scaldamani “usa e getta” e guanti riscaldati);

Prima di partire

- ✓ dobbiamo effettuare alcuni esercizi di riscaldamento

- ✓ dobbiamo assicurarci di avere anche testa e piedi ben protetti dal freddo;

Al momento dell’uscita dobbiamo superare la prima fase di freddo intenso alle mani che si riscaldano man mano che



procede la pedalata. Durante l'uscita continueremo a muovere le mani facendo una specie di ginnastica.



FONTI:

<https://perpetuallycold.com/keep-your-hands-warm-while-cycling/>

<https://objectifpleinair.com/comment-ne-pas-avoir-froid-aux-mains-en-velo/>

<https://www.annedubndidu.com/2021/12/cyclisme-en-hiver-comment-bien-proteger-vos-extremities-tete-mains-pieds/>

<https://www.velotech.fr/5-conseils-pour-rester-au-chaud-sur-le-velo-hiver/>

<https://cyclinside.it/anche-le-mani-al-caldo-in-inverno-ecco-i-guanti-riscaldati-a-batteria/>

<https://www.welovecycling.com/wide/2021/11/03/best-tips-for-keeping-your-hands-and-feet-warm-when-winter-cycling/>

<https://www.bicidastrada.it/freddo-alle-mani-quali-guanti-invernali/>

<https://www.britishcycling.org.uk/knowledge/bike-kit/clothing/article/izn20141223-Keeping-your-hands-warm-on-the-bike-0#:~:text=Layer%20your%20gloves,wind%20or%20waterproof%20outer%20shell.>

<https://www.bicycling.com/bikes-gear/a20040598/best-winter-cycling-gloves/>

<https://fougeres.asptt.com/documentations/dix-conseils-pour-garder-les-extremities-au-chaud-pendant-lhiver/>



Fino agli anni '70 d'inverno non si andava in bicicletta. I professionisti riprendevano ad allenarsi a febbraio. I campioni andavano in "ritiro" sulla riviera ligure dove il clima era più mite.

In questa foto d'archivio vediamo Coppi assieme ad alcuni compagni di squadra. Si nota come il campionissimo sia fra quelli senza guanti. Altri hanno vistosi guanti, certamente di lana.